

Liebe Leserinnen und Leser,

Sie halten das letzte Programmheft der Volkshochschule Beilstein in Selbstständigkeit für das Herbst/ Wintersemester 2021/ 22 in den Händen.

Die VHS Beilstein wird zum 1. Januar 2022 dem Zweckverband VHS Unterland als 37. Außenstelle angehören. Das Kursangebot wird weiterhin in Beilstein stattfinden und vor Ort betreut werden. An dieser Stelle darf ich mich sehr herzlich für Ihre langjährige Treue und Verbundenheit bedanken und mich in den Ruhestand verabschieden. Es hat mir immer sehr viel Freude gemacht, Ihnen mit den qualifizierten Dozenten und Dozentinnen ein umfangreiches Weiterbildungsangebot zweimal jährlich zu präsentieren.

Das Herbst/ Wintersemester werde ich nochmals in gewohnter Form begleiten.

Die Kurse werden weitgehend nochmals angeboten, da diese im vergangenen Semester nicht stattfinden konnten und durchaus an Qualität und Aktualität nichts verloren haben.

Das neue Programm stellt sich in reduziertem Umfang dar aufgrund der Tatsache, dass niemand voraussehen kann, welche Einschränkungen „corona bedingt“ uns in das neue Semester begleiten werden.

Ich hoffe sehr, daß alle Kurse wie geplant stattfinden können – eine persönliche Absprache wird sicher von Zeit zu Zeit nötig sein.

In der Hoffnung, Sie gesund zu Semesterbeginn wieder anzutreffen, freue ich mich auf ein Wiedersehen!

Susanne Kohler
Leiterin der VHS Beilstein

Semesterbeginn: Montag, 20. September 2021
Kinder- und Jugendprogramm / Jahreskurse

Gitarrenunterricht	Beginn: 13.09.2021
Pre ballet, Ballett,	Beginn: 14.09.2021
<i>Durchgehend stattfindender Unterricht (außer Schulferien)</i>	

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

Anmeldung:

Sie haben 2 Möglichkeiten:

1. Barzahlung

Einzahlung der Kursgebühr im Rathaus/ Bürgerbüro

Ab Dienstag, 14. September 2021

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 2021

24.09. 31-11 Waldbaden

Oktober 2021

15.10. 116-2 Informations-Vortrag Fasten

22.10. 26-1 Weiden flechten

November 2021

09.11 34-2 Ganzheitliche Körpersprache

12.11 116-3 Kräuterapotheke

26.11 116-4 Räucherabend

Kompakt-Seminare

Oktober 2021

ab 06.10 30-0 Lebe leichter

ab 06.10 30-1 Bleibe leichter

ab 07.10. 17-1 Gedächtnistraining

ab 14.10. 116-1 Aromatherapie

November 2021

20.11. 25-2 Aquarell Mischtechnik

Dezember 2021

19.12 31-12 Rauhnightwanderung

Januar 2022

22.01. 25-3 Aquarell Winter

Übersicht der Kurse für Kinder / Jugendliche

Oktober 2021

ab 07.10. 40-4... Aqua Baby

Städtische Schulungsräume der VHS Beilstein

Alte Kelter: Kelterstr. 5

Altes Forsthaus: Hauptstr. 17

Stadthalle: Albert- Einstein- Str. 20

Psychologie/ Gesellschaft

17-1 Gedächtnistraining 50 plus So halten Sie Ihr Gehirn fit! Anne Westphal

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

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

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

Termine: 07.10./ 14.10./ 21.10./ 28.10./ 11.11./ 18.11./ 25.11. / 02.12.2021

Donnerstag, ab 07. Oktober 2021, 17.00 - 18.15 Uhr, 8 x
Altes Forsthaus, 64 €

Gutes und stärkendes aus der Natur

116-1 Aromatherapie - Wohlbefinden für Körper und Seele! Margarethe Herter-Scheck, Phyto- und Aromapraktikerin
--

Aromapflege mit ätherischen Ölen: Die Düfte von Rose und Lavendel gehören zum Sommer; wir lieben den Duft von Zimt und Vanille im Advent! Was für eine DUFT-Fülle, die in den Pflanzen stecken! Ätherische Öle sind das ♥-Stück einer Pflanze, darin steckt ihre Lebenskraft! Sie wirken auf den gesamten Körper, fördern unsere Hirnleistungen und können unsere Seele stärken. Unser Immunsystem ist dankbar für Unterstützung und ätherische Öle sind gut für unsere Haut!

