

Sehr geehrte Damen und Herren,
liebe Kursteilnehmer und Freunde der Volkshochschule Beilstein.

Freiheit ist, seine eigenen Gedanken zu denken und sein eigenes Leben zu leben.

John F. Kennedy

„Die Volkshochschulen sind tagtäglich der lebendige Beweis dafür, dass Menschen gerne lernen, dass sie freiwillig Anstrengungen auf sich nehmen, um ein Stück weiter zu kommen – im Beruf, in wissenschaftlicher Erkenntnis, in kultureller Erfahrung, im lebenspraktischen Wissen. Niemand wird zur Volkshochschule gezwungen. Ohne Schulpflicht, ohne Lernzwang tun die Menschen aus freien Stücken etwas für sich.“

Bundespräsident Christian Wulff

Mit unserem neu aufgelegten Frühjahr/Sommerprogramm 2012 lade ich Sie ein, unser umfangreiches Bildungsangebot zu nutzen. Ob in Gesundheits- und Präventionskursen, im vielseitigen Bereich der Sprachkurse oder auch bei aktuellen Themen zum Zeitgeschehen, finden sich für alle Alters- und Interessengruppen gute Möglichkeiten, körperlich und geistig fit zu bleiben.

Die Vhs Beilstein hat was... Überzeugen Sie sich selbst, wir freuen uns auf SIE.

Susanne Kohler

Semesterbeginn: Montag, 27. Februar 2012
Kinder- und Jugendprogramm / Jahreskurse

Gitarrenunterricht	Beginn: 27.02.2012
Pre ballet, Ballett, Jazz-Dance	Beginn: 27.02.2012
Durchgehend stattfindender Unterricht (außer Schulferien)	

Ihre VHS-Ansprechpartner in Beilstein:

Susanne Kohler	Helga Leber (Anmeldung)
Heilbronner Str. 33	Rathaus Beilstein, Stadtkasse
71717 Beilstein	Tel.: 07062/26334
Tel.: 07062/3600	(Montag - Freitag 9 - 12 Uhr)

Anmeldung:

Sie haben 2 Möglichkeiten:

1. Barzahlung

Einzahlung der Kursgebühr im Rathaus (Stadtkasse)

Ab Montag, 13. Februar 2012

2. Überweisung (vor Anmeldebeginn möglich) auf das Konto der Stadt Beilstein bei der Kreissparkasse Heilbronn – Konto-Nr.3680197, BLZ 62050000 (bitte Kurs-Nr., Kurstitel, Adresse u. Telefon-Nr. angeben!)

Achtung!

Aus buchhaltungstechnischen Gründen bitten wir Sie, unbedingt auf der Überweisung folgenden Wortlaut zu vermerken: „Kurs-Nr.....“.

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

28.02. 30-0 Sauer macht nicht lustig, sondern krank

März

01.03. 116-1 Feng Shui in Haus und Garten
01.03. 49-5 Vortrag: Audiovisuelles Lernen einer Fremdsprache
15.03. 17-1 „Mit Kopf und Bauch“
22.03. 110-1 Lofoten – Inseln des Lichts
27.03. 34-1 Reinkarnations-Therapie
29.03. 116-2 Hilfe! Giftige Beeren
31.03. 116-3 Frühlingsspaziergang

April

17.04. 116-2 Einmal Nizza und zurück
17.04. 31-14 Reiki Informationsabend
19.04. 116-3 Risiko Schimmel
24.04. 17-2 „Traum-Abend“

Mai

04.05. 116-5 Kräutermäiwanderung
11.05. 21-1 BlüBa-Parkführung

Juni

26.06. 11-1 Aufbruch in der arabischen Welt

Kompakt-Seminare

März

01.03. 20-1 Orientalischer Tanz – Workshop –
Ab 08.03. 30-2 Basenfasten
10.03. 30-3 Ayurveda Seminar
17.03. 26-1 Wegekrantz
16./17.03. 116-2 Motorsägen-Grundlehrgang
17./18.03. 25-2 Wochenendworkshop Aquarell
20.03. 17-0 „Burn out“ bei Frauen
24./25.03. 25-5 Kalligrafie
24.03. 31-3 Lachyoga

April

21.04. 116-4 Geocaching – moderne Schatzsuche
28.04. 26-2 Gipsmosaik-Bild
27.04. 214-4 Perfekt geschminkt
Ab 30.04. 31-20 Tiefenentspannung mit Klangschalen

Mai

03.05. 26-3 Weidenherzen
05.05. 213-2 Kleine Taschen filzen
08.05. 116-5 Mensch und Tier gemeinsam alt werden
11.05. 34-2 R.E.S.E.T.
11.05. 25-2 Ausdrucks-Malworkshop

Juni

16.06. 25-3 Workshop Aquarell-Rosen
16./17.06. 31-15 Reiki Grundausbildung

Übersicht der Kurse für Kinder/Jugendliche

Februar

Ab 29.02. 31-4 Yoga für Jugendliche

März

Ab 06.03. 411-0 Latein für Schüler
Ab 06.03. 411-1 Lateinische Lektüre
Ab 07.03. 31-5 Kinder Yoga
10./17.03. 27-1 Freche Schnecken
31.03. 27-2 Osterbacken

April

02.04. 27-3 Selbstportrait zeichnen
02.04. 27-4 Ostereier filzen
03.04. 27-5 Die Welt der Römer
04.04. 27-6 Kinder- und Künstlerbilder
21.04. 27-7 Figuren aus Ytong
27.04. 27-10 Teenie-Haut – pffiffig geschminkt

Mai

18./19.05. 27-8 Ritterburg und Märchenschloss

Juli

14.07. 27-9 Star Wars

Geschichte/Politik

**11-1 Aufbruch in der arabischen Welt?
Tunesien, Ägypten, Bahrain, Libyen – welche Staaten folgen?**
Matthias Hofmann, Historiker und Orientalist

Die Diktatoren und Monarchen der arabischen Welt müssen um ihre regionale Macht bangen.

Fragen über die unmittelbaren und künftigen Entwicklungen stellen sich: wird sich die Situation der Bevölkerung wirklich verbessern? Werden sie die von ihnen angestrebte demokratische Ordnung nach dem vorherrschenden Regime erlangen?

Mit welchen Konsequenzen müssen die Welt und vor allem Europa rechnen? Der Referent beleuchtet politische und soziale Hintergründe und wagt einen Ausblick in die nahe Zukunft.

Dienstag, 26. Juni 2012, 20 Uhr
VHS-Raum Hallenbad, 5 €

Voranmeldung!
Abendkasse!

Psychologie

17-0 Burnout bei Frauen – wie Sie sich wirkungsvoll vor dem Ausbrennen schützen
Martha Higler-Kühner, Kreative Leibtherapeutin/Kunsttherapeutin

Burnout betrifft in zunehmendem Maße Frauen. Es sind nicht allein die Anforderungen am Arbeitsplatz, die zu einer permanenten Überforderung führen. Häufig erleben sich Frauen in einem Konfliktfeld zwischen Beruf und Familie, zwischen Kindern und zu pflegenden Eltern, zwischen Forderungen von außen und Ansprüchen, die mit dem inneren Selbstbild zusammenhängen.

Dieser Vortrag vermittelt Ihnen Kenntnisse über mögliche Anzeichen und die Entwicklung eines Burnout. Körperwahrnehmungsübungen und die Auseinandersetzung mit eigenen Werthaltungen machen sensibel für die „Fallen“, die dazu führen, dass Frauen über ihre Grenzen gehen. Sie lernen Strategien kennen, wie Sie entschieden für Ihre Gesundheit eintreten können.

Informationen über Hilfsangebote für Betroffene runden den Abend ab. Anmeldung erforderlich!

Dienstag, 20. März 2012, 19.30 Uhr
VHS-Raum Hallenbad, 8 €

Voranmeldung!
Abendkasse!

17-1 „Mit Kopf und Bauch“

– So lernen wir, bessere Entscheidungen zu treffen -
Martin Noll, Dipl. Soziologe

Entscheidungen sind eine alltägliche Herausforderung, beruflich und privat.

Mit diesem Vortrag werden Ihre Fähigkeiten gestärkt, um gezielt adäquate Entscheidungen zu treffen und damit mehr Gelingen zu verwirklichen. Greifbarer Erfolg entsteht nur, wenn dabei nicht der Leistungsdruck im Vordergrund steht, immer optimale Entscheidungen treffen zu müssen. Es geht darum, einen individuellen Weg zu finden, eine „bessere“ Entscheidung als bisher zu erreichen.

Der Vortrag vermittelt eine auf Selbstbefragung basierenden Entscheidungstechnik, die die Fähigkeiten der linken Gehirnhälfte (Kopf/Verstand) und der rechten Gehirnhälfte (Bauch/Gefühl) nutzt und zusammenführt, um in Zukunft bessere Entscheidungen zu treffen.

Es wird ebenfalls auf die besondere Rolle der Intuition als „inneren Ratgeber“ eingegangen.

Donnerstag, 15. März 2012, 19.30 Uhr
VHS-Raum Hallenbad, 8 €

Voranmeldung!
Abendkasse!

Traum-Abend

17-2 Was bedeuten meine Träume
Ursula Juretzka, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Das Unterbewusstsein schenkt uns jede Nacht eine Fülle von hilfreichen Informationen für unser Leben. Doch diese Botschaften sind nicht leicht zu entschlüsseln.

Was bedeuten Träume und welche Botschaften liefern sie für unser Leben? Der Vortrag gibt Hinweise aus der Traumforschung, wie die starken Gefühle und Eindrücke des Unterbewusstseins gedeutet werden können.

Dienstag, 24. April 2012, 19.30 Uhr
Altes Forsthaus, 6 €

Voranmeldung!
Abendkasse!

Länderkunde

110-1 Lofoten – Inseln des Lichts Christiane Kummler

Die Reise führt zu einer der interessantesten Inselgruppe im Norden Norwegens, die zwischen 200 und 300 Kilometer nördlich des Polarkreises liegt. Hier erlebt man die Mittsommersonne, wird überrascht von weißen Sand-stränden, flaschengrünem Meer, steilen Bergen aus Urgestein, Stockfisch und den typisch nordländischen Trollstiegen.

