

„Das Geheimnis des Vorwärtkommens besteht darin, den ersten Schritt zu tun.“

Mark Twain

Liebe Leserinnen und Leser,

Den Schritt in die richtige Richtung lenken, ist das Geheimnis eines gelingenden Lebens mit positiver Ausrichtung. Man ist nie zu alt, um am Lernprozess teil zu haben, den die Volkhochschulen in ihren Bildungsangeboten bereitstellen. Sie werden staunen, wieviel Neues es immer wieder zu entdecken gibt.

Über gesellschaftliche Fragen, Rat und Tat, kreativem Gestalten, dem riesigen Angebot an Gesundheits-, Präventions-, Meditations-, Entspannungskursen und Yoga, bis hin zu verschiedensten Sprachkursen, bietet Ihnen Ihre Volkhochschule Beilstein ein breites Spektrum.

Ihren Interessen und Neigungen folgend, haben Sie die Wahl die verschiedensten Angebote zu nutzen.

Aufgrund gestiegener Personalkosten werden im Gegenzug die Kursgebühren geringfügig angehoben. Bitte haben Sie dafür Ihr Verständnis.

Mit dem neu aufgelegten Herbst/ Winterprogramm 2017/18 lade ich Sie ein, zahlreiche VHS Kurse zu besuchen.

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

Susanne Kohler
Leiterin der VHS Beilstein

Semesterbeginn: Montag, 18. September 2017
Kinder- und Jugendprogramm / Jahreskurse

Gitarrenunterricht	Beginn: 11.09.2017
Pre ballet, Ballett,	Beginn: 11.09.2017
<i>Durchgehend stattfindender Unterricht (außer Schulferien)</i>	

Ihre VHS-Ansprechpartnerin in Beilstein:

<i>Susanne Kohler</i>	<i>Rathaus Beilstein, Stadtkasse</i>
<i>Heilbronner Str. 33</i>	<i>Tel.: 07062/ 263 - 34</i>
<i>71717 Beilstein</i>	<i>Dienstag – Donnerstag 9.00 – 12.00 Uhr</i>
<i>Tel.: 07062/ 3600</i>	<i>email: susanne.kohler@beilstein.de</i>

Anmeldung:

Sie haben 2 Möglichkeiten:

1. Barzahlung

Einzahlung der Kursgebühr im Rathaus (Stadtkasse)

Ab Dienstag, 05. September 2017

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

September 2017

20.09.	116-1	Kräuterspaziergang
28.09.	34-1	Borrelien und Candida Pilze

Oktober 2017

17.10.	17-1	Arbeit an mir selbst
19.10.	34-0	Krankes Kind was nun?
26.10.	116-2	Geheimwaffe „Essig“

November 2017

14.11.	34-2	Vitalstoffe – Helfer gegen den Alterungsprozess
17.11.	116-3	Räuchern

Januar 2018

19.01.	17-3	Trotz und Wut im Kindesalter
24.01.	17-4	Stress bei Kindern und Jugendlichen

Kompakt-Seminare

September 2017

ab 20.09.	30-0	Lebe Leichter
ab 20.09.	30-1	Bleibe leichter

Oktober 2017

ab 09.10.	25-3	Maltreff für Hobbykünstler
ab 11.10.	31-4	Indian Balance
20./21.10.	25-3	Workshop – Malen mit Pigmenten
24.10.	26-1	Weidentropfen
26.10.	116-4	Hunde verstehen

November 2017

02.11.	26-2	Weihnachtsengel aus Weiden
07.11.	116-5	Tier und Mensch – gemeinsam alt
07.11.	26-3	„Verfilzt“
17./18.11.	20-4	Cajon bauen
18.11.	213-1	Babyoutfit selbst genäht

Januar 2018

12.01.	26-4	Vorher- Nachher Typberatung
12.01.	26-5	Grau ist cool

13.01.	25-4	Aquarell Winterlandschaft
13.01.	30-2	Relax to balance
19.01.	17-1	Kinder stärken im Alltag

Übersicht der Kurse für Kinder / Jugendliche

September 2017

ab 21.09.	40-...	Aqua Baby ab 3 Monaten – 2 Jahren
ab 22.09.	31-6	Yoga für Mutter mit Baby
ab 29.09.	27-1	DIY 1 Basisnähkurs für Kids

Oktober 2017

ab 06.10.	27-1	DIY2 für Kids
27.10.	27-3	Zaubern wie Harry Potter

November 2017

02.11.	27-4	Traumfänger bauen
ab 17.11.	31-7	Yoga für Mutter mit Baby

Dezember 2017

02.12.	27-5	Weihnachtsmaus
--------	------	----------------

Januar 2018

05.01.	27-6	Vogelfutterspender
--------	------	--------------------

Städtische Schulungsräume der VHS Beilstein

Kindergarten 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

**Kultur und Geschichte
Psychologie**

17-1 „Arbeit an mir selbst“ – sich zum Besseren hin entwickeln
Martin Noll, Diplom Soziologe

Sich „ent-wickeln“, sich quasi aus falschen Vorstellungen von sich selbst „heraus zu wickeln“ um endlich zu spüren wer man -positiv- wirklich ist, stellt für den Menschen einen entscheidenden Lern-Weg dar.

Zum Gehen dieses Wegs ist man üblicherweise erst bereit, wenn man sich genug „ver-wickelt“ hat (Leidensdruck), und auf diese Weise ein Motiv für die Umkehr besitzt.

An dieser Stelle wird es wichtig zu wissen, wie wir an uns selbst arbeiten können, um ein falsches, leid-erzeugendes Selbstbild von uns aufzugeben und dahinter unsere besseren Möglichkeiten für ein glücklicheres Leben zu entdecken.

Die Veranstaltung zeigt was Arbeit an uns selbst ist, und wie wir sie in die Praxis umsetzen können.

Dienstag, 17. Oktober 2017, 19.30 Uhr
VHS Raum Hallenbad, 10 €

Voranmeldung

Erziehung / Pädagogik

17-2 Kinder stärken im Alltag
Angelika Rau, Heilpraktikerin

Dieses Seminar richtet sich an Eltern, die ihre Kinder unterschätzen und schützen wollen, die aber oft nicht wissen, wo anfangen. In diesem Seminar werden folgende Themen erarbeitet:

Eltern können ihren Kindern helfen, den Selbstwert zu stärken, die kindliche Entwicklung zu unterstützen, ohne zu sehr Einfluss zu nehmen. Mit den Kindern Rituale pflegen, ihnen Sicherheit vermitteln und ihnen den Rücken zu stärken, damit sie auch in schwierigen Situationen eigenständig Resilienz entwickeln können. Es sind oft kleine Dinge, die große Veränderungen nach sich ziehen.

Freitag 19. Januar 2018, 16.00 – 19.00 Uhr
VHS Raum Hallenbad, 15 €

Voranmeldung

17-3 Trotz und Wut im Kindesalter – Vortrag
Angelika Rau, Heilpraktikerin

Die Trotzphase eines Kindes ist irgendwann im Alter von circa 1 ½ - 3 Jahren ganz normal und sogar wichtig für die Entwicklung des Kindes. Was aber tun, wenn das Kind älter wird und der Trotz und die Wutausbrüche auf einmal andere Dimensionen annehmen? Wenn ein Kind plötzlich ohne ersichtlichen Grund kratzt und beißt, sich vor Zorn auf den Boden wirft und mit nichts mehr zur Ruhe zu bringen ist oder gar andere verletzt? Angesichts dramatischer Auftritte ihrer Sprösslinge sind Eltern häufig verunsichert oder gar hilflos. Wie können sich Eltern richtig verhalten?

Freitag, 19. Januar 2018, 19.30 Uhr
VHS Raum Hallenbad, 8 €

Voranmeldung

17-4 Stress bei Kindern und Jugendlichen
Was Eltern tun können
Referentin Berit Hiddeßen, Dipl. Sozialarbeiterin, system. Therapeutin, Heilpraktikerin

Immer mehr Kinder und Jugendliche leiden bereits unter Stress, wobei der Lebensbereich Schule eine zentrale Rolle spielt. Stress entsteht, wenn Kinder und Jugendliche mit Anforderungen konfrontiert werden, die mit den vorhandenen Bewältigungsressourcen nicht oder nur unzureichend bewältigt werden können.