An 3 Abenden gibt es Grundlagenwissen über ätherische Öle, mit jeweils einem Schwerpunkt:

1. **„Viren-Ade!“** Welche ätherischen Öle können uns in der (Corona-) – Viren-Abwehr unterstützen? Was stärkt unser Immunsystem für die Erkältungszeit?
z.B. Ravintsara
2. **„Schmerz lass nach!“** –Was unterstützt und lindert bei kleinen Zwischenfällen im Haus und Unterwegs: Insektenstiche, Verstauchungen, Prellungen, ...Ein „Notfallöl“ das in jeden Haushalt gehört! z.B. Immortelle

3. „**Stress lass nach!**“ - entspannende Düfte, ausgewählte äth. Öle bringen uns zur Ruhe, oder wieder „auf den Boden“, sie können uns Halt und Sicherheit geben!

z.B. Lavendel, es ist die Arzneipflanze des Jahres 2020...und Rose. Zu jedem Abend gehört ein großer Praxisteil, in dem wir Präparate für Erkältungen, Massage Öle und Duftsprays herstellen
Materialkosten werden nach Verbrauch im Kurs abgerechnet.
Wer hat kann gerne leere saubere Sprayer, kleine Ölfäschchen (30 ml / 50 ml) mitbringen.
Hinweis: Wir arbeiten nur mit reinen Basisölen und 100% ätherischen Ölen.

Donnerstag, 07.10./ 11.11./ 25.11.2021
jeweils 19.30 - 21.30 Uhr
Altes Forsthaus, 45 €

116-2 Informations-Vortrag: Wie Neugeborenen durch FASTEN !
Margarethe Herter-Scheck, ärztlich gepr. Fastenleiterin

Fasten- Methode nach Buchinger/ Lütznier
Fasten befähigt nicht nur, sondern vermittelt auch ein neues Gefühl von Leistungsfähigkeit und seelischem Wohlbefinden. Mit dem bewussten Verzicht auf Nahrung gibt man dem Körper die Chance, sich zu entschlacken, zu entgiften und zu reinigen. Was ist der Unterschied zwischen Heilfasten und Fasten für Gesunde? Wer sollte fasten, wer besser nicht? Fasten für Leib, Seele und Geist, was beinhalten die 3-Dimensionen des Fastens? Beim Fasten geht es um viel mehr, als „nur“ ein paar Kilos los zu werden: Wie aktivieren wir unseren inneren Arzt, wie beugen wir Zivilisationskrankheiten vor? Wie viele Energiereserven stecken in uns und wie gut fühlt sich unser Körper ohne feste Nahrung an? Heißt Fasten hungern?
Wie kann der Ablauf einer (begleiteten) Fasten-Woche aussehen?
Was heißt „Fastenbrechen“?
Wie wichtig ist der anschließende vollwertige Ernährungs-Aufbau?
Was ist dabei zu beachten?
Literatur zum Thema.
Zeit für Fragen.

Freitag, 15.10.2021, 19.00 – 21.00 Uhr
Altes Forsthaus, 5 € Voranmeldung erwünscht!

116-3 „Gegen alles ist ein Kraut gewachsen“
Mit der Kräuterapotheke gesund durch Herbst und Winter
Ingrid Sommer- Gurr, Kräuterpädagogin

Kräuter gehören zu den ältesten Stärkungs- und Heilmitteln der Menschen. Ihre vielfältigen Wirkungen sind teilweise in Vergessenheit geraten. Sie erfahren in diesem Kurs, wie Sie sich mit bewährten natürlichen Mitteln gerade in der Herbst- und Winterzeit vor Beschwerden schützen, Ihr Immunsystem stimulieren und typische Krankheitssymptome lindern können. Sie erhalten ausführliche Informationen, viele praktische Tipps – und wir werden auch verschiedene Kräuter-Hausmittel herstellen, die Sie mit nach Hause nehmen können.
Bitte mitbringen: 4 saubere Schraubgläser à ca.150 ml.

Freitag, 12.11.2021, 18.30 – 21.00 Uhr
Altes Forsthaus, 22 € incl. Materialkosten, Voranmeldung

116-4 „Die Kunst dem Duft zu lauschen“- Räucherabend im Spätjahr
Ingrid Sommer – Gurr, Kräuterpädagogin

In fast allen Kulturen messen die Menschen dem Räucherduft eine besondere Bedeutung für die Sinne und Seele zu.
Sie erfahren an diesem Abend viel Interessantes und Wissenswertes über die Geschichte und das Brauchtum des Räucherns, erhalten praktische Tipps zu den verschiedenen Räucherarten z.B. mit Stövchen oder Räucherkohle. Gemeinsam werden wir in die wunderbare Welt der verschiedenen Räucherdüfte eintauchen und schließlich mit einem jahreszeitlichen Räucherritual den Abend ausklingen lassen.

Freitag, 26.11.2021, 18.30 - 20.30 Uhr
Altes Forsthaus, 16 € incl. Materialkosten 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 Herbst/ Wintersemesters schlägt die Dozentin das Werk von Lion Feuchtwanger: „Jud Süß“ vor.