Wie eine mächtige Felswand, unüberwindlich, so erscheinen die Lofoten auf ihrer Ostseite vom Festland aus betrachtet.

Die Lofoten, das sind schroffe Berge, geschützte Buchten und unberührte Landschaften.

Die ersten Menschen besiedelten die Lofoten vor ca. 6000 Jahren. Die Steinzeitmenschen lebten vom Fischfang und der Jagd. Damals wie heute stellt der winterliche Kabeljaufang einen Hauptwirtschaftszweig in Nordnorwegen dar.

Heute gehört der Tourismus zum profitabelsten Wirtschaftssektor auf den Lofoten. Bekannt sind die Lofoten durch die legendären Hurtigruten, eine Postschiffreise der besonderen Art.

Die faszinierende Mitsommerzeit, das Leuchten der Sonne Tag und Nacht machen eine Reise nach Nordnorwegen unvergessen.

Donnerstag, 22. März 2012, 19.30 Uhr
VHS-Raum Hallenbad, 5 €

Voranmeldung!
Abendkasse!

110-2 Einmal Nizza und zurück Mit dem Fahrrad an die Côte d'Azur Sibylle und Thomas Schröder

Nizza mit seinem Umland war schon immer ein Magnet für Reisende jedweder Couleur. Sonnenhungrige, Winterflüchtlinge, die europäische Hautevolee, aber auch Künstler wie Picasso, Matisse oder Renoir haben unter dem weichen Licht der Provence ihre Träume verwirklicht. Und für die Schröders, Reiseradler aus Leidenschaft, war Nizza Ziel- und Wendepunkt einer ihrer schönsten Fernradtouren.

Was Wunder auch, führt doch schon die Anfahrt durch einige der reizvollsten Regionen Frankreichs! Nach Überquerung der Vogesen geht es durch den französischen Jura, dann auf stillen Straßen durch die Dauphiné und den Vercors zu den atemberaubenden Schluchten des Verdon. Nicht minder interessant ist der Rückweg über die Route des Grands Alpes quer durch Oberita-

lien, dann entlang dem Lago Maggiore und über den schon von Römern benutzten San-Bernardino-Pass.

Natürlich kommen auch die kulturellen Highlights nicht zu kurz, etwa Le Corbusiers Wallfahrtskirche Nôtre Dame du Haut, die Fondation Maeght bei Vence oder die Isola Bella. Doch oft gehören gerade die kleinen Dinge, an denen der Autotourist achtlos vorbeifährt, zu den schönsten Erlebnissen einer Reise. Da wäre zum Beispiel die fast vergessene Abteikirche St. Antoine zu nennen, der Garten eines verrückten Eisenbahnfans bei Chatte oder das historische Passdorf Splügen – Juwelen am Wegesrand, die bestimmt auch Nichtradlern gefallen werden.

Dienstag, 17. April 2012, 19.30 Uhr
VHS-Raum Hallenbad, 5 €

Voranmeldung!
Abendkasse!

Rat und Tat

Haus, Garten und Wald

116-1 Feng Shui – worauf es ankommt in Haus und Garten – Jochen Rubik, Feng Shui-Meister, Dipl. Bauingenieur & Baubiologe

In welcher Weise haben Gebäude mit unserer Gesundheit zu tun und mit unserem Glück? Auf welche Dinge kommt es im Feng Shui wirklich an? Was ist Architektur und Geschmacksache?

Eine Darstellung der DOs & DON'Ts an Hand von Praxisbeispielen.

Donnerstag, 1. März 2012, 19.30 Uhr
VHS-Raum Hallenbad, 8 €

Voranmeldung!

116-2 Motorsägen-Grundlehrgang Martin Weller / Team Weller

Der Lehrgang vermittelt die notwendige Sachkunde, um Motorsägearbeiten durchführen zu können. Bereits seit Anfang 2009 ist der Grundlehrgang in PEFC-zertifizierten Wäldern (Staats-, Gemeinde- und teilweise Privatwald) vorgeschrieben. Der zweitägige Lehrgang umfasst:

- Aufbau und Funktion der Motorsäge
- Pflege und Wartung
- Unfallverhütungsvorschriften und Ergonomie
- Verschiedene Schnitttechniken
- Einfaches Fällen von Bäumen
- Praktische Übungen

Jeder Teilnehmer erhält eine Teilnahmebescheinigung.

Grundvoraussetzung sind geistige und körperliche Eignung und Mindestalter von 18 Jahren, sowie eine komplette gültige Schutzausrüstung (Helm mit Gesicht- und Gehörschutz, Schnittschutzhose, Schnittschutzstiefel und Handschuhe) und eine Motorsäge. Gerne kann die Schutzausrüstung vor Beginn auf Tauglichkeit geprüft werden.

Am Ende des Kurses wird nach Lust und Laune eine eigene Schwedenfackel hergestellt, die bei sommerlichen Festen sicherlich beste Verwendung findet.

Freitag: 16.03.2012, 16 - 20 Uhr, VHS-Raum Hallenbad
Samstag: 17.03.2012, 8.30 Uhr – 16.30 Uhr
Treffpunkt: Team Weller, Löwensteiner Str. 28, Schmidhausen
Gebühr: 115 € einschl. TN-Bescheinigung
 Voranmeldung!

116-3 Hilfe, mein Kind hat unbekannte Beeren gegessen!

Für Eltern, Großeltern und Erzieherinnen, die mit kleineren Kindern zu tun haben
 Margarete Bauer, Dipl.-Biologin

Bekanntermaßen sind Fliegenpilze giftig.

Wussten Sie, dass der blaue Eisenhut, eine beliebte Gartenpflanze, eine der giftigsten Pflanzen Mitteleuropas ist? Er ist nur einer unter vielen. In Gärten, in der Natur, selbst bei Zimmerpflanzen finden sich häufig stark giftige Arten.

Der Vortrag vermittelt einen Einblick über bei uns häufig anzutreffende Giftpflanzen. Ihre leuchtenden, teilweise süßen Beeren und bunte Samen können oft für Kinder gefährlich werden.

Donnerstag, 29. März 2012, 19.30 Uhr
VHS-Raum Hallenbad, 5 €
 Voranmeldung!
 Abendkasse!

116-4 Der Frühling in unserer nächsten Nähe

Margarete Bauer, Dipl.-Biologin

Der Frühling lässt die Natur erwachen. Blumen, Sträucher und Bäume präsentieren sich in ihren schönsten Farben und verströmen ihre Düfte.

Bei einem Spaziergang durch die Frühlingslandschaft der Streuobstwiesen werden Sie die Pflanzen und ihre typischen Merkmale kennenlernen. Dabei erfahren Sie, dass viele der Frühlingsboten, z. B. Giersch, Löwenzahn, Brennnessel oder Holunder unseren Speiseplan durchaus bereichern können.

Die Führung findet bei jedem Wetter statt.

Bitte an gutes Schuhwerk und wetterangepasste Kleidung denken.

Samstag, 31. März 2012, 13 – 16 Uhr, 7 € Voranmeldung!

Treffpunkt: Parkplatz am Leiselstein in Marbach (Stadion)

116-5 Risiko Schimmel!

Joachim Maxeiner, Baubiologe

Schimmelpilze sind ein natürlicher Teil der Umwelt.

Sie sind weit verbreitet und fast überall zu finden. Auch in unseren Wohnungen und Häusern...

Dort kann er aber nur unter bestimmten Bedingungen leben und wachsen.

Die gesundheitlichen Gefahren durch Schimmelpilze und den mitgeführten Allergenen sind nicht zu unterschätzen.

Was ist Schimmelpilz?

Unter welchen Bedingungen entsteht Schimmelpilz?

Welche Symptome kann eine Schimmelbelastung bei uns hervorrufen?

Wie werde ich Schimmel wieder los – für immer?

Richtig bauen, damit der Schimmel von Anfang an keine Chance hat!

Donnerstag, 19. April 2012, 19.30 Uhr
VHS-Raum Hallenbad, 5 €

Voranmeldung!
 Abendkasse!

116-6 Geocaching – moderne Schatzsuche mit GPS
Für alle erwachsene und jugendliche Abenteurer ab 14 Jahren
Larissa Simon, Dipl.-Geografin

Das Geocachen verbindet das klassische Wandern in der Natur mit moderner Technik und einem Hauch von Abenteuer.
Mit dem Global Positioning System (GPS) können wir unseren genauen Standort, wo auch immer er sich auf der Erde befindet, bestimmen.

Im Kurs erfahren Sie alles über die Grundlagen des Geocachens sowie Funktionen und Handhabung der Geräte.
Nur Mut, in Beilstein kann die Schatzsuche beginnen!

Samstag, 21. April 2012, 10 – 13 Uhr, 1 x Voranmeldung!
Treffpunkt VHS-Raum Hallenbad, 12 € (inkl. GPS-Leihgerät)

Gutes aus der Natur

116-7 Kräuter-Maiwanderung mit Oelmühlen-Vesper
Claudia Nafzger, Kräuterpädagogin

Der Mai, der Mai... auf geht's ins Grüne, wenn nicht jetzt, wann dann? Die Natur lockt mit ihren Frühlingskräutern, der Wald grünt, es gibt so viel zu bestaunen und zu erleben.

Unsere Kräuterwanderung startet um 18.00 Uhr am Wanderparkplatz der Unteren Oelmühle (ca. 1,5 km auf gut befestigten Wegen).
In dieser abgelegenen, schönen Natur gibt es am Wegesrand noch vieles zu bestaunen. Aber nicht nur sehen und erklären wollen wir die Kräuter, sondern auch Essen.
Entweder in der Mühlenstube oder bei schönem Wetter auch draußen, gibt es ein Kräutervesper und den hoffentlich ersten frischen Holundersprudel.
Gut gestärkt treten wir den Rückweg an und werden gegen 21.00 Uhr wieder am Parkplatz eintreffen.