Neben schulischen Anforderungen, die Kinder und Jugendliche als belastend erleben, spielen auch soziale Faktoren eine zunehmende Rolle. Konfliktsituationen, wie Streit mit Eltern, Geschwistern und Gleichaltrigen oder Mobbing und Ausgrenzung haben Auswirkungen auf das Belastungserleben junger Menschen.

Schulstress belastet nicht nur Kinder, sondern auch Eltern. Familien stehen heute mehr unter Stress als früher und das hat Auswirkungen auf das Familienleben.

Der Vortrag beschäftigt sich damit, wie Stress bei Kindern und Jugendlichen entsteht und welche Auswirkungen er auf die Familie haben kann. Es werden Wege aufgezeigt, wie Eltern den Kreislauf durchbrechen können und wie ein gesunder Umgang mit Stress im Familienalltag gelingen kann.

Mittwoch, 24. Januar 2018, 20.00 Uhr
VHS Raum, Hallenbad, ohne Gebühr

Gutes aus der Natur

116-1 „Kräuterspaziergang“

Claudia Nafzger, Kräuterpädagogin

Herbstliche Beeren, Kräuter und Nüsse.

Der Tisch wird hoffentlich nach den doch erheblichen Frösten im Frühling wieder gut gedeckt sein. Der Herbst ist die Zeit der Vielfalt, der Ernte, der Winter-vorräte. Machen sie sich mit der Kräuterpädagogin Claudia Nafzger auf die Entdeckungstour. Kostproben und Rezepte sind in der Gebühr enthalten.

Mittwoch, 20. September 2017, 17.30 - 20.00 Uhr

Treffpunkt Bushaltestelle Schule/ Beilstein, 10 € Voranmeldung

116-2 Geheimwaffe Essig

Ingrid Sommer-Gurr, Kräuterpädagogin

Essig wird seit der Antike als Konservierungs-, Würz-, Heil- und Schönheitsmittel verwendet. Er ist wirklich ein wahrer Tausendsassa. Erfahren Sie mehr darüber.

Lernen Sie Genuss- und Heilssige anzusetzen und die erstaunliche Geschmacks- und Wirkungs-Vielfalt in einer Essigprobe kennen.

Donnerstag, 26. Oktober 2017, 19.00 Uhr

Altes Forsthaus, 15 € incl. Materialkosten

116-3 Räuchern in der dunklen Jahreszeit

Vorbereitung auf die Raunächte

Ingrid Sommer- Gurr, Kräuterpädagogin

An diesem Abend werden wir uns auf die sogenannten „Heiligen Nächte“ vorbereiten. Sie erfahren, was das besondere an den Raunächten ist und warum sie unsere Vorfahren so bedeutsam waren. Beim gemeinsamen räuchern lernen Sie Brauchtum, Rituale und Räucherstoffe, die für diese Zeit besonders geeignet sind, kennen.

Freitag, 17. November 2017, 19.00 Uhr

Altes Forsthaus, 10 €

Mensch und Tier

Vortrag

116-4 Hunde verstehen – Sprachkurs für Hundehalter

Ausdruck und Körpersprache von Hunden richtig interpretieren, Hundebegegnungen einschätzen lernen

“Der tuut...nix!“

"Der will nur spieeeeeen"

“Das hat er noch nieee gemacht“!

Solche Zurufe haben Sie bestimmt auch schon gehört. Und trotzdem kommt es bei Hundebegegnungen immer wieder zu lauten Streitereien, ja sogar zu üblen Beißereien.

Wie kommt es bei eigentlich friedlichen und gut verträglichen Hunden zu solchen gefährlichen Zwischenfällen? Weil wir Menschen zu wenig über die Körpersprache unserer Hunde wissen! Dadurch können Sie Hundebegegnungen nicht richtig einschätzen und nichtfrühzeitig eingreifen, um Ihren lieben Vierbeiner vor Beißereien zu schützen. Die Körpersprache, das wichtigste Kommunikationsmittel des Hundes, richtig deuten zu können, hilft Ihnen Ihren treuen Begleiter rechtzeitig aus Stress-Situationen heraus zu führen. Gleichzeitig lernt Ihr Hund: "Auf meinen Menschen kann ich mich im Notfall immer verlassen!"

Anhand von zahlreichen Bildbeispielen werden Sie die überlebenswichtigen Signale, die Hunde bei Begegnungen mit ihren Artgenossen aussenden, kennenlernen. Mit diesem Wissen bieten Sie ihrem Hund Sicherheit im Alltag.

Donnerstag, 26. Oktober 2017, 19.00 – 22.00 Uhr

VHS Raum Hallenbad, 10 €

116-5 Tier und Mensch – gemeinsam gesund alt werden

Dr. vet. Heidi Kübler

Haustiere wie Hunde und Katzen haben heute eine insgesamt höhere Lebenserwartung als noch vor 30 Jahren. Im fortschreitenden Alter lassen normale Organfunktionen nach, wie alte Menschen haben auch alte Tiere mit Leistungseinschränkungen zu kämpfen. Auch Krankheiten kommen oft noch dazu und irgendwann neigt sich das Leben dem Ende zu.

Im Vortrag wird der Vorgang des Alters beleuchtet, altersbedingte Veränderungen und deren Konsequenzen erklärt, Tipps zum Umgang mit alten Tieren gegeben und Hilfestellungen für die letzte Lebensphase.

Dienstag, 7. November 2017, 19.00 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 Herbstsemesters schlägt die Dozentin das Werk von J.L.Carr – „Tage auf dem Land“ vor. Ein wunderschönes, sinnliches Buch der englischen Literatur aus den Anfängen des 20.Jahrhunderts. Es gehört zum englischen Literaturkanon.

Termine: 25.09./ 23.10./ 13.11.2017/ 08.01./ 05.02.2018

Montags, 10.00 – 11.30 Uhr, 5 x
Altes Forsthaus, 42 €

21-1 Literaturkreis am Abend
Dorothee Ensinger, Rezensentin

Literatur am Donnerstagabend!

Für 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 Herbstsemesters schlägt die Dozentin das Werk von J.L.Carr – „Tage auf dem Land“ vor. Ein wunderschönes, sinnliches Buch der englischen Literatur aus den Anfängen des 20.Jahrhunderts. Es gehört zum englischen Literaturkanon.

Termine: 28.09./ 19.10./ 16.11.2017/ 11.01./ 08.02.2018

Donnerstags, 19.00 – 20.30 Uhr, 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.

25-0 „Maltreff“ für Hobbykünstler am Abend
Gisela Göppel

Der „Maltreff“ ist für Hobbykünstler gedacht, die schon Erfahrungen in verschiedenen Maltechniken haben und selbstständig kreativ werden wollen. Themenschwerpunkte werden Aquarell, Acryl und Kreide sein. Daheim begonnene Bilder können mitgebracht und mit Hilfe der Dozentin fertiggestellt werden.

Bitte alle Materialien selbst mitbringen.

Montags, 19.30 – 21.30 Uhr, ab 09.10.2017,
weitere Termine: 06.11./ 04.12.2017/ 08.01.2018, 4 x
Altes Forsthaus, 40 €

25-1 Aquarellkurs am Vormittag
Gisela Göppel

Donnerstags, 9.30 – 11.30 Uhr, ab 05.10.2017, 6 x
Altes Forsthaus, 59 €

25-2 Aquarellkurs am Vormittag
Gisela Göppel

Donnerstags, 9.30 – 11.30 Uhr, ab 07.12.2017, 6 x
Altes Forsthaus, 59 €

25-3 Wochenendworkshop - Malen mit Pigmenten

Vom Chaos zur Reduktion
Gisela Göppel

Mit Pigmenten und flüssigem Acrylbinder werden wir als erstes unsere eigenen Farbpalette anmischen.

Dann fertigen wir im Hinblick auf das geplante Malthema (lassen Sie sich überraschen!) viele Skizzen an. Anschließend erzeugen wir auf unserem Malgrund zunächst ein großes Chaos um danach das Motiv nach und nach herauszuschälen, so dass wieder "Ordnung herrscht".