Termine: 27.09./ 18.10./ 15.11.2021/ 24.01./ 21.02.2022

Montags, 10.00 – 11.30 Uhr, ab 27.09.2021, 5 x
Altes Forsthaus, 42 €

21-1 Literaturkreis am Abend
Dorothee Ensinger, Rezensentin

Literatur am Donnerstagabend!

Alle Menschen, die Freude am Lesen haben und diese Freude mit anderen teilen möchten, sind herzlich zum Literaturkreis am Abend eingeladen.

Alle Literaturabende finden im Alten Forsthaus statt.

Zu Beginn des Herbst/ Wintersemesters schlägt die Dozentin das Werk von Lion Feuchtwanger: „Jud Süß“ vor.

Termine: 23.09./ 21.10./ 18.11.2021./ 27.01./ 24.02.2022

Donnerstags, 19.00 – 20.30 Uhr, ab 23.09. 2021, 5 x
Altes Forsthaus, 42 €

Künstlerisches Gestalten

Malen - Grund- und Aufbaukurse

Die Aquarelltechnik bietet eine Fülle gestalterischer Möglichkeiten. Wir wollen die Natur und unsere Umgebung mit den Augen des Malers sehen und bei der bildnerischen Umsetzung unseren individuellen gestalterischen Ausdruck finden. Die Kursteilnehmer haben die Möglichkeit, Grundkenntnisse der Aquarelltechnik zu erlernen bzw. ihre Kenntnisse im Aquarellieren auszubauen und zu vertiefen. Es gibt in der Aquarelltechnik verschiedene Möglichkeiten, bestimmte Effekte zu erzeugen. Diese Techniken sind sehr vielseitig und für die verschiedensten Motive einsetzbar.

Die wichtigsten Grundlagen wie Komposition, Perspektive, Farbenlehre und Bildaufbau werden gemeinsam besprochen und umgesetzt.

Bitte mitbringen: Aquarellfarben, Aquarellblock, verschiedene Pinsel, Wasserglas, Mallappen, Bleistift oder Aquarellstift, Fön.

25-1 Aquarellkurs am Vormittag
Gisela Göppel

Donnerstag, 9.30 – 11.30 Uhr, ab 07.10.2021, 8 x
Altes Forsthaus, 78 €

25-2 Workshop – Aquarell - Mischtechnik
Gisela Göppel

Samstag, 20. November 2021, 10.00 – 15.00 Uhr (mit Pause)
Altes Forsthaus, 27 € Voranmeldung

25-3 Workshop – Aquarell – freies Thema
Gisela Göppel

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

Samstag, 22. Januar 2022, 10.00 – 15.00 Uhr (mit Pause)
Altes Forsthaus, 27 € Voranmeldung

Kreatives Gestalten

26-1 Flechten mit Weiden – „großer gefüllter Weidenstern“
Ursula Weissert - Hartmann, Flechtgestalterin 7 TN

Mit vielen schlanken Purpurweiden wird ein grosser Stern zusammen gefügt, sodass sich die Ruten flach aneinander legen. Die Sternenden werden fest zusammengebunden und mit Weidenband verschönert. Der Stern erhält nach Wunsch ein Gottesauge oder zusätzliche Schmuckruten.
Bitte scharfe Rebschere mitbringen.

Freitag, 22. Oktober 2021, 14.00 - 18.00 Uhr
VHS Raum Hallenbad, 23 € Voranmeldung

Textiles Gestalten

213-0 Patchwork- Treff am Vormittag
Ursula Roll

Dieses Angebot richtet sich an geübte Patcherinnen. Wir treffen uns regelmäßig, um Ideen auszutauschen, gemeinsam neue Muster zu besprechen und die entsprechenden Stoffe auszuwählen. Im Kurs selbst wird nicht genäht, die jeweiligen Ausarbeitungen werden von den Teilnehmerinnen zu Hause gemacht.
Termine: 27.0.9/ 26.10./ 23.11.2021/ 11.01.2022

Dienstag, 9.30 – 12.00 Uhr, ab 27.09.2021, 4 x
TGV Raum Stadthalle, 40 €

Gesundheit und Wohlbefinden

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

Trenddiäten kommen und gehen. Doch viele Frauen und Männer haben die Fixierung auf erlaubtes und verbotenes Essen satt, wollen raus aus der Ernährungsfalle und endlich wieder normal essen lernen.
Sie suchen ein Programm, das sich Ihren Bedürfnissen anpasst und sich auch

problemlos im Alltag durchführen lässt?