Freitag, 04. Mai 2012, 18 Uhr Voranmeldung!
Treffpunkt Untere Oelmühle, 16 € inkl. Kräutervesper

Mensch und Tier

116-8 Tier und Mensch - NEU!
gemeinsam gesund alt werden
Dr. med. 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 Tiere mit Leistungseinschränkungen zu kämpfen.
Im Vortrag wird der Vorgang des Alterns beleuchtet, werden altersbedingte Veränderungen und deren Konsequenzen erklärt und Tipps zum Umgang mit alten Tieren gegeben.

Dienstag, 08. Mai 2012, 20.00 Uhr Voranmeldung!
VHS-Raum Hallenbad, 5 € Abendkasse!

Musik und Tanz

Orientalischer Tanz – Workshop -
Spaß haben, den Alltag hinter sich lassen, die Lebendigkeit unseres Körpers und unserer Gefühle wieder entdecken. Wild, stark, kraftvoll, übermütig oder leise, sanft und verführerisch – alles ist beim orientalischen Ausdruckstanz möglich.
Es gibt weder eine Altersgrenze noch eine Idealfigur – mit bequemer Kleidung und einem Hüfttuch kommen Sie der Lebensfreude, Kunst, Kultur und ihrer Weiblichkeit ein Stück näher.
Der orientalische Tanz weckt ein neues Körperbewusstsein, löst Verspannungen, führt zu mehr Beweglichkeit und einem neuen Körpergefühl.

20-1 Orientalischer Tanz – Workshop, Anfänger (Schnuppertermin)
Susanne Wüllner (Suzannah)

Donnerstag, 01.03.2012, 19.30 – 21.30 Uhr, 1 x Voranmeldung!
Stadthalle, Kl. Saal, 10 €

20-2 Orientalischer Tanz – fortlaufender Kurs
Susanne Wüllner (Suzannah)

Donnerstags, ab 08.03.2012, 19.30 – 21.00 Uhr, 9 x
Stadthalle Kl. Saal, 45 € Voranmeldung!

KULTUR – GESTALTEN

Literatur

21-0 Literaturkreis am Vormittag Dorothee Ensinger
--

Für das Frühjahr-/Sommersemester 2012 schlägt die Referentin Bücher aus der französischen Literatur vor.

Zum Beginn am Montag, 19.03.2012, 10 Uhr wird das Buch „Ein Abend im Club“ von Christian Gailly besprochen.

Die weiteren Literaturvorschläge werden mit den Kursteilnehmer/innen besprochen.

Im Anschluss an jeden Kursvormittag wird Dorothea Ensinger einige Büchertipps geben.

Montags, 10.00 – 11.30 Uhr

Termine: 19.03., 16.04., 14.05., 11.06., 16.07.2012

Altes Forsthaus, 28 €

21-1 Blühendes Barock Ludwigsburg – Parkführung - Gartengeschichte – Barock bis zur Moderne Christiane Kummler

Fürstengarten, Bürgergarten, Blühendes Barock – über dreihundert Jahre Gartengeschichte in Ludwigsburg haben das Erscheinungsbild des Schlossparks geprägt.

Wir unternehmen eine Zeitreise in das 18. Jahrhundert und erfahren, wie sich die prachtvolle Gartengestaltung von damals bis heute in die Moderne entwickeln konnte.

Repräsentative Gärten haben schon seit alters her Menschen fasziniert.

Freitag, 11. Mai 2012, 14.30 – 16.00 Uhr

Treffpunkt im BlüBa: Hauptkasse, Schorndorfer Straße

Preis: 12 € inkl. Eintritt Vor Anmeldung!

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, versch. Pinsel, Wasserglas, Mallappen, Bleistift oder Aquarellstift, Fön.

25-0 Aquarellkurs (Kurs 1) für Anfänger u. Fortgeschrittene Gisela Göppel

Dienstags, 19.30 – 21.30 Uhr, ab 20.03.2012, 6 x

Altes Forsthaus, 57 € Vor Anmeldung!

25-1 Aquarellkurs (Kurs 2) für Anfänger u. Fortgeschrittene Gisela Göppel

Dienstags, 19.30 – 21.30 Uhr, ab 15.05.2012, 6 x

Altes Forsthaus, 57 € Vor Anmeldung!

25-2 Wochenendworkshop Aquarell auf gespachteltem Malgrund Gisela Göppel
--

Der Malgrund und sein Struktur, z. B. die unterschiedliche Körnung der einzelnen Papiersorten, spielt beim aquarellieren eine wichtige Rolle. Wir strukturieren unseren Malgrund einmal anders und versuchen ein Bild auf gespachteltem Untergrund zu malen.

Bitte mitbringen:

Stabiles Aquarellpapier (mind. 320 g), Strukturpaste (kann im Kurs erworben werden), Spachtel, wasserfeste Tusche, Feder, Skizzenblock.

Aquarellfarben, versch. Pinsel, Wasserglas, Mallappen, Bleistift, Fön.

Samstag, 17. März 2012, 10 – 13 Uhr (ohne Pause)

Sonntag, 18. März 2012, 14 – 17 Uhr (ohne Pause)

Altes Forsthaus, 30 € Vor Anmeldung!

25-3 Workshop Aquarell – Rosen
Gisela Göppel

Wer sich bisher nicht an das Malen von Rosen herangewagt hat oder sein „Können“ perfektionieren möchte, ist hier genau richtig. Wir tasten uns über das Zeichnen bzw. Skizzieren verschiedener Rosenarten an die Darstellung der Blüten und Blätter heran. Um unserem Bild Spannung und Ausdruck zu verleihen, machen wir uns Gedanken über die Komposition und setzen anschließend die Skizze mit Aquarellfarben um. Dabei kommt es ganz besonders auf das Weglassen der Details an.

Samstag, 16. Juni 2012, 10 – 15 Uhr (mit Pause)
Altes Forsthaus, 20 €

25-4 Aquarellkurs am Vormittag
Frühlingserwachen – Wir laden den Frühling ein
Gisela Göppel

Tulpen, Narzissen, Vergißmeinnicht und Stiefmütterchen... All diese Frühlingsblüher holen wir uns nach dem Winter ins Haus und versuchen, wunderbare leichte und luftige Aquarelle zu fertigen.

Donnerstags, ab 08. März 2012, 9.30 – 11.30 Uhr, 4 x
Altes Forsthaus, 38 € Voranmeldung!

25-5 Kalligrafie – Lapidar-Antiqua
Ute Bendel

Kalligrafie macht Sprache zu einem Bild. Die Lapidar-Antiqua ist durch ihr klares, neutrales Bild vielfältig einsetzbar. Mit Bleistiftübungen erfolgt ein Herantasten an die neue Schrift und Proportionen werden verinnerlicht. Mit Feder und Tinte entstehen die ersten Zeilen, Buchstaben beginnen auf der Linie zu tanzen und fügen sich zu einem Schriftteppich. Lassen Sie sich von den neuen Schriftmustern überraschen. Bitte mitbringen: Papier, weichen Bleistift, Lineal, Tinte, Kalligrafiefedern, Wasserglas und falls vorhanden: Aquarellfarben, Bundstifte, Holzbeize.

Samstag, 24.03.2012, 10 – 17 Uhr (mit Pause)
Sonntag, 25.03.2012, 10 - 14 Uhr
Altes Forsthaus, 40 € Voranmeldung!

25-6 Entspannen – träumen – loslassen Kleingruppe
Mein Bild ist ein Teil von mir
Petra Schoch, Ausdrucksmalerin

Entdecken Sie Ihre schöpferische Ausdruckskraft, auch wenn Sie glauben, nicht malen zu können. Begegnen Sie Ihren eigenen, lebendigen Bildern. Es ist spannend, einen Weg zu beschreiten, den man vorher nicht kennt und bei dem man etwas über sich erfährt.

Es geht nicht um das Erlernen von Techniken, sondern um das, was ich auf dem Weg erlebe. Es gibt kein Richtig und Falsch. Ungewolltes kann übermalt und in neue Formen gebracht werden. Mit begleitender Musik wird das Malen mit hochwertiger, leuchtender Ölkreide ein ganz besonderes Erlebnis.

Der Kurs richtet sich in erster Linie an Menschen, die Lust haben, sich mit Formen und Farben auszuprobieren und sich auf einen Prozess des Gestaltens einzulassen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: 4 € für Material, Kreppklebeband, Zewa, Malkleidung.

Freitag, 11. Mai 2012, 18.00 - 20.30 Uhr, 1 x
Altes Forsthaus, 25 € inkl. Material Voranmeldung!

Kreatives Gestalten

26-1 TERRA ART – Waldreben - Wegekrantz
Anja Mokrusch

Vieles gibt es in unserem Wald zu entdecken.

Lassen wir uns bei einem Spaziergang durch Wald und Reben inspirieren und allerlei Schätze sammeln und in einem einzigartigen, individuell verschiedenen Kranz zusammenfügen.

Ein ganz persönliches Kunstwerk darf entstehen!

Bitte mitbringen: wettertaugliche Kleidung und Rebschere.

Samstag, 17. März 2012, 14 – 17 Uhr Voranmeldung!
Treffpunkt: Trimm Dich Pfad-Parkplatz, 10 €

26-2 Gipsmosaikbild auf Keilrahmen
Birgit Götz

Ein Keilrahmen wird mit Streifen von Gipsbinden netzartig unterteilt. Die so entstandenen Flächen werden zuerst mit Acrylfarbe gestaltet und später mit verschiedenen Materialien verziert. Es entstehen tolle individuelle Kunstwerke.

Bitte mitbringen:

- Kleidung, die schmutzig werden darf bzw. Malerkittel
- eine große Plastiktüte für den Heimtransport
- Haarpinsel in verschiedenen Größen
- für die Dekoration eigene kleine „Schätze“ (z. B. Perlen, Pailletten, Spiegelmosaiksteine, bunte Glasnuggets, Goldfitter, kleine Muscheln, Federn, Schneckenhäuser)

Materialkosten in Höhe von 8 – 10 € werden im Kurs mit der Dozentin abgerechnet.

Samstag, 28. April 2012, 9.00 – 12.30 Uhr, 1 x
Altes Forsthaus, 12 € Vor Anmeldung!