Bitte mitbringen:

Ca. 10 flache Yoghurt-Quarkbecher oder Marmeladengläser zum Farbenabfüllen, Flach- und Rundpinsel in verschiedenen Größen, kleiner Wassereimer, Bleistift, Skizzenblock, Leinwände oder Acrylblock, andere Malmittel wie z.B. Ölkreide, Kohle oder Tusche, Arbeitskleidung.

Pigmente und Binder können von der Dozentin gestellt und abgerechnet werden.

Freitag, 20.10. 2017, 19.00 – 21.00 Uhr

Samstag, 21.10 2017, 10.00 – 15.00 Uhr (mit Pause)

Altes Forsthaus, 37 € Vor Anmeldung

25-4 Workshop - Aquarell Winterlandschaft

Gisela Göppel

Die friedliche und stille Atmosphäre einer Schneelandschaft kann sehr beeindruckend sein. Der Schnee ist zwar weiß, und dennoch reflektiert er die Farben und das Licht der Umgebung. In diesem Workshop lassen wir reizvolle Winterlandschaften entstehen, wie z. B. verschneite Straßen, Wege, Weinberge, Felder und Bäume.

Bitte mitbringen: Aquarellfarben, Aquarellblock- oder Papier, verschiedene Pinsel, Wasserglas, Mallappen, Skizzenblock, Beilstift oder Aquarellstifte, Fön.

Samstag, 13.01.2018, 10.00 - 15.00 Uhr (mit Pause)

Altes Forsthaus, 27 € Vor Anmeldung

Kreatives Gestalten**26-1 Weidentropfen**

Inge Hoffmann-Vogel

Durch die Kombination von alten Korbflechttechniken und freiem Verflechten von Weiden entstehen dekorative Weidentropfen für Haus und Garten, die ein winterlicher Blickfang sind.

Die Materialkosten von 10 € werden im Kurs direkt abgerechnet.

Bitte mitbringen: Rebschere, altes Handtuch.

Dienstag, 24. Oktober 2017, 18.30 – 21.30 Uhr

VHS-Raum Hallenbad, 14 € Vor Anmeldung

26-2 Weihnachtsengel aus Weiden

Ursula Weissert- Hartmann

Dieses Flechtobjekt überzeugt durch seine feine und leichte Struktur. Auf einer Holzadaption wird ein Hohlkörper geflochten, die oberen dünnen Ruten ergeben die Engelsflügel. Der Kopf wird aus einem Glockengeflechtszapfen gefertigt und eingefügt.

Die Materialkosten von 10€ werden direkt im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: scharfe Gartenschere.

Donnerstag, 02. November 2017 (Herbstferien), 18.00 - 22.00 Uhr

VHS Raum Hallenbad, 22 € Vor Anmeldung

**26-3 „Verfilzt“ für Erwachsene mit Kind
Filzwerkstatt „von Maus bis Kautz“**

Andrea Hunger – Ebenhöch

Dieser Kurs ist gedacht für Mamas oder Omas mit Kind/ Enkelkind im Schulalter, die gemeinsam kreativ sein wollen.

Gemeinsam werden mit der Nadelfilztechnik Tiere entstehen, die uns im Garten und Wald begegnen und Vorräte für den Winter sammeln. Vielleicht möchten Sie sich auch schon weihnachtlichen Themen zuwenden und Krippentiere herstellen. Selbstgemachte Filztiere regen zum fantasievollen Spiel an.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, nur Lust und Laune auf einen verfilzten Nachmittag!

(zuzügl. 4 € Materialkosten)

Dienstag, 07. November 2017, 16.00 - 19.00 Uhr
Altes Forsthaus, 17 € Vor Anmeldung

Mode

26-4 Vorher – Nachher! Ein neuer Typ für Frauen Ayhan Hardaldali, Maskenbildner, Hairstylist, Imageberater max. 5TN
--

Die optimale Frisur und das richtige Make-up sollten immer auf den Charakter und Typ der einzelnen Person zugeschnitten sein. Die falsche Frisur, Haarfarbe, Brille und das falsche Make-up lassen Ihr Äußeres in ungünstigem Licht erscheinen. In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie Ihre Schönheit unterstreichen können.

Bitte mitbringen Fotoapparat/ Smartphone und Schreibzeug

Freitag, 12. Januar 2018, 18.00 - 21.00 Uhr
VHS Raum Hallenbad, 40 € Vor Anmeldung

26-5 Grau ist cool! Stehen mir graue Haare ? Ayan Hardaldali, Maskenbildner, Hairstylist, Imageberater max. 5TN
--

In diesem Kurs geht es um die Frage, die sich fast jede Frau einmal stellt: Stehen mir graue Haare?

Damit Sie mit grauem Haar nicht älter aussehen als Sie sind, sollten Sie einige Styling Tipps beachten. Auch ein grauer Kopf kann sehr attraktiv und sogar ausgesprochen interessant wirken. In diesem Kurs bekommen Sie Tipps zu Kleidung, Schmuck, Make-up die am besten zu grauem bzw. graumeliertem Haar passen.

Bitte mitbringen: Fotoapparat/ Smartphone und Schmuck

Freitag, 12. Januar 2018, 14.00 - 17.00 Uhr
VHS Raum Hallenbad, 40 € Vor Anmeldung

Textiles Gestalten

213-0 Patchwork- Treff am Nachmittag 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.

Donnerstag, 14.30 – 17.00 Uhr, 4 x
Termine: 12.10., 16.11., 07.12.2017, 18.01.2018
VHS Raum Hallenbad, 40 €

213-1 Baby-Outfit selber nähen, warm eingepackt! Thora Maslo
--

In diesem Kurs dreht sich alles um das perfekte Outfit für die kommende kalte Jahreshälfte. Ob Mütze, Schal, Kuscheljacke oder Outdoor-Overall, hier findet sicher jeder etwas. Ansonsten arbeiten wir bevorzugt nach den Schnittmustern aus aktuellen Nähbüchern.

Bei einer Gruppengröße von maximal 6 Teilnehmern ist es gewährleistet, daß ich jedem einzelnen Teilnehmer ganz individuell und seinen Fähigkeiten entsprechend helfen kann.

Ein Vorbesprechungstermin findet natürlich auch statt: wahlweise am Freitag, den 10.11. 17-18 Uhr, Dienstag, den 14.11. 15-16 Uhr oder Freitag, den 17.11. 17-18 Uhr

Samstag, 18. November 2017, 10.00 - 14.00 Uhr, 1 x
Kreativ- Treff Bahnhofstr. 17/1, Beilstein 27 €

Vor Anmeldung

Gesundheit und Wohlbefinden

30-0 Lebe leichter
Genial normal zum Wunschgewicht - Das 12 Wochen Programm
Claudia Ruf

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 20. September 2017, 19.00 - 20.00 Uhr, 12 x
Altes Forsthaus, 98 € (zuzügl. Schulungsunterlagen 19,95 €)

30-1 Lebe leichter - Bleibe leichter in einem bewegten Alltag
Claudia Ruf

Bei „Bleibe leichter“ handelt es sich um einen 12 Wochen Kurs und richtet sich an Teilnehmer, die mindestens einen *Lebe-leichter* Kurs besucht haben. Im „Bleibe leichter“ Kurs biete ich Unterstützung bei Ihrer weiteren Abnahme oder beim Halten des Gewichts mit neuen vertiefenden Themen an. Welche Fähigkeiten benötigt man, damit die abgenommen Pfunde auch unten bleiben? Neben Auffrischung und Vertiefung des *Lebe leichter-6x1* 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, 20. September 2017, 20.15 – 21.15 Uhr, 12 x
Altes Forsthaus, 98 €

30-2 Frauen – Relax to balance
Bei sich ankommen – Ruhe und Wohlbefinden kultivieren
Birgit Sinn, Heilpraktikerin

Indem wir ein gutes Verhältnis zwischen Geistesruhe, Klarheit, unserem Körper und unseren Gefühlswelten entwickeln, können wir antreibende Gedanken- und Gewohnheitsmuster erkennen, uns lockern und heilsame Herzensqualitäten entfalten.