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

Lebe leichter ist ein Programm, das Ihnen nicht nur dabei hilft, Ihr Gewicht in den Griff zu bekommen, sondern Sie dazu herausfordert, das Beste aus Ihrem Leben zu machen. Die 12 Wochen setzen den Akzent auf einen einfachen und ganzheitlichen Lebensstil. Wir wollen uns in dem Kurs auf den Weg zum persönlichen Wunschgewicht machen, inneren und äußeren Ballast loswerden, uns gegenseitig motivieren und genial normal miteinander unterwegs sein.

Mittwoch, ab 06. Oktober 2021, 19.00 - 20.00 Uhr, 12 x
Altes Forsthaus, 119 € (zuzügl. Schulungsunterlagen)

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

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

Mittwoch, 06. Oktober 2021, 20.15 - 21.15 Uhr, 12 x
Altes Forsthaus, 119 € (zuzügl. Schulungsunterlagen)

Östliche Körperarbeit

Yoga

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

Hatha-Yoga

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

Wichtiger Hinweis:

Aufgrund der Corona Situation ist es nach wie vor erforderlich sich an die Abstandsregeln und Hände Desinfektion zu halten. Es wird dringend angeraten in Sportkleidung und mit eigener Yogamatte zu den Kursstunden zu kommen. Vielen Dank für Ihr Verständnis!

31-1	Hatha – Yoga Regina Poller - Binder, Yogalehrerin	15 TN
-------------	---	-------

**Mittwoch, 18.15 – 19.45 Uhr, ab 22.09.2021, 15 x
Stadthalle kleiner Saal, 87 €**

31-2	Hatha – Yoga Regina Poller- Binder, Yogalehrerin	15 TN
-------------	--	-------

**Mittwoch, 20.00 – 21.30 Uhr, ab 22.09.2021, 15 x
Stadthalle kleiner Saal, 87 €**

31-3	Hatha – Yoga für Fortgeschrittene Barbara Wischmann- Laux, Yogalehrerin	15 TN
-------------	---	-------

**Donnerstag, 19.00 – 20.30 Uhr, ab 07.10.2021, 12 x
Stadthalle kleiner Saal, 70 €**

Yoga am Vormittag

31-4	Hatha Yoga für Anfänger Barbara Wischmann- Laux, Yogalehrerin	8 TN
-------------	---	------

**Donnerstag, 10.15 - 11.45 Uhr, ab 07.10.2021, 12 x
TGV Raum Stadthalle, 78 €**

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.

31-5	Kundalini Yoga/ wird bei Bedarf auch digital angeboten Astrid Hintze, Kundalini Yoga- Lehrerin	15 TN
-------------	--	-------

**Montag, 19.45 – 21.15 Uhr, ab 20.09.2021, 15 x
Stadthalle, kl. Saal, 87 €**

Tai Chi Chuan und Qi Gong

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

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

Wichtiger Hinweis:

Aufgrund der Corona Situation ist es nach wie vor erforderlich sich an die Abstandsregeln und Hände Desinfektion zu halten. Es wird dringend an-geraten in Sportkleidung zu den Kursstunden zu kommen. Vielen Dank für Ihr Verständnis!

31-6 Tai Chi Chuan für Fortgeschrittene (Kleingruppe) Markus Mai, Tai Chi Schule Heilbronn	8 TN
--	------

Montag, 17.00 – 18.00 Uhr, ab 20.09.2021, 15 x
Alte Kelter, 82 €

31-7 Tai Chi Chuan der Wudangberge Markus Mai, Tai Chi Schule Heilbronn	8 TN
---	------

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 20.09.2021, 15 x
Alte Kelter, 82 €

31-8 Tai Chi – Aufbaukurs Markus Mai, Tai Chi Schule Heilbronn	8 TN
--	------

Dienstag, 17.00 – 18.00 Uhr, ab 21.09.2021, 15 x
Alte Kelter, 82 €

31-9 Qigong Markus Mai, Tai Chi Schule Heilbronn	8 TN
--	------

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

Dienstag, 18.15 - 19.15, ab 21.09.2021, 15 x
Alte Kelter, 82 €

Entspannungstechniken/ Meditation

31-10 Indian Balance® – indigene Heilgymnastik/ Online Kurs Birgit Sinn, Heilpraktikerin	10 TN
--	-------

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 27.10. 2021, 8 x
Kurs findet online über Zoom statt, 35 €

Waldbaden

31-11 Shirin Yoku oder achtsames Eintauchen in die Waldatmosphäre zum Herbstanfang

Nicole Sach, Heilpraktikerin für Psycho-Therapie, Naturtherapeutin

Shinrin Yoku ist in Japan eine anerkannte Therapieform der Waldmedizin. Der Wald und seine Atmosphäre reguliert das Immunsystem positiv und sorgt für allgemeine Kräftigung und Gesundheit. In diesem Waldbad erlebt man den Wald jahreszeitenbezogen mit allen Sinnen, man taucht ein in die gesunde Waldatmosphäre, atmet frische, mit Terpenen getränkte Luft und fühlt sich einfach wohl. Es fördert die physische wie auch psychische Kraft und Ausgeglichenheit durch eine achtsame Zeit im Wald. Begleitet durch Impulse, die in der Achtsamkeit, Zentrierung und Entspannung unterstützen erlebt man zwei wundervolle grüne Stunden für die Gesundheit und für einen individuellen Herbstanfang.