26-3 Weidenherzen
Inge Hoffmann-Vogel Kleingruppe 7 - 9 Teilnehmer

Durch die Kombination von alten Korbflechttechniken und freiem Umwickeln von Weiden entstehen dekorative Weidenherzen für Haus und Garten.

Die Materialkosten von 8 € werden im Kurs direkt abgerechnet.

Bitte mitbringen: Rebschere.

Donnerstag, 03.05.2012, 18.30 – 21.00 Uhr
VHS-Raum Hallenbad, 12 € Vor Anmeldung!

Textiles Gestalten

213-1 Patchwork-Treff am Nachmittag
Ursula Roll

Möchten Sie ein neues Hobby beginnen, Ihre Technik verbessern oder gemeinsam Neues kennen lernen? Sowohl Anfängerinnen als auch geübte „Patchworkerinnen“ sind hierzu herzlich eingeladen.

Wir treffen uns regelmäßig, um zusammen neue Muster auszuprobieren, an begonnenen Patchworkquilts weiterzuarbeiten und Ideen auszutauschen.

Bitte Nähzeug, Bleistift, Lineal, Schere, Papier, dünne Pappe, Stoffreste und – wenn möglich – Nähmaschine mitbringen.

Donnerstags, 14.30 – 17.00 Uhr, 4 x
Termine: 08.03., 26.04., 24.05., 28.06.2012
VHS-Raum Hallenbad, 38 €

213-2 Kleine Taschen – nahtlos gefilzt
Karin Fischer-Nikoleizig, Filzdesignerin

Heute können kleine Umhängetaschen, Gürteltaschen, Stiftemäppchen, Brillenetuis, Täschchen fürs Handy oder die Kamera... gefilzt werden.

Wir arbeiten die Taschen ganz ohne Nähte, in der Hohlfilztechnik.

Bitte mitbringen:

2 Handtücher, Schüssel für Seifenwasser, Maßband, scharfe Schere, Wasserkocher (falls vorhanden).

Samstag, 05. Mai 2012, 10.00 – 14.30 Uhr
VHS-Raum Hallenbad, 45 € Vor Anmeldung!

Mode/Kosmetik

214-4 Perfekt geschminkt
Katja Huter, Make-up-Artist und Kosmetikerin

„Wenn eine Frau den Raum betritt, sollte nur sie selbst wirken – weder ihr Make-up noch ihr Duft -.“

Wir erstellen Schritt für Schritt Ihr Wunsch-Make-up.

Sie erhalten Tipps und Tricks zu Schminktechniken und wie die verschiedensten Produkte eingesetzt werden.

Materialkosten von 10 € (Schwämmchen, Pinsel usw.) werden im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: Stirnband, Kosmetikstandspiegel und Handtuch.

Freitag, 27. April 2012, 18.30 – 21.30 Uhr
VHS-Raum Hallenbad, 15 € Vor Anmeldung!

GESUNDHEIT UND WOHLBEFINDEN

30-1 **Sauer macht nicht lustig – sondern krank** Dieter Klippel, Heilpraktiker

Kann es sein, dass diese Behauptung stimmt? Wird nicht immer wieder wiederholt, dass unsere Nahrung vollwertig sei und Erkrankungen nichts mit der Ernährung – mit unserer Lebensweise – zu tun habe.

Sie erfahren in diesem Vortrag wie und wo Säuren in unserem Körper entstehen und warum sie so schädlich für unsere Gesundheit sind. Ferner erfahren sie einiges darüber wie sie sich vor Übersäuerung schützen und der Säurefalle entkommen können.

Dienstag, 28. Februar 2012, 19 – 21 Uhr, 1 x
VHS-Raum Hallenbad, 5 €

Voranmeldung!
Abendkasse!

30-2 **Basenfasten** **Säuren fasten und basisch schlemmen** – das Fasten ohne zu hungern - Dieter Klippel, Heilpraktiker

Sie wollten schon immer mal fasten und entschlacken – aber Sie haben einfach keine Zeit dazu. Mit Basenfasten wird Entschlacken zum Kinderspiel!

Das 7-Tage-Programm ist so aufgebaut, dass Sie es in ihre persönliche Alltagssituation einbauen können – auch dann, wenn Sie gar keine Zeit zum Kochen haben. Sie dürfen essen, Sie dürfen satt werden und Sie dürfen genießen. Und: Sie bleiben fit und leistungsfähig im Alltag.

Aber was ist Basenfasten? Basenfasten ist eine milde Form des Fastens, bei der Sie für eine bestimmte Zeit – meist ein oder zwei Wochen – auf alle Säurebildner in der Nahrung verzichten. Beim Basenfasten dürfen Sie essen – und zwar alles, was der Körper basisch verstoffwechseln kann: Obst, Gemüse, Kräuter und frische Keimlinge.

Bitte mitbringen: Papier und Stift zum Mitschreiben, Zusatzkosten 2,50 € für ein Manuskript mit den wichtigsten Informationen des Referenten.

Literaturvorschlag: „Basenfasten für Eilige“ von Sabine Wacker.

Termine: Donnerstag 08.03.2012, 19.30 – 21.30 Uhr
Sonntag 11.03.2012, 10.00 - 12.00 Uhr
Dienstag 13.03.2012, 19.30 - 21.30 Uhr
Donnerstag 15.03.2012, 19.30 – 21.30 Uhr
Altes Forsthaus, Preis 45 € Voranmeldung!

30-3 **Ayurveda-Seminar** Ayurveda für Frauen – Schönheit durch Entschlackung Christel Winter

Mit Ayurveda sein persönliches Wohlfühl- und Idealgewicht zu finden, die eigene Ausstrahlung zu steigern und eine neue und gesunde Lebensweise anzunehmen, ist das Ziel der ayurvedischen Schönheitstherapien.

Als Themen sind vorgesehen:

- Sanftes Yoga, Straffungs- und Atemübungen
- Typgerechte Ernährungsempfehlungen zum Entschlacken-Reinigen-Abnehmen
- Kräuter und Gewürze zur Gewichtsreduktion und Gewebestraffung
- Anregende Therapieformen zum Aktivieren des Stoffwechsels
- Wohlfühlprogramm und geleitete Gesichtsmassage mit wirkungsvollen Ölen
- Tiefenentspannung

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Wollsocken, leichte Decke, Yoga- oder Isomatte, Handtuch, Schreibmaterial.

Samstag, 10. März 2012, 10 – 17 Uhr (1 Std. ME)
Altes Forsthaus, 30 €

Östliche Körperarbeit

Yoga

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

Hatha-Yoga

Eine ganzheitliche Methode im Dienste der Gesundheit. In gezielter Körper- und Atemarbeit, verbunden mit verschiedenen Entspannungsübungen, ist Yoga der Weg zu körperlichem Wohlbefinden, zu Gelöstheit und Gelassenheit gegenüber allen Dingen des Alltags. Dem System des Hatha-Yoga liegt nicht die Leistung zugrunde, allein wichtig ist der Übungsweg. Der Mensch lernt mit sich umzugehen und seine körperliche und geistige Gesundheit zu fördern und zu erhalten.

Bitte mitbringen für alle Kurse: Decke, Kissen, rutschfeste Strümpfe, Matte.

31-1 Yoga
N. N. Yogalehrer

Donnerstags, 17.15 – 18.45 Uhr, ab 01.03.2012, 9 x
Kindergarten Birkenweg, 42 €

31-2 Yoga
N. N. Yogalehrer

Donnerstags, 18.45 – 20.15 Uhr, ab 01.03.2012, 9 x
Kindergarten Birkenweg, 42 €

31-3 Heute schon gelacht?
Lachen ist die beste Medizin
Andrea Müller

Lachen ist wesentlich mehr als lustig sein. Wer viel lacht ist glücklicher, erfolgreicher und gesünder.

Denn intensives Lachen bildet verstärkt Glückshormone. Die machen stark in Krisenzeiten, haben positive Auswirkungen auf die Selbstheilungskräfte wie auf das Immunsystem, sie fördern die Kreativität, bauen Stress ab, helfen Konflikte lösen und verbessern das zwischenmenschliche Klima.

Aber wie schafft man es, sich glücklich, erfolgreich und gesund zu lachen – vor allem, wenn man glaubt, nichts zu lachen zu haben?

Interaktives Lachseminar mit Lach-Yoga-Übungen und viel zu lachen.

Bitte mitbringen: Getränk, Isomatte, Decke.

Samstag, 24. März 2012, 15.00 – 17.30 Uhr
Kindergarten Birkenweg, 12 € Voranmeldung!

31-4 Yoga für Jugendliche
Astrid Hintze, Kundalini Yoga-Lehrerin

Durch Yoga erlebt ihr eine größere Wachheit, Lebendigkeit, körperliche Fitness und ein allgemeines Wohlbefinden – also alles, was man braucht, um einen Schulalltag gut zu meistern.

Mittwochs, 18.30 – 20.00 Uhr, ab 29.02.2012, 15 x
Kindergarten Breslauer Straße, 60 €

31-5 Kinder-Yoga
Astrid Hintze, Kundalini-Yoga-Lehrerin

Bist du zwischen 8 und 12 Jahre alt?

Dann bist du herzlich zum Kinder-Yoga eingeladen!

Beim Kinder-Yoga wird sich bewegt, Stille genossen, gemeinsam gesungen und gespielt. Yoga hilft dir gesund und beweglich zu bleiben, dich besser zu konzentrieren und ein gutes Körpergefühl zu bekommen.

Beim Yoga kannst du tief Atem holen und Pause machen.

Yoga berührt dein Herz und stärkt dich innerlich.

Bitte mitbringen: Yoga- oder Gymnastikmatte, 1 Decke und 1 kleine Flasche Wasser.

Mittwochs, ab 07.03.2012, 17 – 18 Uhr, 6 x
Alte Kelter, 24 €

31-6 Der Weg ist das Ziel – Yoga am Vormittag –
Frank Euler

Unter diesem Motto will ich Sie mit einigen Übungsserien des Hatha-Yoga vertraut machen. Der Kurs ist für Anfänger und Wiedereinsteiger geeignet. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Decke und kleines Kissen.