Wir erfahren Unterstützung durch angeleiteten Wahrnehmungsfokus und Meditative Stille-Sequenzen sowie durch inhaltliche Anregungen zur Harmonisierung von Geist/Seele und Körper und des Hormonhaushaltes. Freude am Frau-Sein (wieder-) entdecken soll ebenfalls Thema des Kurses sein. Den Beginn bildet eine Einheit „Bewegter Körperflow mit Indian-Balance“

Samstag, 27. Januar 2018, 14.00 Uhr, 1 x
Altes Forsthaus, 30 € Vor Anmeldung

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-Entspannungen zum Nachspüren und zur Förderung der Wirksamkeit des Yoga.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke. Kissen und warme Socken

31-1 Hatha - Yoga
Regina Poller - Binder, Yogalehrerin

Mittwoch, 18.15 – 19.45 Uhr, ab 20.09.2017, 15 x
Kindergarten Birkenweg, 82 €

31-2 Hatha - Yoga
Regina Poller- Binder, Yogalehrerin

Mittwoch, 19.45 – 21.15 Uhr, ab 20.09.2017, 15 x
Kindergarten Birkenweg, 82 €

31-3 Hatha Yoga am Vormittag
Barbara Wischmann – Laux, Yogalehrerin

Spüre dank Yoga deinen Körper und erfahre, wie du dich mit Hilfe einer bewussten Atmung zentrierst und in Kombination von Meditation und Tiefenentspannung geistig zur Ruhe kommst. Sanft, aber wirkungsvoll werden Beweglichkeit und Konzentration gefördert.
Bitte bequeme Kleidung, Yogamatte, (Meditations-)Kissen, Decke und warme Socken mitbringen.

Donnerstag, 9.30 -11.00 Uhr, ab 21.09.2017, 15 x
Bewegungsraum Langhansschule, 82 €

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

In diesen Yogastunden werden gezielt die Muskeln und Bänder gedehnt und gekräftigt, die Wirbelsäule und Gelenke gewinnen an Beweglichkeit. Wir steigern die Körperwahrnehmung durch Asanas, Atem- und Entspannungsübungen sowie kurzen Meditationen. Die Funktionen der inneren Organe und das Nervensystem werden gestärkt. Im Laufe der Zeit halten wir die Asanas länger und gehen intensiver in die Positionen.
Bitte bequeme Kleidung, Yogamatte, (Meditations-)Kissen, Decke und warme Socken mitbringen.

Donnerstag, 18.30 – 20.00 Uhr ab 21.09.2017, 15 x
Bewegungsraum Langhansschule, 82 €

31-5 Yoga für den Rücken
Ruth Draht, Yogalehrerin

Dieser Yoga Kurs beinhaltet schwerpunktmäßig ein Basis Training für den Hals/ Nackenbereich und den unteren Rücken. Der Energiefluss wird durch die Hatha Yoga - Krokodilübungen, die speziell für Menschen der westlichen Welt von Yogameister Swami Dev Murti entwickelt wurden, gefördert. Dies dient als Vorbereitung der klassischen Asanas Atemübungen. Ergänzend werden Übungen des Yin Yoga Faszientrainings angeboten, um dann in die wunderbare Entspannung des Yoga Nidra einzutauchen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Unterlage

Donnerstag, 18.30 – 20.00 Uhr, ab 21.09.2017, 15 x
Kindergarten Birkenweg, 82 €

Yoga am Vormittag

31-6 Yoga – für Mutter mit Baby
Barbara Wischmann-Laux, Yogalehrerin

Im „Mutter mit Baby“-Yoga kannst du deinen Körper aufbauen und spüren, loslassen und entspannen, Verspannungen lösen, dich verwöhnen – alles im Zusammensein mit deinem Baby. Sammle Kraft für den Alltag mit Yogaübungen, Austausch unter Gleichgesinnten, Tiefenentspannung und Meditation. Keine Yogavorkenntnisse nötig.
Bitte bequeme Kleidung, Yogamatte, Decke, (Still-)Kissen und warme Socken mitbringen.

Freitag, 9.30 - 11.00 Uhr, ab 22.09. 2017, 6 x
VHS Raum Hallenbad, 35 €

31-7 Yoga – für Mutter mit Baby
Barbara Wischmann-Laux, Yogalehrerin

Im „Mutter mit Baby“-Yoga kannst du deinen Körper aufbauen und spüren, loslassen und entspannen, Verspannungen lösen, dich verwöhnen – alles im Zusammensein mit deinem Baby. Sammle Kraft für den Alltag mit Yogaübungen, Austausch unter Gleichgesinnten, Tiefenentspannung und Meditation. Keine Yogavorkenntnisse nötig.

Bitte bequeme Kleidung, Yogamatte, Decke, (Still-)Kissen und warme Socken mitbringen.

Freitag, 9.30 - 11.00 Uhr, ab 17.11. 2017, 6 x
VHS Raum Hallenbad, 35 €

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.

31-8 Kundalini Yoga
Astrid Hintze, Kundalini Yoga- Lehrerin

Montag, 19.45 – 21.15 Uhr, ab 18.09.2017, 15 x
Stadthalle, kl. Saal, 82 €

31-9 Kundalini Yoga
Carmen Weher, Kundalini Yoga Lehrerin

Montag, 20.00 – 21.30 Uhr, ab 4.09.2017, 19 x
Kindergarten Birkenweg, 136 €

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.

31-10 Tai Chi Chuan für Fortgeschrittene (Kleingruppe)
Markus Mai, Tai Chi Schule Heilbronn

Montag, 17.10 – 18.10 Uhr, ab 18.09.2017, 15 x
Alte Kelter, 77 €

31-11 Tai Chi Chuan der Wudangberge für Einsteiger geeignet
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. Taijian 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 18.09.2017, 15 x
Alte Kelter, 77 €

31-12 Tai Chi – Aufbaukurs
Markus Mai, Tai Chi Schule Heilbronn

Dienstag, 17.15 – 18.15 Uhr, ab 19.09.2017, 15 x
Alte Kelter, 77 €

31-13 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, 18.10 - 19.10, ab 19.09.2017, 15 x
Alte Kelter, 77 €

Entspannungstechniken/ Meditation

31-14 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.

**Mittwoch, 18.00 - 19.15 Uhr, ab 11.10. 2017, 4 x
Bewegungsraum Langhansschule, 27 €**

31-15 Tiefenentspannung mit Klangschalen ...mit den Klängen geht die Fantasie auf Reisen... Astrid Hintze max. 10 Teilnehmer

Diese Abende bieten Ihnen eine wohlige Entspannung und Auszeit vom Alltag. Die schönsten Reiseziele erreichen Sie nicht mit dem Schiff oder dem Flugzeug, sondern in Ihrer Fantasie. Begleitet von den Klängen der Klangschalen, Zimbeln und dem Gong sammeln Sie neue Kraft und Fantasie.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Unterlage, Decke und Kissen.

**Mittwoch, 20.00 – 21.00 Uhr, 6 x
Termine: 15./ 22./29.11.20017
13.12.2017
10./ 17.01.2018
Ilsfelder Weg 21, 55 €**

31-16 Gong Meditation Astrid Hintze

Die Gong Meditation aus dem Kundalini Yoga ist ein Mittel, um den Energiekörper zu reinigen und Blockaden zu lösen. Der Gong wird nach einer intensiven Übungsreihe in der Tiefenentspannung gespielt. Sein Klang, seine Vibrationen und Schwingungen werden über die Ohren, aber auch über die Haut wahrgenommen.

Durch sein großes Klangspektrum von tiefen und hohen Tönen und Obertönen kann man sich von den Klängen hinweg tragen lassen. Sanfte Klänge steigern sich zu einer intensiven Lautstärke.

Als Abschluss können Körper und Seele dann in einem sphärischen Klangbad entspannen. Um wieder richtig geerdet zu sein, wird im Anschluss an die Meditation getanzt.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, Kissen, eine Flasche Wasser

Freitag, 19.00 - 20.45 Uhr

Termine: 22.09./ 20.10./ 24.11./ 15.12.2017; 26.01.2018

Ilsfelder Weg 21

Die Termine können einzeln gebucht werden und kosten pro Abend 15 €. Die Gebühr kann an der Abendkasse bezahlt werden.

Hintergrundinformationen unter:

<http://www.yoga-im-einklang.de/index.php/kurse-aktuell>

Aktiv und fit bleiben durch Bewegung! Mit Wirbelsäulengymnastik

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 dem Kräftigen, Dehnen, Stabilisieren und Mobilisieren der Muskulatur rund um die Wirbelsäule. Auch das propriozeptive Training (Gleichgewichtsübungen) gehört zum Inhalt dieser Gymnastik. Ein entspannender Abschluss rundet die Stunde ab.