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

Freitag, 24. September 2021, 17.00 – 19.00 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz Trimm-Pfad St. Annaseeweg, 10 €

31-12 Raunacht- Wanderung zum Winteranfang

Nicole Sach, Heilpraktikerin für Psycho-Therapie, Naturtherapeutin

Die Raunachtwanderung zeigt auf, was diese besondere Zeit zwischen den Jahren zu bieten hat. Auf einer kleinen Wanderung erhält man Informationen zu den Wintermonaten mit dem Schwerpunkt „Raunächte“. In dieser Zeit spielen alte Gebräuche und Aberglaube eine große Rolle. Hierzu gibt es Anleitung und Impulse für die Umsetzung von Raunachtritualen. Diese besondere und kraftvolle Zeit kann auch für die Persönlichkeitsentwicklung und die Planung des kommenden Jahres genutzt werden. Eine Zeit mit viel Dunkelheit, mit Licht, mit Rückzug, Stille und Freude – eine Zeit für Dich!

Im Anschluss darf am Feuer mit einem warmen Getränk noch mehr Geschichten zu dem Thema gelauscht werden.

Bitte Wetter angepasste Kleidung tragen, Handy zu Hause oder im Auto lassen.

Sonntag, 19. Dezember 2021, 14.00 – 17.00 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz Trimm-Pfad St. Annaseeweg, 10 €

Aktiv und fit bleiben durch Bewegung!

Wichtiger Hinweis:

Aufgrund der Corona Situation ist es unbedingt erforderlich sich an die Abstandsregeln und Hände Desinfektion zu halten. Es wird dringend angeraten in Sportkleidung und mit eigener Gymnastikmatte zu den Kursstunden zu kommen. Vielen Dank für Ihr Verständnis!

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

32-1 Fitness Mix – Training für den ganzen Körper

Viktoria Ruhland, Wellness- und Gesundheitstrainerin 12 TN

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 schwingvollen Aufwärmprogramm. Danach werden Arme, Schultern, Rücken und Bauch genauso gekräftigt, wie die Beine und der Po. Dazu gibt es motivierende Musik und zahlreiche abwechslungsreiche Übungen.

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

Montag, 18.30 - 19.30 Uhr, ab 20.09.2021, 12 x
Stadthalle kleiner Saal, 54 €

Winterkurs

32-2 Fitness Mix – Training für den ganzen Körper

Viktoria Ruhland, Wellness- und Gesundheitstrainerin 12 TN

Montag, 18.30 - 19.30 Uhr, ab 10.01.2022, 6 x
Stadthalle kleiner Saal, 27 €

32-3 Bodyforming Gaby Broselge	10 TN
--	-------

Bodyforming ist ein vielseitiges Kräftigungstraining für den Rücken, Bauch, Beine und Po. Abgerundet wird die Stunde mit Stretching, sowie Elementen aus dem Pilates.

Freitag, 18.00 - 19.00 Uhr, ab 24.09.2021, 10 x
Stadthalle kl. Saal, 50 €

32-4 „Yogilates“ Gaby Broselge	10 TN
--	-------

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

Freitag, 19.10 – 20.10 Uhr, ab 24.09.2021, 10 x
Stadthalle kl. Saal, 50 €

Gesundheits- und Gymnastikkurse am Vormittag

32-5 Fitness Mix – Training für den ganzen Körper Viktoria Ruhland, Wellness- und Gesundheitstrainerin	12 TN
--	-------

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 21.09.2021, 12 x
Stadthalle kl. Saal, 54 €

Winterkurs

32-6 Fitness Mix – Training für den ganzen Körper Viktoria Ruhland, Wellness- und Gesundheitstrainerin	12 TN
--	-------

Montag, 9.00 -10.00 Uhr, ab 10.01.2022, 6 x
Stadthalle kl. Saal, 27 €

32-7 Functional Training Heike Hensel	12 TN
---	-------

In diesem Groupfitness- Programm werden mittels klassischer Kräftigungsübungen alle Muskeln effektiv gestärkt! Die Kombination mit Faszientraining sorgt für größere Mobilität, Stabilität und Wohlbefinden im Alltag. Ein forderndes Training, durch das du deinen Körper besser erfahren und abwechslungsreich trainieren wirst. Ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining, das durch das Arbeiten mit verschiedenen Hilfsmitteln wie Kurzhanteln oder Therabändern neue Trainingsaspekte mit sich bringt. Durch die vielseitigen Bewegungsmuster ist es besonders abwechslungsreich und eignet sich hervorragend zur Straffung und für mehr Dynamik im Alltag.