Donnerstags, 09.30 – 11.00 Uhr, ab 19.04.2012, 9 x
VHS-Raum Hallenbad, 52 €

Kundalini Yoga

Kundalini Yoga entspringt einer Jahrtausende 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.

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

31-7 Kundalini Yoga (Kleingruppe)
Astrid Hintze, Kundalini Yoga-Lehrerin

Montags, 18.00 – 19.30 Uhr, ab 27.02.2012, 15 x
Altes Forsthaus, 77 €

31-8 Kundalini Yoga (Kleingruppe)
Astrid Hintze

Montags, 19.45 – 21.15 Uhr, ab 27.02.2012, 15 x
Altes Forsthaus, 77 €

Kurs-Nr. 31-9 ist belegt!
Keine Anmeldungen in diesem Semester möglich.

31-9 Kundalini Yoga
Carmen Weher, Kundalini Yoga Lehrerin

Montags, 20.00 – 21.30 Uhr, ab 27.02.2012, 14 x
Kindergarten Birkenweg, 70 €

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 und stärkt Konzentration und Achtsamkeit in Beruf und Alltag ebenso wie die Gesundheit des ganzen Körpers. Tai Chi Chuan und Qigong sind Bewegungsmeditation, 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

Montags, 17.10 – 18.10 Uhr, ab 27.02.2012, 15 x
Alte Kelter, 66 €

31-11 Tai Chi Chuan für Fortgeschrittene (Kleingruppe)
Markus Mai, Tai Chi Schule Heilbronn

Montags, 18.15 – 19.15 Uhr, ab 27.02.2012, 15 x
Alte Kelter, 66 €

31-12 Tai Chi – Grundkurs für fortgeschrittene Anfänger -
Markus Mai, Tai Chi Schule Heilbronn

Dienstags, 17.00 – 18.00 Uhr, ab 28.02.2012, 15 x
Alte Kelter, 66 €

31-13 Die 18 Übungen des Tai Chi – Qi Gong
Vertiefungskurs
Markus Mai, Tai Chi Schule Heilbronn

Dieser Kurs ist für Teilnehmer gedacht, die den Grundkurs besucht haben. Die 18 Übungen werden wiederholt und vertieft. Der Kurs ist auch für Wiedereinsteiger geeignet.

Dienstags, 18 – 19 Uhr, ab 28.02.2012, 15 x
Alte Kelter, 66 €

Reiki

REIKI kommt aus Japan und ist eine uralte Methode der Selbstheilung. Die Wirkung von REIKI liegt darin, physiologische Prozesse zu regulieren und die Selbstheilungskräfte anzuregen. REIKI ist das japanische Wort für die alles durchdringende Lebensenergie. REIKI stärkt die Abwehrkräfte, entgiftet den Körper, fördert die Entspannung, löst Blockaden und baut Stresssymptome ab.

31-14 Reiki-Informationsabend

Frank Euler und Assistenten

Abendseminar

Dienstag, 17.04.2012, 19.00 – 22.00 Uhr

Alte Kelter, 6 €

Voranmeldung!

31-15 Reiki-Grundausbildung

Frank Euler, Reiki-Meister und Assistenten

In diesem Seminar lernen die Teilnehmer sich mit der Lebensenergie REIKI zu verbinden, sie zu kanalisieren und diese auf sich und andere zu übertragen. Jeder kann lernen, diese Kraft für sich und andere zu nutzen. REIKI ist unabhängig von persönlicher Weltanschauung oder Religion und kann von allen Menschen praktiziert werden. Bitte mitbringen: Decke und warme Socken.

Wochenend-Kompaktseminar

Samstag 16. Juni 2012, 10 – 18 Uhr (mit Pausen)

Sonntag 17. Juni 2012, 10 – 16 Uhr (mit Pausen)

Für Samstagmittag ist ein gemeinsames Mittagessen in einem der umliegenden Gasthäuser geplant.

Alte Kelter, Gesamtbüher: 123 €

Voranmeldung!

31-16 Reiki-Übungsabende
Frank Euler

Die Übungsabende eignen sich für Teilnehmer, die bereits Erfahrungen in der Anwendung von Reiki haben bzw. die Reiki-Grundausbildung absolviert haben.

Gruppe 1 (Montags):

05.03./19.03./16.04./30.04./14.05./11.06./25.06./09.07./23.07.2012

Gruppe 2 (Dienstags):

13.03./27.03./24.04./08.05./22.05./19.06./03.07./17.07./31.07.2012

jeweils 19.30 – 22.00 Uhr, 9 x Alte Kelter, 50 €

Entspannungstechniken/Meditation

31-17 Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen
Petra Ehmer

Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen ist ein leicht erlernbares und sehr wirksames Entspannungsverfahren. Es geht darum, durch aktive und systematische Muskelentspannungsübungen seelische und körperliche Verspannungen zu lösen.

Bei Beschwerden, wie z. B. Nervosität, Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Ängste und Rückenschmerzen wirkt diese Methode besonders gut. Nacheinander werden verschiedene Muskelgruppen der Körpers willkürlich angespannt, um sie dann zu entspannen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Isomatte und evtl. kleines Kissen.

**Dienstags, ab 06.03.2012, 20.00 – 21.15 Uhr, 8 x
Kindergarten Breslauer Straße, 40 €**

31-18 Engelmeditation
Claudia Roth

„Abends wenn ich schlafen geh‘, vierzehn Engel um mich stehen, zwei zu meiner Linken...“

Als Kinder wussten wir noch genau, wie viele Engel uns zur Verfügung stehen, als Erwachsene sind wir da oft nicht mehr so sicher.

Die Engelmeditation bietet uns die Möglichkeit, Energien, die in und um uns sind, spürbar und erfahrbar zu machen und gibt uns Impulse, wie wir im alltäglichen Leben darauf zurückgreifen können.

Die meditative Reise beginnen wir mit einer Entspannungs- oder Atemübung, um zunächst bei uns selbst anzukommen, gefolgt von einer geführten Meditation und, sofern von den Teilnehmern gewünscht, einem abschließenden Erfahrungsaustausch.

Bitte mitbringen: Isomatte, Decke, kleines Kopfkissen, bequeme Kleidung und warme Socken.

Aus organisatorischen Gründen bitten wir Sie, sich zu allen 4 Kursabenden verbindlich anzumelden.

Freitags, 19.00 – 20.30 Uhr, 4 x

Termine: 02.03., 30.03., 18.05., 29.06.2012

Alte Kelter, 35 €

Voranmeldung!

31-19 Frühlingserwachen (Meditationen)
Sarah Yessica Wagner, Heilpraktikerin

Mit neuer Kraft und Energie in den Frühling.

In diesem Meditationskurs geht es darum, wieder mehr Energie zu bekommen.

Alles erwacht zu neuem Leben und die Tage werden wieder heller. Auch wir Menschen gehen mit dem Rhythmus der Natur und erwachen aus unserem sogenannten „Winterschlaf“.

Das Ziel in diesem Meditationskurs ist es, wieder neue Kraft für den Alltag zu tanken. Um erst einmal zu entspannen, beginnen wir mit einfachen Atemübungen und gehen dann fließend in die geführten Meditationen mit hellem Licht oder der Herzöffnung über.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken oder Hausschuhe und eine Decke.

Freitags 19 – 20 Uhr, 4 x

Termine: 09.03./20.04./25.05./15.06.2012

Alte Kelter, 35 €

31-20 Tiefenentspannung mit Klangschalen
Entspannen – Abschalten - Loslassen
Marlies Schmider

Das Heilen mit Klängen hat seinen Ursprung in der über 5000 Jahre alten vedischen Heilkunst.

Lassen Sie sich entführen in die Welt der Klänge und Schwingungen. Die sanften und wohltuenden Schwingungen der tibetischen Klangschalen führen in eine tiefe Entspannung und wirken regenerierend für Körper, Geist und Seele. Ein selten erreichte Ruhe und Ausgeglichenheit stellt sich ein. Dadurch kann die Lebensenergie wieder frei fließen und die Selbstheilungskräfte werden aktiviert.

Bitte mitbringen: Unterlage, Decke und Kissen.

Montags, ab 30.04. 2012, 18.30 – 19.45 Uhr, 4 x
Kindergarten Birkenweg, 35 €

Wirbelsäulengymnastik

Beugen Sie Rückenbeschwerden vor mit einem aktiven Bewegungsprogramm für die Wirbelsäule! Dazu gehören vor allem Dehn- und Kräftigungsübungen, aber auch Übungsformen zur Verbesserung der Körperwahrnehmung und zur Entspannung.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch, Isomatte.

32-0 Reine Männersache! - für Junge und Junggebliebene –
Fitness für Männer mit Wirbelsäulengymnastik
Bettina Heering, Sport- und Gymnastiklehrerin

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?

Mittwochs, 19.00 – 20.00 Uhr, ab 29.02.2012, 12 x
Kindergarten Birkenweg, 44 €

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 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.

32-1 Bewegter Rücken – Stabiles Leben!

Anna Etter, Sportlehrerin

14 Teilnehmer

Montags, 18.00 – 19.00 Uhr, ab 27.02.2012, 12 x
Stadthalle Kl. Saal, 44 €

32-2 Bewegter Rücken – Stabiles Leben!

Heike Hensel

14 Teilnehmer

Dienstags, 18.00 – 19.00 Uhr, ab 28.02.2012, 10 x
Stadthalle Kl. Saal, 37 €

32-3 Wirbelsäulengymnastik

Ilse Reutter

Dienstags, 19.00 – 20.00 Uhr, ab 28.02.2012, 15 x
Kindergarten Birkenweg, 53 €

32-4 Wirbelsäulengymnastik für jedermann

Ilse Reutter

Freitags, 9.00 – 10.00 Uhr, ab 02.03.2012, 15 x
VHS-Raum Hallenbad, 53 €

Gesundheitsgymnastik für Senioren

32-5 Osteoporoseturnen mit Wirbelsäulengymnastik I, vormittags
Ilse Reutter 12 Teilnehmer

Mittwochs, 9.00 – 10.00 Uhr, ab 29.02.2012, 15 x
Haus Ahorn, 53 €

32-6 Osteoporoseturnen mit Wirbelsäulengymnastik II, vormittags
Ilse Reutter

Mittwochs, 10.15 – 11.15 Uhr, ab 29.02.2012, 15 x
VHS-Raum Hallenbad, 53 €

32-7 Sanfte Gymnastik
Ilse Reutter

Dem Älterwerden gelassen 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.