Bitte mitbringen: Bequeme sportliche Bekleidung, eine Gymnastikmatte und Spaß an der Bewegung.

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, 17.00 - 18.00 Uhr, ab 09.10.2017, 12 x
Bewegungsraum Langhansschule, 48 €

32-1 Fit ab 50 – Gesundheitsgymnastik für Männer und Frauen zum fit bleiben
Anna Etter, Sportlehrerin

Aktiv bleiben durch Bewegung! Dieser Kurs ist ein sanftes Bewegungsprogramm mit regelmäßigen Entspannungsphasen, das Sie fordert, aber nicht überfordert. So bleiben Sie auch mit zunehmendem Alter fit und beweglich.

Montag, 18.00 – 19.00 Uhr, ab 09.10.2017, 12 x
Bewegungsraum Langhansschule, 48 €

32-2 Fitness Mix – Training für den ganzen Körper / für Frauen
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, 18.05 – 19.05 Uhr, ab 19.09.2017, 15 x
Stadthalle kl. Saal, 60 €

32-3 Gesundheitsgymnastik für junge Seniorinnen und Senioren
Irene Jans, Übungsleiterin für Rehasport

Regelmäßige, gezielte Gymnastik trainiert die Muskeln, erhält den Gleichgewichtssinn und fördert die Durchblutung des gesamten Körpers. Dadurch erreichen Sie eine Steigerung Ihres Wohlbefindens und tragen in erheblichem Maße zur Verbesserung Ihrer Belastbarkeit und Ihres Leistungsvermögens bei.

Dienstag, 17.45 – 18.45 Uhr, ab 10.10.2017, 12 x
Bewegungsraum Langhansschule, 58 €

32-4 Reine Männersache! - für Junge und Junggebliebene – Fitness für Männer mit Wirbelsäulengymnastik
Gabriele Hill

Mit einer Kombination aus leichtem Herz-Kreislauf-Training und gezielter Ausgleichsgymnastik verbessern Sie schrittweise Ihre Fitness. Bewegung als aktive Erholung und Stressprophylaxe! Worauf warten Sie noch?

Mittwoch, 19.00 – 20.00 Uhr, ab 20.09.2017, 15 x
Stadthalle kl. Saal, 60 €

Gesundheits- und Gymnastikkurse am Vormittag

32-5 Fitness Mix – Training für den ganzen Körper / für Frauen
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 19.09.2017, 15 x
Stadthalle kl. Saal, 60 €

Pilates

Die Pilates-Methode ist ein Training für den ganzen Körper, bei dem vor allem die tiefliegenden kleinen, aber meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen. Die Atmung wird mit den Bewegungen koordiniert. Das Training ist muskel- und gelenkschonend, die Bewegungen werden bewusst langsam und harmonisch durchgeführt. Nicht die Quantität, sondern die Qualität der Pilates Übungen zählt!

32-6 Pilates am Morgen Intensiv Kurs für Fortgeschrittene
Volker Haas, Pilates Trainer

Freitag, 9.45 - 10.45 Uhr, ab 13.10.2017, 10 x
Termine: 13.10./ 20.10./ 10.11./ 17.11./ 24.11.(01.12.)/ 08.12./
15.12. 2017/ 12.01./ 19.01./ 02.02.2018
Bewegungsraum Langhansschule, 50 €

32-7 Pilates am Morgen auch für Anfänger geeignet
Volker Haas, Pilates Trainer

Freitag, 10.50 - 11.50 Uhr, ab 13.10.2017, 10 x
Termine: 13.10./ 20.10./ 10.11./ 17.11./ 24.11.(01.12.)/ 08.12./
15.12. 2017/ 12.01./ 19.01./ 02.02.2018
Bewegungsraum Langhansschule, 50 €

32-8 „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, 19.15 – 20.15 Uhr, ab 09.10.2017, 12 x
Bewegungsraum Langhansschule, 56 €

Gesundheitsgymnastik für Senioren

32- 9 Fünfzig plus
Aktiv älter werden mit den Übungen der 5 Esslinger
Irene Jans, 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 Esslinger“ – 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 ist neu ab dem Herbst/ Wintersemester und 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.

Mittwoch, 9.00 – 10.00 Uhr, ab 11.10.2017, 12 x
Bewegungsraum Langhansschule, 56 €

32-10 Sanfte Gymnastik
Ilse Reutter

Dem Älterwerden gelassener entgegensehen...
Durch funktionelle Übungen erzielen Sie eine bessere Beweglichkeit der Gelenke und einen Zuwachs an Kraft. Dies trägt zur Besserung Ihres Allgemeinbefindens bei. Die Übungen werden vorzugsweise im Stehen oder auf dem Stuhl gemacht – keine Übungen auf dem Boden!
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und Gymnastikschuhe.

Dienstag, 18.00 – 19.00 Uhr, ab 19.09.2017, 15 x
Kindergarten Birkenweg, 60 €

Aqua-Fitness

Bei Aqua-Spritzig handelt es sich um gezielte Wassergymnastik zur Förderung der allgemeinen Fitness. Das Kursprogramm ist abwechslungsreich gestaltet. Auch die speziell zugeschnittene Musik motiviert und sorgt für ein tolles gemeinsames Gruppenerlebnis im Wasser. Wir arbeiten in Flach- oder Tiefwasser. Das Wasser setzt jeder Bewegung 60 Mal mehr Widerstand entgegen als die Luft. Somit sind alle Muskelgruppen gefordert. Dies strafft die Figur, steigert die Kondition und verbessert Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit. Durch die Eigenheit des Wassers ist Aqua-Fitness der ideale Sport für Menschen aller Altersgruppen.

40-0 Aqua- Spritzig für Berufstätige am Morgen
Heike Zeidler

Donnerstag, 7.30 – 8.15 Uhr, ab 21.09.- 16.11.2017, 8 x
Hallenbad Beilstein, 67 € (inkl. Hallenbadeintritt)

40-1 Aqua- Spritzig für Berufstätige am Morgen
Heike Zeidler

Donnerstag, 7.30 – 8.15 Uhr, ab 23.11.2017- 25.01.2018, 8 x
Hallenbad Beilstein, 67 € (inkl. Hallenbadeintritt)

Aqua Fit – Aquatraining für „Alle“

Bewegung tut gut – auch in der Schwangerschaft. Übungen im warmen Wasser fördern die Durchblutung und verbessert die Sauerstoffversorgung von Mutter und Kind. Auch zur Rückbildung ist die sanfte Bewegung im Wasser geeignet, ebenso für Menschen nach überstandener OP zur Rekonvaleszenz und Wiedereinstieg ins sportliche Leben. Gelenke, Sehnen und Bänder des gesamten Bewegungsapparates werden gestärkt.

40-2 Aqua Fit – Aquatraining für „Alle“
Heike Zeidler

Donnerstag, 8.20 – 9.05 Uhr, ab 21.09.- 16.11.2017, 8 x
Hallenbad Beilstein, 67 € (inkl. Hallenbadeintritt)

40-3 Aqua Fit – Aquatraining für „Alle“
Heike Zeidler

Donnerstag, 8.20 – 9.05 Uhr, ab 23.11.2017- 25.01.2018, 8 x
Hallenbad Beilstein, 67 € (inkl. Hallenbadeintritt)

Aqua Baby 6 - 12 Monate

Das Baby soll das Element Wasser "wieder entdecken". Es soll sich entspannen können aber auch aktiv sein dürfen und dieses am besten mit der Mutter oder dem Vater. Wassergewöhnung, Spaß und Förderung der Bewegung stehen im Vordergrund. Im Wasser werden säuglingsgerechte Übungen durchgeführt wie Spielen, Springen, Tauchen, Atmen und Fortbewegen. Sie werden feststellen, dass die Kinder hier die pure Lebensfreude finden.