Freitag, 8.00 - 9.00 Uhr, ab 24.09.2021, 12 x
Stadthalle kleiner Saal, 54 €

Gesundheitsgymnastik für Senioren

32-8 Fünfzig plus Aktiv älter werden mit den Übungen der 5 Esslinger Gisela Jetter- Richter, Übungsleiterin für Innere Medizin	12 TN
--	-------

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

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

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

**Donnerstag, 10.15 – 11.15 Uhr, ab 23.09.2021, 12 x
Stadthalle kleiner Saal, 54 €**

Aqua-Fitness

Das Geheimnis des Trainingseffekts liegt im Widerstand des Wassers. Die Muskeln werden gekräftigt und durch das Wasser wird die Haut permanent massiert, der Stoffwechsel angeregt und das Gewebe besser durchblutet. Aqua Fitness strafft die Figur, steigert die Kondition und verbessert Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit. Gleichzeitig wirkt das Wasser wie ein Polster für beanspruchte Gelenke und beugt Verletzungen vor.

Block 1

40-0 Aqua- Fitness Training
Gaby Stein, Aqua Fitness Trainerin

**Donnerstag, 7.30. - 8.15 Uhr, ab 07.10. – 16.12. 2021, 10 x
Hallenbad Beilstein, 84 € (incl. Hallenbadeintritt)**

40-1 Aqua- Fit Aquatraining für „Alle“
Gaby Stein, Aqua Fitness Trainerin

**Donnerstag, 8.20 – 9.05 Uhr, ab 07.10.- 16.12.2021, 10 x
Hallenbad Beilstein, 84 € (incl. Hallenbadeintritt)**

Block 2

40-2 Aqua- Fitness Training
Gaby Stein, Aqua Fitness Trainerin

**Donnerstag, 7.30. - 8.15 Uhr, ab 13.01. – 24.03. 2022, 10 x
Hallenbad Beilstein, 84 € (incl. Hallenbadeintritt)**

40-3 Aqua- Fit Aquatraining für „Alle“
Gaby Stein, Aqua Fitness Trainerin

**Donnerstag, 8.20 – 9.05 Uhr, ab 13.01.- 24.03.2022, 10 x
Hallenbad Beilstein, 84 € (incl. Hallenbadeintritt)**

Aqua Baby

Die Eltern erlernen wichtige und vor allen sichere Handgriffe und Haltetechniken. Sie sehen, wie ihr Baby die große Bewegungsmöglichkeit im Wasser nutzt. Durch das gemeinsame Erleben und dem intensiven Körperkontakt wird die innige Beziehung zwischen Baby und Eltern gefördert. Beim Babyschwimmen geht es hauptsächlich um Spaß im Wasser.

Block 1

40 -4 Aqua Baby „Seepferdchen“ 3 – 6 Monate
Dagmar Braun

**Donnerstag, 9.15 – 9.45 Uhr, ab 07.10 – 09.12.2021, 8 x
Hallenbad Beilstein, 65 €, (inkl. Hallenbadeintritt)**

40-5 Aqua Baby „Fische“ 6 – 12 Monate
Dagmar Braun

**Donnerstag, 9.50 -10.20 Uhr, ab 07.10 – 09.12.2021, 8 x
Hallenbad Beilstein, 65 €, (inkl. Hallenbadeintritt)**

40-6 Aqua Baby „Delfine“ 12 - 18 Monate
Dagmar Braun

Donnerstag 10.25 – 10.55 Uhr, ab 07.10 – 09.12.2021, 8 x
Hallenbad Beilstein, 65 €, (inkl. Hallenbadeintritt)

Zusatzgruppe

Donnerstag, 11.00 – 11.30 Uhr, ab 07.10 – 09.12.2021, 8 x

Block 2

40-7 Aqua Baby „Seepferdchen“ 3 – 6 Monate
Dagmar Braun

Donnerstag, 9.15 – 9.45 Uhr, ab 13.01.2022 – 10.03.2022, 8 x
Hallenbad Beilstein, 65 €, (inkl. Hallenbadeintritt)

40-8 Aqua Baby „Fische“ 6 – 12 Monate
Dagmar Braun

Donnerstag, 9.50 -10.20 Uhr ab 13.01.2022 – 10.03.2022, 8 x
Hallenbad Beilstein, 65 €, (inkl. Hallenbadeintritt)