Dienstags, 18 – 19 Uhr, ab 28.02.2012, 15 x
Kindergarten Birkenweg, 53 €

Fit in den Tag – Gesundheitskurse am Vormittag –

AROHA® ist ein neues, als Präventions- und Gesundheitssport anerkanntes Ganzkörperworkout im $\frac{3}{4}$ Takt - effektiv und unkompliziert.

Es festigt Gesäß, Oberschenkel, Bauch und ist der optimale Fett- und Kalorienkiller.

Durch ständig wechselnde spannungsvolle und entspannende Elemente werden verborgene Energien freigesetzt und sind daher für Stressabbau bestens geeignet (führt zu innerer Ausgeglichenheit).

32-8 AROHA®
Bianca Wendel, geprüfte Aroha-Trainerin

Donnerstags, 8.30 – 9.30 Uhr, ab 01.03.2012, 10 x
Stadthalle, Kl. Saal, 34 €

32-9 Functional Training

Heike Hensel

15 Teilnehmer

Functional Training ist die ideale Trainingsform für alle, die sich gerne bewegen, sogar für Anfänger, die gerade erst damit begonnen haben. Es hat seinen Ursprung in unseren „Mutterbewegungen“, wie z. B. Laufen, Stehen, Ausfallschritt, Beugen, Heben usw. Diese Bewegungen werden kombiniert mit bekannten oder neuen Übungen aus den Bereichen Gymnastik, Pilates, Krafttraining. Durch dieses Zusammenspiel werden unsere Muskeln gekräftigt, stabilisiert und gedehnt. Durch den Einsatz unterschiedlicher Tools (Pilates-Bälle, Kurzhandeln, Tubes, Gym-Stick) sind die Trainings-einheiten abwechslungsreich und kurzweilig. Auch die Ausdauer kommt durch Aerobic und Step-Aerobic Einheiten nicht zu kurz.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Sportbekleidung und Getränk!

Freitags, 8.00 – 9.00 Uhr, ab 02.03.2012, 10 x
Stadthalle, Kl. Saal, 37 €

32-10 Bewegter Rücken – stabiles Leben

Heike Hensel

12 Teilnehmer

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 Warmup 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 spannender Abschluss rundet die Stunde ab.

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

Freitags, 9.00 – 10.00 Uhr, ab 02.03.2012, 10 x
Stadthalle Kl. Saal, 37 €

Wassergymnastik

32-11 Wassergymnastik

Bettina Heering

Max. 10 Teilnehmer

Mittwochs, 16.45 – 17.15 Uhr, ab 29.02.2012, 7 x

Hallenbad Beilstein, 14 € (zusätzlich Hallenbadeintritt)

Aqua-Fitness

Aqua-Fitness ist eine sport- und trainingswissenschaftliche Weiterentwicklung der herkömmlichen Wassergymnastik. Es bietet eine Gelenke, Bänder und Muskeln schonende Alternative zum normalen Training. Die Wirbelsäule ist im Wasser entlastet und die Muskulatur wird gleichzeitig gedehnt, gekräftigt und gelockert. Aqua-Fitness eignet sich auch für sportlich ungeübte und ältere Menschen, da sanft und spielerisch und ohne Verletzungsgefahr trainiert werden kann.

32-12 Aqua-Fitness

Bettina Heering

Mittwochs, 17.20 – 17.50 Uhr, ab 29.02.2012, 7 x

Hallenbad Beilstein, 14 € (zusätzlich Hallenbadeintritt)

Gymnastik, Abendkurse

32-13 Fitnessgymnastik

Anna Etter, Sportlehrerin

16 Teilnehmer

Wir wollen für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden aktiv werden. Stärkung des Rückens, Kräftigung von Bauch und Beinen, Beweglichkeit, Koordination und Ausdauer bilden die besonderen Schwerpunkte funktioneller Gymnastikübungen, mit denen wir unsere körperliche Fitness erhalten bzw. verbessern wollen. Wir nehmen uns auch Zeit, um mit verschiedenen Entspannungstechniken den Kursabend abzurunden.

Montags, 19 - 20 Uhr, ab 27.02.2012, 12 x

Stadthalle Kl. Saal, 44 €

32-14 Functional Training

Heike Hensel

16 Teilnehmer

Dienstags, 19.00 – 20.00 Uhr, ab 28.02.2012, 10 x

Stadthalle Kl. Saal, 37 €

32-15 Fitness-Cocktail

Bettina Heering, Sport- und Gymnastiklehrerin

Werden Sie aktiv für Gesundheit und Wohlbefinden! Unser Fitnesscocktail beginnt mit einem leichten Herz-Kreislauf-Training. Das anschließende Programm enthält gewebestraffende Muskelübungen für Bauch, Beine, Po sowie Elemente aus Pilates und Wirbelsäulengymnastik. Den Abschluss bilden verschiedene Dehn- und Streckübungen sowie eine Entspannungsphase. Die regelmäßige Teilnahme formt die Figur und verbessert die Körperhaltung. Bitte mitbringen: Sportschuhe, Matte, Handtuch und Sportkleidung.

Mittwochs, 20 - 21 Uhr, ab 29.02.12, 12 x

Kindergarten Birkenweg, 44 €

Erkrankungen, Heilmethoden

34-1 Reinkarnationstherapie – zwischen Mystik und Realität -

Anja Lamprecht, Heilpraktikerin

Problembewältigung durch Auflösung von Kindheitsträumen ist heute aus der Medizin nicht mehr wegzudenken. Erlebnisse aus der Vergangenheit, auch der pränatalen Phase, prägen wesentlich unser jetziges Leben. Doch was hat es auf sich mit Rückführungen in „frühere Leben“? Welchen Nutzen bringt uns die Reinkarnationstherapie in der modernen Medizin?

Die Referentin wird Ihnen Rede und Antwort stehen. Anhand vieler Praxiserfahrungen lernen Sie eine nicht alltägliche Therapieform kennen.

Dienstag, 27. März 2012, 20 Uhr

VHS-Raum Hallenbad, 5 €

Voranmeldung!
Abendkasse!

34-2 Entspannter Kiefer = entspannter Körper

R.E.S.E.T nach Philip Rafferty
Angelika Rau, Heilpraktikerin

Es gibt wunderbare Möglichkeiten, wie wir mit einfachen Mitteln über die Entspannung unseres Kiefergelenkes zum Loslassen von Muskelverspannungen am ganzen Körper kommen können.

Haben Sie Migräne?

Knirschen Sie mit den Zähnen?

Leiden Sie unter Schmerzen irgendwo im Körper?

Haben Sie Probleme mit der Wirbelsäule und Nackenmuskelverspannungen?

Trägt Ihr Kind eine Zahnsperre?

In all diesen Fällen besteht die Möglichkeit, wenn Sie diese einfachen Handgriffe regelmäßig anwenden, Verbesserungen zu schaffen und bestehende Blockaden zu lösen. Selbst nach Kieferoperationen, Ohrgeräuschen und Tinnitus gibt es positive Erfahrungen.

Bitte ausreichen zum Trinken mitbringen!

Umfangreiches Skript kann bei der Dozentin zum Preis von 10 € erworben werden.

Freitag, 11. Mai 2012, 17.00 – 21.30 Uhr (mit Pause), 1x
VHS-Raum Hallenbad, 16 €

Sprachen**Englisch**

Den für Sie geeigneten Kurs finden Sie durch telefonische Beratung und kostenlose Schnuppertermine bei allen weiterführenden Sprachkursen in der 1. Semesterwoche.

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!

Montags, 8.45 – 10.00 Uhr, ab 26.02.2012, 14 x

Alte Kelter, 54 €

46-1 Englisch für Fortgeschrittene

Sieglinde Streiner

Montags, 18.30 – 19.30 Uhr, ab 27.02.2012, 12 x

Langhansschule, Zimmer S2, 46 €

46-2 Englisch, Aufbaukurs

Sieglinde Streiner

Sie sind im Ruhestand, interessiert, möchten auf Reisen sich im englischen Sprachraum bewegen? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig.

Ohne Eile erlernen Sie die Umgangssprache, aktivieren „verstaubtes“ Wissen und üben die Konversation.

Montags, 17.00 – 18.30 Uhr, ab 27.02.2012, 12 x

Langhansschule, Zimmer S2, 55 €

46-3 Englisch Lektüre und Konversation
W. Heim-Baumgart

Have you got the itch to practise your passive English? Come challenge your English speaking skills every Wednesday evening together with other interesting people. Many current and educational topics will be discussed. Grammar will be brushed up in a most pleasant manner.

Mittwochs, 19.30 – 21.00 Uhr, ab 20.02.2012, 12 x
Langhansschule, Zimmer S1, 55 €

Französisch

48-1 Französisch Aufbaukurs, vormittags
Renate Bandelow Intensivgruppe

Lehrbuch: „Pont Neuf“ en route, ab Lektion 8

Berichten Sie auch gerne über Ihre Aktivitäten, Reisen und Ziele auf Französisch und beschäftigen sich dabei mit neuem Wortschatz, Landeskunde und Grammatik? Dann sind Sie bei uns willkommen!
Vorkenntnisse erforderlich!

Montags, 8.30 – 10.00 Uhr, ab 05.03.2012, 12 x
VHS-Raum Hallenbad, 79 €

48-2 Französisch für Fortgeschrittene, vormittags
Renate Bandelow Intensivgruppe

Lehrbuch: Voyages 3, ab Lektion 4

Wenn Sie sich gerne über Kultur, Aktuelles oder Reisen austauschen und dabei Ihren französischen Wortschatz erweitern und die Grammatik auffrischen wollen, ist dies der richtige Kurs für Sie.