40-4 Aqua Baby „ Mäusegruppe“ **6 –12 Monate**
Heike Zeidler

Donnerstag, 9.10 – 9.40 Uhr
Termin: 21.09. - 16.11.2017, 8 x
Hallenbad Beilstein, 60 € (inkl. Hallenbadeintritt)

40-5 Aqua Baby „ Mäusegruppe“ **6 –12 Monate**
Heike Zeidler

Donnerstag, 9.10 – 9.40 Uhr
Termin: 23.11.2017 - 25.01.2018, 8 x
Hallenbad Beilstein, 60 € (inkl. Hallenbadeintritt)

Aqua Baby 3 - 6 Monate

Die Eltern erlernen wichtige und vor allem sichere Griffe und Haltetechniken. Sie sehen, wie Ihr Baby die große Bewegungsmöglichkeit im Wasser ausnutzt. Durch das gemeinsame Erleben und dem intensiven Körperkontakt wird die innige Beziehung zwischen Baby und Eltern gefördert. Durch die "Dreidimen-

sionalität" des Wassers wird dem Baby eine Bewegungsfreiheit geboten, die jedem Säugling an Land verwehrt bleibt. Beim Babyschwimmen geht es hauptsächlich um den Spaß im Wasser!

40-6 Aqua Baby „Hummelgruppe“ 3 – 6 Monate
Heike Zeidler

Donnerstag, 9.45 – 10.15 Uhr,
Termin: 21.09.2017 - 16.11.2017, 8 x
Hallenbad Beilstein, 60 € (inkl. Hallenbadeintritt)

40-7 Aqua Baby „Hummelgruppe“ 3 – 6 Monate
Heike Zeidler

Donnerstag, 9.45 – 10.15 Uhr,
Termin: 23.11.2017 - 25.01.2018, 8 x
Hallenbad Beilstein, 60 € (inkl. Hallenbadeintritt)

Aqua Mini ab 1 Jahr

Wahrnehmungen gelten als die wichtigsten Voraussetzungen für ein gesundes Bewegungsverhalten. Durch das nasse Medium wird ein neuer Handlungsspielraum eröffnet, der dem Baby und Kleinstkind eine besondere Kreativität ermöglicht. Wasser ist ein besonderer Spielplatz der die Bewegungs- und Sinnesfähigkeit des Babys stimuliert. Es vermittelt neue Eindrücke und fördert die geistige Aufnahmefähigkeit des Kindes. Kommen Sie vorbei und probieren es aus.

40-8 Minis **ab 1 Jahr**
Heike Zeidler

Donnerstag, 10.20 - 10.55 Uhr
Termin: 21.09. - 16.11.2017, 8 x
Hallenbad Beilstein, 60 € (inkl. Hallenbadeintritt)

40-9 Minis **ab 1 Jahr**
Heike Zeidler

Donnerstag, 10.20 - 10.55 Uhr
Termin: 23.11.2017 - 25.01.2018, 8 x
Hallenbad Beilstein, 60 € (inkl. Hallenbadeintritt)

Die VHS Beilstein haftet nicht für Unfälle. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. Die Wassertemperatur im Bad beträgt 30 Grad, Lufttemperatur 32 Grad.

Aquawindeln sind für die Badbenutzung verpflichtend.

Es ist keine Kursgebühren Rückerstattung bei nicht wahrgenommenen Terminen möglich.

Es findet ein Nachholtermin für alle Kurse am 01.02.2018 statt. Die neuen Aqua Kurse und Babyschwimmen beginnen wieder zum Frühjahr/ Sommersemester ab 22.02.2018.

Energy Dance/ Klassisches Ballett/ Musikinstrumente

20-1 ZUMBA® - Fitness Training
Corinna Katzmaier

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, 20.30 – 21.30 Uhr, ab 21.09.2017, 15 x
Stadthalle kl. Saal, 70 €

20-2 ZUMBA GOLD®
Corinna Katzmaier

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, 19.30 - 20.30 Uhr, ab 21.09.2017, 15 x
Stadthalle kl. Saal, 70 €

20-3 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 19.09.2017, 8 x
Termine: 19.09/ 10.10./ 24.10./ 07.11./ 21.11./ 05.12.2017/
09.01./ 23.01.2018
Stadthalle kl. Saal, 80 €

20-4 Cajon
Workshop: Cajon bauen
Peter Graber, Musiker

Das Cajon ist eine Trommelkiste und stammt ursprünglich aus Kuba und Peru. Es wird auch als "kleines Drumset" bezeichnet. Mit minimalem Aufwand werden mit den Händen auf der Spielfläche des Cajons Klänge erzeugt. Bevor in diesem Kurs die Grundschlagtechniken und Stilistiken erarbeitet werden, widmen wir uns zunächst dem Zusammenbau eines Cajons. Ein Bausatz hierfür wird vom Dozent bereitgestellt. In ca. 2-3 Stunden ist das Cajon fertiggestellt. Ein Bausatz kostet 40€ und wird im Kurs abgerechnet. Werkzeug ist in dem Bausatz integriert. Bitte einen Schwamm mitbringen.

Freitag, 17.11. 2017, 18.00-22.00 Uhr
Samstag, 18.11.2017, 11.00 -14.00 Uhr
VHS Raum Hallenbad, 35 €

Voranmeldung

Erkrankungen und Heilmethoden

34-0 Krankes Kind, was nun?
Haus- und Naturmittel – schnell und effektiv angewandt
Anja Lamprecht, Heilpraktikerin

Die Erkältungszeit steht wieder an!-
Wadenwickel bei Fieber, Zwiebelsäckchen bei Ohrenschmerzen, Butter bei Schnupfen und Spitzwegerich bei Insektenstichen - altbewährte hochwirksame Hausmittel und deren Anwendungen sind heute fast in Vergessenheit geraten... Dabei gibt es viele "Heilschätze" im Haus, Vorratskeller oder Garten, welche bei Infekten, Verletzungen und anderen Problemen griffbereit vor uns liegen und leicht eingesetzt werden können. Auf Wunsch werden auch Querverweise auf die Homöopathie gegeben.

Freitag, 19. Oktober 2017, 19.00 Uhr, 1x
Altes Forsthaus, 8 € Voranmeldung

34-1 Borrelien und Candida Pilze – unsichtbare Feinde im Körper
Abendseminar
Dieter Klippel, Heilpraktiker

Oft sind sie Ursache für einen langen Leidensweg. Doch es gibt gute Chancen durch konsequente Anwendung naturheilkundlicher Mittel wieder ein zufriedenes, weitgehend symptomfreies Leben zu führen. Ein wichtiges Diagnosemittel kann dabei die Dunkelfeldmikroskopie sein, die aus einem Blutstropfen möglicherweise wichtige Hinweise auf akute chronische Erkrankungen geben kann.

Im Krankheitsfall lassen sich, ergänzend zu den üblichen Blutuntersuchungen Indizien für die Ursache herausfinden bzw. erhärten und entsprechende naturheilkundliche Mittel für den Heilungsweg herausfinden.

Donnerstag, 28. September 2017, 19.00 Uhr
VHS Raum Hallenbad, 8 € Voranmeldung

34-2 Vitalstoffe – Helfer im Kampf gegen Alterungsprozesse und Krankheiten

Sandra Bletz- Schwaderer, Heilpraktikerin/ Osteopathin

In diesem Vortrag werden wir der Frage nachgehen, welche Bedeutung Antioxidantien im Kampf gegen Alterungsprozesse haben. Immer mehr Experten empfehlen den gezielten Einsatz von Vitalstoffen, um Umwelteinflüssen, einseitiger Ernährung, und Stress entgegen zu wirken. Was steckt dahinter?

Dienstag, 14. November 2017, 19.00 Uhr
VHS Raum Hallenbad, 8 €

Abendkasse

Ernährung / Kochen

37-0 Gerichte to go! - Koch-Workshop

Angela Hering, Ernährungsberaterin

Selbstgekocht schmeckt immer besser, man weiß was drin ist und spart noch dazu Geld. In diesem Koch-Workshop erfahren Sie, wie gesunde Mahlzeiten für „außer Haus“ am besten organisiert werden. Gemeinsam werden wir Snacks, Salate, Suppen, Sandwiches für die Mittagspause, ein „overnight-oats“ fürs Frühstück unterwegs und Köstlichkeiten für den Hunger zwischen-durch zubereiten. Ausgewogen, sättigend, süß, herzhaft – unsere Lunchbox wird verführerisch lecker!