40-9 Aqua Baby „Delfine“ 12 -18 Monate
Dagmar Braun

Donnerstag, 10.25 – 10.55 Uhr, ab 13.01.2022 – 10.03.2022, 8 x
Hallenbad Beilstein, 65 €, (inkl. Hallenbadeintritt)

Zusatzgruppe

Donnerstag, 11.00 – 11.30 Uhr, ab 13.01.2022 – 10.03.2022, 8 x

Die VHS 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 die Aqua Fit Kurse am 31.03. 2022 und für die Babyschwimmgruppen am 17.05.2022 statt. Die neuen Aqua Fit Kurse und Babyschwimmen beginnen wieder zum Herbst/ Wintersemester ab 19.09.2022

Erkrankungen/ Heilmethoden

34-1 Hormone in der Balance – Online Kurs
Birgit Sinn, Heilpraktikerin

Hormone sind die Regisseure des Lebens und ihr Fehlen kann zu vielfältigen Störungen im weiblichen Zyklus und weiblichen Wohlbefinden führen, die jedoch oft nicht ursächlich mit den Hormonen in Zusammenhang gebracht werden.

Die Hormonlage kann aus dem Gleichgewicht geraten, z.B. nach einer Schwangerschaft oder vor und während den Wechseljahren, bei oder nach stresslastigen Phasen, durch Eingriffe ins Hormonsystem durch synthetische Hormone u.a. der „Pille“. Präventiv kann vor einer erwünschten Schwangerschaft ein Status zur Hormonlage ermittelt werden, insbesondere wenn Beschwerden oder Zyklus-Unregelmäßigkeiten vorhanden sind.

Auch Männern kann zugehend auf die Andropause ein Hormonmangel zu schaffen machen.

Im Vortrag/Webinar werden die Möglichkeiten zur Unterstützung des Zusammenspiels der hormonellen Ablaufprozesse aufgezeigt. Als langjähriges Mitglied in zwei Hormonnetzwerken gebe ich Info und Erfahrungswerte - Sie können damit leichter über weitere Wege entscheiden.

Donnerstag, 02.12.2021, 19.00 Uhr, 1 x
Kurs wird Online über Zoom angeboten, 5 €

34-2 Ganzheitliche Körpersprache – Menschenkenntnis durch Menschen lesen
Nicole Sach, Heilpraktikerin für Psycho- Physiognomin

Menschen sehen unterschiedlich aus und wir nehmen dadurch auch unterschiedliche Persönlichkeiten wahr. Aber woran genau zeigt uns die Natur des Menschen, die innere Persönlichkeit im Äußeren? Was bedeuten große Nasen, Augen und kleinen Ohren anders? Was genau ist am Kinn, am Unterkiefer oder auch am Jochbein zu erkennen? Wo kann ich weitere Körpersprachliche Informationen finden?

An diesem Abend werden Einblicke in die ganzheitliche Körpersprache gegeben und an Beispielen die Zusammenhänge der äußeren Gestalt und Gesichtszüge zur Persönlichkeit eines Menschen aufzeigen.

Dienstag, 09. November 2021, 19.00 Uhr
Altes Forsthaus, 8 €

Sprachen

Aufgrund der derzeitigen anhaltenden Corona Situation ist es unbedingt erforderlich sich an die Abstandsregeln und Hände Desinfektion zu halten. Wegen des Kontaktgebots zwischen den einzelnen Kursen kommt es zur Verschiebung der Anfangszeiten. Vielen Dank für Ihr Verständnis!

Englisch

46-1 English Conversation
Denise Haug, Muttersprachlerin

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

Montag, 19.00 - 20.15 Uhr, ab 04.10.2021, 10 x
Altes Forsthaus 68 €

Französisch

48-1 Französisch für den Alltag
Martine Quirant, Muttersprachlerin

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

Lehrbuch : On y va ! A1 Hueber

Dienstag, 8.30 - 10.00 Uhr, ab 05.10.2021, 10 x
Alte Forsthaus, 68 €

48-2 Französisch für den Alltag
Martine Quirant, Muttersprachlerin

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

Lehrbuch : On y va ! A1 Hueber

Dienstag, 10.15 - 11.45 Uhr, ab 05.10. 2021, 10 x
Altes Forsthaus, 68 €

48-3 Conversation francaise
Martine Quirant, langue maternelle

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

Participation limitée à 8 personnes

Magazine Ecoute

Dienstag, 18.00 - 19.30 Uhr, ab 05.10. 2021, 10 x
Altes Forsthaus, 68 €

Italienisch

49-1 Italienisch für Fortgeschrittene
Giuseppina Riccetti

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

Montag, 19.30 – 20.45 Uhr, ab 04.10. 2021, 10 x
Alte Kelter, 68 €

49-2 Italienisch – Conversazioni
Giuseppina Riccetti

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

Dienstag, 8.45 – 10.00 Uhr, ab 05.10.2021, 10 x
Alte Kelter, 68 €

49-3 Italienisch Aufbaukurs
Giuseppina Riccetti

Dieser Kurs baut auf voraus gegangenen Grundkursen auf.