Montags, 10.15 – 11.45 Uhr, ab 05.03.2012, 12 x
VHS-Raum Hallenbad, 79 €

48-3 Französisch Konversation, vormittags
Catherine Garnier-Hain

Französisch - Conversation. Vive la différence!

Ce cours s'adressent aux participants ayant des connaissances générales en grammaire et sachant s'exprimer en français.

Vous voulez rafraîchir ou entretenir vos connaissances de français, enrichir votre vocabulaire, apprendre à vous exprimer, à défendre votre point de vue - venez vous joindre à notre groupe.

Nous aimons parler librement des sujets d'actualité les plus divers, des activités et passions de chacun, de l'histoire, de la gastronomie et de la culture française.

Nous travaillerons avec le magazine « Ecoute ».

Dienstags, 8.30 – 10.00 Uhr, ab 28.02.2012, 12 x
VHS-Raum Hallenbad, 55 €

48-4 Französisch A1 – Folgekurs –
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 verschütteten Sprachkenntnisse hervorrufen und erweitern. Im Mittelpunkt steht die Verständigung in Alltagssituationen.

Die Kursleiterin ist Muttersprachlerin.

Lehrbuch: On y va! A1 / A2

Dienstags, 18.30 – 20.00 Uhr, ab 28.02.2012, 12 x
Langhansschule, Zimmer S1, 55 €

48-5 Französisch – Conversation – La France au quotidien
Catherine Garnier-Hain

Französisch – Conversation - La France au quotidien.

Dans ce cours la priorité est donnée à l'expression orale et à l'actualité en France. Des sujets brûlants tirés de la presse écrite serviront de base de débat et d'enrichissement lexical. Ce qui intéresse, touche, inquiète, fait courir, rire ou pleurer les Français, tout cela ne laisse en général pas indifférents leurs voisins allemands et peut donner lieu à des discussions animées. Avec « Ecoute », nous abordons des thèmes qui touchent à la vie des Français et aux particularités de leur langue.

Nous travaillerons avec le magazine « Ecoute ».

Dienstags, 20.00 – 21.30 Uhr, ab 28.02.2012, 12 x
Langhansschule, Zimmer S1, 55 €

48-6 Französisch B1 Auffrischkurs
Catherine Garnier-Hain Kleingruppe

Dieser Kurs empfiehlt sich für Wiedereinsteiger/innen, die 3-4 Jahre Schulunterricht hatten oder gleichwertige Kenntnisse mitbringen und ihr Französisch auffrischen möchten.

Im Mittelpunkt der systematischen und kompakten Wiederholung des Wortschatzes und der Grammatik stehen Sprechen und Hörverstehen in alltäglichen Situationen.

Die Kursleiterin ist Muttersprachlerin.

Lehrbuch: Facettes aktuell 2 –

Mittwochs, 9.15 – 10.45 Uhr, ab 29.02.2012, 12 x
Altes Forsthaus, 69 €

Italienisch

Die Staffelpreise sind der Gruppengröße angeglichen.

49-0 Italienisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse
Giuseppina Riccetti

Der Kurs ist für Lernende ohne Vorkenntnisse.
Lehrbuch: „Allegro 1“ ab Lektion 1.

Montags, 18.30 – 19.45 Uhr, ab 27.02.2012, 12 x
Langhansschule, Zimmer S1, 59 €

49-1 Italienisch für Fortgeschrittene mit guten Vorkenntnissen
Giuseppina Riccetti

In diesem Kurs können Sie Ihre Sprachpraxis trainieren und Ihre Kenntnisse ausbauen.
Lehrbuch: „Allegro 3“, ab Lektion 3.

Montags, 19.45 – 21.00 Uhr, ab 27.02.2012, 15 x
Gymnasium, 79 €

49-2 Italienisch – Conversazioni facili –
Giuseppina Riccetti

Im Unterricht wird neben dem Lehrbuch eine Mischung aus Liedern, Rezepten und Texten als Unterrichtsmaterial angeboten.
Lehrbuch: „Insieme 2“, ab Lektion 3.

Dienstags, 8.45 – 10.00 Uhr, ab 28.02.2012, 13 x
Alte Kelter, 59 €

49-3 Italienisch für Fortgeschrittene
Giuseppina Riccetti

Für Teilnehmer mit guten Vorkenntnissen.
Lehrbuch: „Allegro 2“, ab Lektion 3

Dienstags, 10.15 – 11.30 Uhr, ab 28.02.2012, 13 x
VHS-Raum Hallenbad, 59 €

49-4 Italienisch Chiacchierare
Giuseppina Riccetti

In questo corso ripetiamo e approfondiamo le strutture grammaticali, conversiamo e chiacchieriamo, esclusivamente in italiano.
Lehrbuch: "Insieme 2", ab Lektion 7

Mittwochs, 9.30 – 10.45 Uhr, ab 29.02.12, 15 x
Alte Kelter, 67 €

49-5 Das intuitive audiovisuelle Erlernen einer Fremdsprache
Informationsveranstaltung mit
Pierangelo Marchetti

Das klassische Erlernen einer Fremdsprache geschieht über eine dreier Verbindung im Gehirn, d. h. Bild – Muttersprache – Fremdsprache. Dank moderner Hilfsmittel im Audio- und Videobereich haben wir heute die Möglichkeit, eine Fremdsprache anders, schneller und nachhaltiger zu erlernen. Herr Marchetti wird anhand von zahlreichen Beispielen die reine intuitive, audiovisuelle Methode vorstellen. Sie haben die Möglichkeit, sich eingehend darüber zu informieren sich praktisch davon zu überzeugen.
Der Vortrag ist kostenfrei!
Herr Marchetti freut sich über zahlreiche Interessenten.
Um eine Voranmeldung wird gebeten.

Donnerstags, 19.00 Uhr, 01. März 2012
Physiksaal Langhansschule

49-6 Italiano in Toni ed Immagini (Audiovis. Lernen), Fortgeschrittene
Pierangelo Marchetti

Für Teilnehmer mit mittleren Vorkenntnissen.

Das audiovisuelle intuitive Lernen der italienischen Sprache. In diesem Semester werden schwerpunktmäßig die Themenbereiche: Arbeit und Schule, Einkaufen, Reisen und die Zeiten behandelt. Wenn erforderlich, wird die italienische Grammatik auch erläutert, ergänzt oder vertieft.

Donnerstags, 18.30 – 20.00 Uhr, ab 08.03.2012, 10 x
Physiksaal Langhansschule, 70 €

49-7 Italiano in Toni ed Immagini (Audiovis. Lernen), Fortgeschrittene
Pierangelo Marchetti

Für Teilnehmer mit sehr guten Vorkenntnissen.
Das audiovisuelle intuitive Ergänzen und Fixieren der italienischen Sprache. Mittels audiovisuellen Materials wie italienische Filme und TV-Sendungen werden die Fähigkeiten „Sehen & Hören, Verstehen & Sprechen“ ständig geübt, vertieft und erweitert.
Falls die Teilnehmer besondere Wunschthemen haben, werden sie auch gern angenommen und bearbeitet.
Bei Bedarf werden die Regeln der italienischen Grammatik nochmals erläutert und vertieft.

Donnerstag, 20.00 – 21.30 Uhr, ab 08.03.2012, 10 x
Physiksaal Langhansschule, 70 €

Latein

411-0 Latein für Schüler
Durchstarten in Latein (ab dem zweiten Lernjahr)
Sylvia Frank

Salvete puellae puerique!

Wir intensivieren Lateinkenntnisse auf spielerische Weise. Grundlegende Grammatikstrukturen werden wiederholt und gefestigt.
Grundlage: Prima A
Bitte mitbringen: Schnellhefter, Schreibzeug

Dienstags, ab 06. März 2012, 17 – 18 Uhr, 9 x
Langhansschule, Zimmer S2, 44 €

411-1 Lateinische Lektüre (ab Klasse 9)
Sylvia Frank

Aufbauend auf den Grundlagen der lateinischen Sprache übersetzen wir lateinische Originaltexte. Abwechslungsreiche Themen helfen dabei, den Wortschatz zu erweitern und die Grammatik zu festigen.
Bitte mitbringen: Schnellhefter, Schreibzeug.

Dienstags, ab 6. März 2012, 18 – 19 Uhr, 9 x
Langhansschule, Zimmer S2, 44 €

Spanisch

422-1 Spanisch für Anfänger

Achim Merz

Sie lieben das Land, die Menschen und die Sprache? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig.

Schritt für Schritt erlernen Sie die Aussprache, Redewendungen und die Grammatik. Einer kleinen Konversation im Sommerurlaub steht also nichts mehr im Wege!

Lehrbuch wird am 1. Abend bekannt gegeben.

Donnerstags, 18.30 – 20.00 Uhr, ab 08.03.2012, 12 x

Langhansschule, Zimmer S1, 59 €

422-2 Spanisch für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger

Achim Merz

Sie sind schon mit der spanischen Sprache vertraut und möchten in netter Runde Ihre Spanischkenntnisse vertiefen?

Dieser Kurs bietet in Konversation und Lektüre den „Wiedereinstieg „ und das „Weiterlernen“.

Donnerstags, 20.00 – 21.30 Uhr, ab 08.03.2012, 12 x

Langhansschule, Zimmer S1, 59 €

BERUFLICHE WEITERBILDUNG

50-0 Schlagfertigkeitstraining

Matthias Dahms, Dipl.-Ökonom

Fallen Ihnen die passenden Worte zu spät ein?

Schlagfertigkeit ist die Kunst, jederzeit die richtigen Worte zu finden.

Sie trainieren spontane, humorvolle und spritzige Antworten, die das Gegenüber verblüffen. Das macht Sie wortgewandt und selbstbewusst, auch in unerwarteten Situationen. Wir erweitern den aktiven Wortschatz, damit Sie flüssig und treffend formulieren. Dadurch werden Sie mutiger, die passenden Worte zu sagen.

Sie lernen sich zu begeistern und üben den selbstbewussten Einsatz der Körpersprache.

Mittwoch, 09. Mai 2012, 18.30 – 21.30 Uhr, 1 x

VHS-Raum Hallenbad, 35 € inkl. Skript

KINDERPROGRAMM

Für alle Kurse wird um Voranmeldung gebeten.