Die Lebensmittel- und Materialkosten über 15,-- € sind in der Kursgebühr enthalten. Es wird vegetarisch gekocht.

Bitte mitbringen: Schürze, vier mittelgroße Gläser mit Deckel, eine Flasche und Behälter

Samstag, 21. Oktober 2017, 16.00 - 20.00 Uhr
Schulküche Langhansschule, 30 €

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

U. 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 09.10.2017, 10 x
Alte Kelter, 57 €

46-1 Englisch für Anfänger/ innen mit Vorkenntnissen

Siglinde Streiner

Dieser Kurs ermöglicht Ihnen einen leichten (Wieder-) Einstieg in die englische Sprache. Schritt für Schritt erlernen Sie die Redewendungen, die Sie brauchen, um sich in den wichtigsten Alltagssituationen mit englischsprachigen Personen unterhalten zu können. Sie hören Dialoge, lesen Texte, üben das Sprechen und schreiben Sätze und kurze Texte. Neueinsteiger/Innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sind willkommen.

Dienstag, 18.30 – 20.00 Uhr, ab 10.10.2017, 12 x
HCG, CO Ebene, 78 €

46-2 Englisch für Anfänger/ innen mit geringen Vorkenntnissen

Lilian Stutterich

Dieser Kurs ermöglicht Ihnen einen leichten (Wieder-) Einstieg in die englische Sprache. Schritt für Schritt erlernen Sie die Redewendungen, die Sie brauchen, um sich in den wichtigsten Alltagssituationen mit englischsprachigen Personen unterhalten zu können. Sie hören Dialoge, lesen Texte, üben das

Sprechen und schreiben Sätze und kurze Texte. Neueinsteiger/Innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sind willkommen.

Dienstag, 18.30 – 20.00 Uhr, ab 10.10.2017, 12 x
HCG, CO Ebene, 78 €

46-3 Englisch Konversation für die Mittelstufe
Lilian Stutterich

SPRECHEN...SPRECHEN...SPRECHEN...

Dieser neue Kurs richtet sich an alle, die über gute Englischkenntnisse verfügen, aber im täglichen Leben wenig Gelegenheit haben diese anzuwenden. Als in Deutschland lebende Irin ist Englisch meine Muttersprache, und ich weiß aus eigener Erfahrung, vor welchen Herausforderungen man steht, wenn man in einer anderen Sprache kommunizieren will. Dieser Konversationskurs soll helfen, möglicherweise vorhandene Hemmschwellen beim Anwenden der englischen Sprache abzubauen, sei es im Büro oder im Urlaub. In angenehmer, entspannter Atmosphäre werden mit Rollenspielen, Geschichten, „Small Talk“ und viel Spaß Aussprache, Wortschatz und Grammatik aufgefrischt und verbessert. Am Ende des Kurses sollte jeder Teilnehmer in der Lage sein, eine lockere Unterhaltung auf Englisch zu führen.

I look forward to welcoming you to the course and having a conversation in English.

Mittwoch, 17.45 – 19.15 Uhr, ab 11.10.2017, 12 x
HCG, CO Ebene, 78 €

46-4 Englisch Lektüre und Konversation
Lilian Stutterich

You're very welcome to come and join our English group. This course is for those who like to speak and practise their English with a native speaker! It focuses on developing and improving social conversational English using a variety of fun learning techniques. Current, educational and interesting topics are discussed whilst vocabulary and grammar are tweaked in a fun manner.

Mittwoch, 19.30 – 21.00 Uhr, ab 11.10.2017, 12 x
HCG, CO Ebene, 78 €

Französisch

48-1 Französisch für Fortgeschrittene, vormittags
Renate Bandelow

Über aktuelle Ereignisse, auch aus der Sicht unserer französischen Freunde, Kultur, Reisen, Literatur, eigene Erlebnisse und Erfahrungen tauschen wir uns regelmäßig auf Französisch aus. Dabei wird der Wortschatz um neues, modernes Vokabular erweitert und die Grammatik mit Hilfe des Lehrbuchs aufgefrischt. Interessierte mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.
Lehrbuch: Voyages 3.

Montag, 9.30 – 11.00 Uhr, ab 09.10.2017, 12 x
VHS Raum Hallenbad, 78 €

48-2 Französisch für Anfänger/ innen mit geringen Vorkenntnissen
Ramona Veit

Dieser Kurs ist für alle gedacht, die gerne nochmal, fast von Beginn, mit wenig Vorkenntnissen die französische Sprache kennenlernen möchten. Mit Hilfe des Lehrbuches Voyage neu werden wir schon nach kurzer Zeit in der Lage sein, uns zu verständigen und in Alltagssituationen zurechtzufinden. Natürlich lernen wir dabei auch viel über das wunderschöne Land Frankreich und seine Bewohner. Ich freue mich auf Sie. Lehrbuch: Voyage neu A1, Lekt. 5 Klettverlag

Montag, 18.30 - 20.00 Uhr, ab 09.10.2017, 12 x
Altes Forsthaus, 88 €

48-3 Französisch Conversation. Vive la libre expression
Catherine Garnier-Hain

Französisch - Conversation. Vive la libre expression!
Ce cours s'adresse aux participants ayant de bonnes bases générales. Vous voulez rafraîchir ou entretenir vos connaissances, enrichir votre vocabulaire, apprendre à vous exprimer, à défendre votre point de vue. Nous parlons librement - et seulement en français! - de sujets d'actualité les plus divers, des activités et passions de chacun, de l'histoire, de la gastronomie, de l'art, donc de la culture française.

Nous travaillons avec le magazine « Ecoute – Mars 2017 ».
Die Kursleiterin ist Muttersprachlerin

Dienstag, 8.30 – 10.00 Uhr, ab 19.09.2017, 12 x
Altes Forsthaus, 78 €

48-4 Französisch B1. Auffrischkurs für Wiedereinsteiger/innen
Catherine Garnier-Hain

Dieser Kurs empfiehlt sich für Wiedereinsteiger/rinnen, die ihre französischen Kenntnisse auffrischen möchten.
Im Mittelpunkt der systematischen und kompakten Wiederholung des Wortschatzes und der Grammatik, stehen Sprechen und Hörverstehen in alltäglichen Situationen.
Naturellement, nous parlons en français!

Dienstag, 10.15 - 11.45 Uhr, ab 19.09.2017, 12 x
Altes Forsthaus, 78 €

48-5 Französisch – Conversation
Ramona Veit

Parler français, c'est votre passion? Alors, rejoignez notre groupe!
Avec des articles de journaux actuels et des oeuvres littéraires courtes comme point de départ, nous entretenons un échange animé sur tout ce qui touche les Français.
Soyez les bienvenus!
Nous travaillerons entre autres avec "Ecoute" de octobre 2017.

Dienstag, 18.00 – 19.30 Uhr, ab 09.10.2017, 12 x
Altes Forsthaus, 88 €

48-6 Französisch B1. Auffrischkurs
Catherine Garnier-Hain

Sie sind bereits mit der Aussprache, einigen Redewendungen und etwas Grammatik vertraut.
Sie werden die französische Sprache in ihren Grundzügen kennen lernen und Ihre verschüttete Sprachkenntnisse hervorrufen und erweitern.

Im Mittelpunkt stehen Sprechen und Hörverstehen in Alltagssituationen.
Lehrbuch: Facettes Aktuell 2 – Lektion 7.
Die Kursleiterin ist Muttersprachlerin.