Dienstag, 10.15 – 11.30 Uhr, ab 05.10.2021, 10 x
Alte Kelter, 68 €

49-4 Italienisch Aufbaukurs
Giuseppina Riccetti

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

Lehrbuch: Intermezzo A1, Hueber Verlag

Mittwoch, 17.45 -19.00 Uhr, ab 06.10.2021, 10 x
Alte Kelter, 68 €

49-5 Italienisch Aufbaukurs mit geringen Vorkenntnissen
Giuseppina Riccetti

Dieser Kurs bietet Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen einen Einstieg in die italienische Sprache. Sie erlernen die wichtigsten Redewendungen, mit denen Sie sich in Alltagssituationen verständigen können. Ziel ist, dass Sie

einfache Wörter und Sätze verstehen, sich über vertraute Themen unterhalten und einfache Sätze lesen können.

Donnerstag, 20.15 - 21.30 Uhr, ab 07.10.2021, 10 x
Alte Kelter, 68 €

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

Donnerstag, 18.45- 20.00 Uhr, ab 07.10.2021, 10 x
Alte Kelter, 68 €

Kinder und Jugendliche

Gitarrenunterricht
Pre ballet
Klassisches Ballett

Gitarre
Leitung: Stefano Zanolli

Gitarrenkurse für Anfänger und Fortgeschrittene
unter Leitung von Stefano Zanolli

Die Gitarrenkurse laufen am Montagnachmittag und Mittwochnachmittag ganzjährig (Schulferien ausgeschlossen). Die Kurse finden im Raum Hallenbad statt. **Neuanmeldungen sind ab Oktober 2021 möglich.**

Gebührenstaffelung:
Kursgruppe mit 4 Schüler: 30 €
Kursgruppe mit 3 Schüler: 35 €
Kursgruppe mit 2 Schüler: 40 €

Pre ballet

Aufgrund der derzeitigen anhaltenden Corona Situation ist es unbedingt erforderlich sich an die Abstandsregeln und Hände Desinfektion zu halten. Es wird dringend angeraten die Kinder in Ballett- Kleidung zu den Kursstunden zu bringen. Wegen des Kontaktgebots zwischen den einzelnen Kursen kommt es zur Verschiebung der Anfangszeiten. Vielen Dank für Ihr Verständnis!

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 Jahre)

Dienstag, 14.30 - 15.30 Uhr, ab 14.09.2021

32-Prb2 Pre ballet (ab 4 Jahre) Neueinsteiger

Dienstag, 15.45 - 16.45 Uhr, ab 14.09.2021

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-B1 Ballett Mittelstufe 1 (ab 10 Jahre)

Dienstag, 17.00 - 18.00 Uhr, ab 14.09.2021

32-B2 Ballett Mittelstufe 2 (ab 12 Jahre)

Donnerstag, 15.00 - 16.00 Uhr, ab 16.09.2021

32-B3 Ballett Grundstufe (ab 7 Jahre)

Donnerstag, 16.15 – 17.15 Uhr, ab 16.09.2021

32-B4 Ballett Fortgeschrittene

Donnerstag, 17.30 - 18.30 Uhr, ab 16.09.2021

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

Ballett für Erwachsene

32-B5 Ballett für Erwachsene

Sigrid Gierok

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

**Dienstag, 18.00 – 19.00 Uhr, ab 14.09.2021, 12 x
Stadthalle kl. Saal, 100 €**

Wenn Sie an einer Veranstaltung teilnehmen wollen...

Für jede Veranstaltung müssen Sie sich vorher anmelden.

Veranstaltungsfreie Zeiten:

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

Gebühren

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

Gebührenermäßigung für Arbeitslose aus dem Landkreis Heilbronn

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

Wann findet ein Kurs statt?

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

Kinder- und Jugendprogramm

Beginn: jeweils vor Semesterbeginn.

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

Abmeldung: Kündigungen (schriftlich) sind zum Semesterende möglich.

Rücktritt vom Vertrag:

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

Die Gebühr wird in diesem Fall nicht eingezogen.

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

Haftung

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

Hausordnung

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

Wanderungen und Studienfahrten

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

Ferien und unterrichtsfreie Tage im Schuljahr 2021/22

Herbstferien	30.10 - 06.11. 2021
Weihnachtsferien	23.12.2021 – 09.01.2022
Winterferien	26.02 - 06.03.2022

Semesterbeginn 2/ 2022: Montag, 19. September 2022