27-1 Freche Schnecken für die Fensterbank...

ab 7 Jahren mit erwachsener Begleitperson

Birgit Götz

Beim ersten Treffen modelliert jeder von Euch mit Hilfe von Oma/Opa... aus Zeitungspapier und Gipsbinden seine eigene liebenswerte Schnecke.

Nach dem Trocknen dürft ihr sie eine Woche später bunt bemalen und witzig verzieren.

Bitte mitbringen: Malerkittel, Schere, die schmutzig werden darf; einen festen Plastikbecher oder eine leere, saubere Konservendose als „Grundgerüst“ für eure Schnecke, eine Schachtel für den Heimtransport (z.B. Schuhkarton).

Für die Dekoration dürft ihr zum zweiten Treffen kleine „Schätze“ mitbringen; (z. B. Perlen, Pailletten, Spielmosaiksteine, bunte Glasnuggets, Goldfitter, kleine Muscheln, Schneckenhäuser...)

Materialkosten pro Kind: 5 €

Termine: 10. und 17.03.2012, 10 – 12 Uhr, 2 x

VHS-Raum Hallenbad, 12 €

27-2 Österliche Backstube – für Kinder ab dem Grundschulalter

Marianne Geiger

Max. 6 Teilnehmer

Wer hat Lust, kleine Osternaschereien zu backen und für den Ostertisch eine lustige Dekoration zu basteln?

Bitte mitbringen: Schürze, Vorratsdose, Wellholz, 2 – 3 Servietten und Büroklammern. (Materialkosten in Höhe von 2,50 € werden direkt mit der Kursleiterin abgerechnet.)

Samstag, 31. März 2012, 10.00 – 12.30 Uhr

Lehrküche Langhansschule, 5 €

Osterferien

27-3 Selbstportrait zeichnen für Kinder ab 10 Jahren
Petra Lücke

Jeden Tag sehen wir uns im Spiegel!
Kennst du dich wirklich in und auswendig?
Mit einem Spiegel wirst du dich zeichnen und wirst schnell merken, dass man doch etwas genauer hinschauen muss! Genaues Schauen, Abstände messen, Verhältnisse setzen und vergleichen ist Ziel dieses Kurses.

Montag, 02. April 2012, 13.00 – 15.30 Uhr, 1 x
VHS-Raum Hallenbad, 10 € inkl. Material

Osterferien

27-4 Wir filzen Ostereier
Petra Lücke

Aus bunter Filzwolle gestalten wir Ostereier einmal anders, damit der Osterhase euch gerne besuchen kommt.

Montag, 02. April 2012, 16.00- 17.30 Uhr, 1 x
VHS-Raum Hallenbad, 12 € inkl. Material

Osterferien

27-5 Die Welt der Römer für Kinder ab 8 Jahren
Sylvia Frank

Auf unserer Reise ins alte Rom malen und basteln wir und lernen dabei den Alltag der Römer kennen: Spielzeug und Schreibzeug, Kunst und Kleidung, Handel u. v. m.
Bitte mitbringen: Schnellhefter, Buntstifte, Schere, Klebestift, buntes Tonpapier.

Dienstag, 03. April 2012, 14 – 16 Uhr, 1 x
VHS-Raum Hallenbad, 5 €

Osterferien

27-6 Kinder und Künstlerbilder für Kinder von 8 – 10 Jahren
Sylvia Frank

Große Maler zu erleben bedeutet nicht nur Bilder, Farben und Formen zu betrachten.

In diesem Kurs wollen wir Bilder lebendig werden lassen und erfahren Spannendes über das Leben des Künstlers.

Bitte mitbringen: Farbkasten, Pinsel, Kittel, Buntstifte, Filzer, Schere, Klebestift.

Mittwoch, 04.04.2012, 14 – 16 Uhr, 1 x
VHS-Raum Hallenbad, 5 €

27-7 Figuren aus Ytong für Kinder 12-14 Jahre
Dagmar Gemmrich, Bildhauerin Max. 8 Teilnehmer

Wir wollen uns gemeinsam auf die Suche machen.
Eine Figur wartet darauf befreit zu werden, sie steckt in dem Stein.
Mit Säge, Hammer, Meißel und etwas Geduld werden wir sie herausholen.
Zu Hause wird sie sicherlich einen schönen Platz im Garten oder Haus finden.
Bitte mitbringen: Handsäge mit grobem Sägeblatt, Raspel, Schürze, Arbeitshandschuhe, Schutzbrille.

Samstag, 21. April 2012, 9.00 – 13.00 Uhr
Langhansschule, 15 € inkl. Material Voranmeldung!

27-8 Ritterburg und Märchenschloss (ab Klasse 5)
Sylvia Frank

Wir zeichnen mit Tusche Ritter und Prinzessinnen, Drachen und Burgen in einer hügeligen Landschaft.

Wie man mit Tusche zeichnet, lernst du in diesem Kurs.

Bitte mitbringen: DinA3-Block, Tusche und Tuschefeder, Bleistift, Radiergummi, Kittel.

Freitag 18.05.2012) jeweils 10 – 12 Uhr, 2 x
Samstag 19.05.2012)
VHS-Raum Hallenbad, 10 €

27-9 Mit Star Wars zu fernen Galaxien für Kinder ab 8 Jahren
Petra Lücke

Hast du Lust, dein eigenes Raumschiff zu bauen? Aus Kartonagen, Glanzpapier und Farbe kannst du deiner Fantasie freien Lauf lassen.

Bestimmt haben mit deinem Raumschiff Darth Vader und Imperator Palpatine gegen Luke Skywalker keine Chance mehr und Prinzessin Leia Organa kann endlich befreit werden.

Samstag, 14. Juli 2012, 15.00 – 16.30 Uhr
VHS-Raum Hallenbad, 10 € inkl. Material

Jugendprogramm

27-10 Teenie Haut – porentief rein und pfiffig geschminkt –
Für Mädchen ab ca. 13 Jahren
Katja Huter, Make-up-Artist und Kosmetikerin

Was genau muss ich tun, um meine lästigen Hautprobleme in den Griff zu bekommen?

Und wie werde ich sie am schnellsten wieder los?

Zuerst beschäftigen wir uns mit der Haut und den nötigen Pflegeschritten.

Auf dieser guten Basis erstellen wir ein jugendliches, pfiffiges Make-up.

Die Materialkosten von 2 € werden im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen:

Stirnband, Kosmetikstandspiegel, Handtuch und kleine Wasserschüssel.

Freitag, 27. April 2012, 15 – 18 Uhr
VHS-Raum Hallenbad, 10 €

Voranmeldung!

MUSIK UND TANZ

Kinder und Jugendliche

- **Gitarrenunterricht**
- **Pre ballet**
- **Klassisches Ballett**
- **Jazz- Dance**

Gitarre

Gitarrenkurse

Die Gitarrenkurse laufen ganzjährig (Schulferien ausgeschlossen).

Die Kurse der bestehenden Gruppen beginnen am 27.02.2012 zur gewohnten Zeit.

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 (ab 5 Jahren)

Montags, 14.30 – 15.30 Uhr, ab 27.02.2012

32-Prb2 Pre ballet (ab 4 Jahren)

Dienstags, 15.30 – 16.30, ab 28.02.2012

Die Kurse laufen ganzjährig (Schulferien ausgeschlossen) und finden in der **Stadthalle, Kleiner Saal** statt.

Die **monatliche Gebühr** beträgt **25 €**

Klassisches Ballett

Leitung: Sigrid Gierok

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-B1 Ballett (ab 8 Jahren)

Montags, 15.30 – 16.30 Uhr, ab 27.02.2012

32-B2 Ballett (10 -14 Jahre)

Dienstags, 16.30 -17.30 Uhr, ab 28.02.2012

32-B3 Ballett (ab 6 Jahren)

Donnerstags, 16.00 – 17.00 Uhr, ab 01.03.2012

32-B4 Ballett (ab 8 Jahren)

Donnerstags, 17.00 – 18.00 Uhr, ab 01.03.2012

Die Kurse laufen ganzjährig (Schulferien ausgeschlossen) und finden in der **Stadthalle, Kleiner Saal** statt. Die **monatliche Gebühr** beträgt **25 €**.

32-B5 Ballett für Jugendliche mit Spitzentanz

Donnerstags, 18.00 - 19.15 Uhr, ab 01.03.2012
Die monatliche Gebühr beträgt 32 €

Der Kurs läuft ganzjährig (Schulferien ausgeschlossen) und findet in der **Stadthalle, Kleiner Saal** statt. Die **monatliche Gebühr** beträgt **32 €**.

Ballett für Erwachsene

Leitung: 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.

32-B6 Ballett für Erwachsene

Montags, 16.45 – 17.45 Uhr, ab 27.02.2012
Die monatliche Gebühr beträgt 28 €

Jazz-Dance für Jugendliche

Leitung: Sigrid Gierok

Jazz-Dance heißt Spaß an Bewegung und Ausdruck. Er vereint Kunst und Sport auf der Tanzfläche und beinhaltet Elemente verschiedenster Tanzstile. Dieser Kurs richtet sich an alle, die diese Tanzrichtung schon immer mal mit Leichtigkeit und Freude ausprobieren wollten. Nach einem kurzen Warm-up erlernt man einfache Grundschritte und Schrittfolgen. Außerdem erarbeiten wir eine kleine vollständige Choreografie.

Bitte Gymnastik- oder Jazzschuhe mitbringen.

32-J1 Jazz- Dance für Kids (ab 7 Jahren)

Dienstags, 15.30 -16.30 Uhr, ab 28.02.2012
Die monatliche Gebühr beträgt 25 €.

Alle Tanzkurse laufen ganzjährig (Schulferien ausgeschlossen) und finden in der **Stadthalle, Kleiner Saal** statt.

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.

NOTIZEN

Ferien und unterrichtsfreie Tage im Schuljahr 2012

Osterferien	02.04. – 13.04.2012
Bewegl. Ferientag	18.05.2012
Pfingstferien	29.05. – 08.06.2012
Sommerferien	26.07. – 08.09.2012

Semesterbeginn 2/12: 17. September 2012