Mittwoch, 9.00 – 10.30 Uhr, ab 20.09.2017, 12 x
Altes Forsthaus, 78 €

Italienisch

49-0 Italienisch für Fortgeschrittene
Giuseppina Riccetti

Der Kurs ist für Lernende mit guten Vorkenntnissen.
Lehrbuch: „Allegro 2“ ab Lektion 7

Montag, 18.30 – 19.45 Uhr, ab 18.09.2017, 13 x
HCG, CO Ebene, 80 €

49-1 Italienisch für Fortgeschrittene
Giuseppina Riccetti

Dieser Kurs bietet Teilnehmenden mit geringen Vorkenntnissen eine Weiterführung in die Italienische Sprache. Sie erlernen die Redewendungen, mit denen Sie sich in den wichtigsten Alltagssituationen verständigen können. Erste Grammatikstrukturen werden systematisch vermittelt und mit Hilfe abwechslungsreichen Aktivitäten geübt und angewandt.
Lehrbuch: „Allegro 1“ ab Lektion 10

Montag, 19.45 – 21.00 Uhr, ab 18.09.2017, 13 x
HCG, CO Ebene, 80 €

49-2 Italienisch – Conversazioni
Giuseppina Riccetti

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

Lehrbuch: „Allegro 3“

Dienstag, 8.45 – 10.00 Uhr, ab 19.09.2017, 13 x
Alte Kelter, 80 €

49-3 Italienisch für Anfänger Plus
Giuseppina Riccetti

Dieser Kurs ermöglicht Ihnen einen leichten Einstieg in die italienische Sprache. In einer kleinen Gruppe lernen und üben Sie Vokabeln, sowie das freie Sprechen. Die Grammatikstrukturen werden systematisch vermittelt.
„Allegro 1“ ab Lektion 6

Dienstag, 10.15 – 11.30 Uhr, ab 19.09.2017, 13 x
Alte Kelter, 80 €

49-4 Leggiamo testi e opere di Letteratura
Giuseppina Riccetti

In questo corso ripetiamo e approfondiamo le strutture grammaticali, conversiamo e chiacchieriamo, esclusivamente in italiano.
Letture Italiane.

Mittwoch, 9.30 – 10.45 Uhr, ab 20.09.2017, 13 x
Alte Kelter, 80 €

49-5 „Italienisch- Literaturkreis“ - leichte Lektüre und aktuelle Themen
Giuseppina Riccetti

Letture e temi vengono scelti insieme durante il corso.
Libro attuale: „Nel mare ci sono I coccodrilli“, di Fabio Geda
ab Kapitel 3 (IRAN)

Donnerstag, 19.00 - 20.10 Uhr, 5 x
Termine: 21.09.; 12.10.; 09.11.; 07.12.2017/ 18.01. 2018
Altes Forsthaus, 40 €

Kinderprogramm

Kurs belegt!

27-1 DIY 1 – Basis Nähkurs für Kids ab 8 Jahre
Thora Maslo

6 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 und etwas Weihnachtliches, 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, 15.00 – 17.00 Uhr

Termine: 29.09./ 20.10./ 17.11./ 08.12.2017, 19.01.2018, 5 x

Näh- und Kreativtreff Bahnhofstr. 17/1, Beilstein 35 €

Kurs belegt!

27-2 DIY 2 – Nähkurs für Kids ab 10 Jahre
Thora Maslo

6 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. Bei Projekten wie Taschen, Geldbeutel, Mäppchen, und Dekosachen, 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, 15.00 – 17.00 Uhr

Termine: 06.10./ 27.10./ 24.11./ 15.12.2017, 26.01.2018, 5 x

Näh- und Kreativtreff Bahnhofstr. 17/1, Beilstein 35 €

27-3 Zaubern wie Harry Potter
Zauberlehrgang für Kinder ab 9 Jahren
Else- Marie Geldec

Wer möchte nicht wie Harry Potter in die Geheimnisse in der Magie eingewiesen werden? In diesem Kurs lernt ihr das Spiel mit der Wahrnehmung und Sinnestäuschung. Neue Zauberlehrlinge lernen in diesem Kurs verblüffende Tricks. Die Welt steckt voller Zauberei und ermutigt Kinder, ihre Ängste in Neugier zu verwandeln und Selbstvertrauen zu gewinnen. Zaubern regt die Fantasie an und macht Kinder zu begeisterten, hochmotivierten Zauberkünstler/innen.

Bitte mitbringen: Schuhkarton

Unkostenbeitrag 5,- € für Material werden im Kurs abgerechnet

Freitag, 27. Oktober 2017, 15.00 - 18.00 Uhr, 1 x
VHS Raum Hallenbad, 12 €

27-4 Traumfänger bauen für Kinder von 7-12 Jahren
Ingrid Sommer- Gurr, Kräuterpädagogin

Keine schlaflosen Nächte mehr wegen schlechter Träume. Wer wünscht sich das nicht. In vielen alten Kulturen haben Traumfänger besonders für Kinder eine lange Tradition. Wäre das auch nicht etwas für uns moderne Menschen? Einen Versuch ist es Wert - und es macht sehr viel Spaß, aus Naturmaterialien individuell ein solches Stück zu kreieren.

Freitag, 02.11. 2017, 15.00 - 17.00 Uhr
Altes Forsthaus, 10 € incl. Materialkosten

27-5 Die Weihnachtsmaus für Kinder zw. 4-6 Jahren
Marianne Geiger

Mit dem Gedicht „ die Weihnachtsmaus“ von James Krüss stimmen wir uns gemeinsam auf die Vorweihnachtszeit ein. Wer will kann auch ein paar Kekse mitbringen, die wir zusammen naschen. Danach basteln wir unsere eigene kleine Weihnachtsmaus aus Filz.

Bitte mitbringen: Scherer, Flüssigkleber.

Dienstag, 12.Dezember 2017, 15.00 - 17.00 Uhr
Altes Forsthaus, 8€

27-6 Vogelfutterspender und Vogelfutterplätzchen (Weihnachtsferien)
Für Kinder im Grundschulalter
Marianne Geiger

Statt Weihnachtsplätzchen zu backen, verwenden wir die Ausstecherförmchen um den Vögeln für die kalten Winterwochen kleine Leckereien zuzubereiten.

Materialkosten werden nach Verbrauch abgerechnet.

Bitte mitbringen: verschiedene Ausstecherförmchen, kl. Topf, wenn vorhanden, Löffel, Pappteller, standfestes Glas, Filzstifte

Freitag, 05.01.2018, 15.00 - 17.15 Uhr
Altes Forsthaus, 8€

Jugendprogramm

27-7 Mathematik – Powerkurs (Faschingsferien)
Abitur- Vorbereitung für das allgemeinbildende Gymnasium
Anke John

Dieser Kurs soll Schüler/Innen der jahrgangsstufe 12 bei der Abiturvorbereitung in Mathematik helfen. Anhand ausgewählter abiturrelevanter Aufgaben aus den Themengebieten Analysis, Analytische Geometrie und Stochastik werden Unterrichtsinhalte wiederholt und typische Fragestellungen ausführlich besprochen.

Montag - Freitag, 9.30 - 12.30 Uhr, ab 12.03.2018, 5 x
VHS Raum Hallenbad, 95 €

Voranmeldung

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). Sie finden im Raum Hallenbad statt.

Die Kurse der bestehenden Gruppen beginnen ab Montag, 11.09.2017 zur gewohnten Zeit.

Neuanmeldungen sind möglich. Die neuen Gitarrenkurse beginnen ab Oktober nach telefonischer Rücksprache.

Gebührenstaffelung:

Kursgruppe mit 4 Schüler: 25 €

Kursgruppe mit 3 Schüler: 30 €

Kursgruppe mit 2 Schüler: 35 €

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-Prb1 Pre ballet (4-5 Jahre)

Dienstag, 14.45 – 15.45 Uhr, ab 12.09.2017

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 Vorstufe (ab 6 Jahren)

Dienstag, 15.45 -16.45 Uhr, ab 12.09.2017

32-B3 Ballett Fortgeschrittene Jugendliche mit Spitzentanz

Dienstag, 17.00 - 18.00 Uhr, ab 12.09.2017

32-B4 Ballett Grundstufe (ab 8 Jahren)

Donnerstag, 15.00 – 16.00 Uhr, ab 14.09.2017

32-B5 Ballett Mittelstufe (ab 10 Jahre)

Donnerstag, 16.00 -17.00 Uhr, ab 14.09.2017

32-B6 Ballett Fortgeschrittene (ab 13 Jahren)

Donnerstag, 17.00 -18.00 Uhr, ab 14.09.2017

Die Kurse laufen ganzjährig (Schulferien ausgeschlossen) und finden in der **Stadthalle Beilstein, kleiner Saal** statt. Die **monatliche Gebühr** beträgt **28 €**.

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 benützten 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 2017/ 18

Sommerferien	27.07. – 09.09.2017
Herbstferien	30.10. – 03.11.2017
Weihnachtsferien	22.12. -- 05.01.2018
Faschingsferien	12.02. – 16.02.2018

Semesterbeginn 1/ 2018: Montag, 19. Februar 2018