

MARKT ESSENBACH



Volkshochschule Essenbach

Programm

September 2011 – Februar 2012



NEU!!!

**Geänderte
Geschäftsbedingungen
auf der ersten Seite!**

Eine Einrichtung des Marktes Essenbach

Bitte beachten!!!

Bei telefonischen Anmeldungen ist die Bankverbindung anzugeben. Die Kursgebühr wird dann bei Kursbeginn abgebucht.

WICHTIG! Kursgebühren können nicht mehr in bar entrichtet werden. Es ist jedoch weiterhin möglich, VOR Kursbeginn selbst zu überweisen. Wir bitten Sie, dabei die genaue Kursbezeichnung anzugeben. Materialkosten erhält die Kursleitung in bar. Die An- und Abmeldungen für die Angebote der VHS erfolgen – falls im Programm nicht anders angegeben – bei der Marktverwaltung Essenbach unter [Tel. 08703 / 808-16](tel:0870380816).

Bei **Abmeldungen** 1 Tag vor Kursbeginn entsteht eine Verwaltungsgebühr von 5,00 €. Bei Abmeldungen am Tag des Kursbeginns oder bei unentschuldigtem Nichterscheinen ist die vollständige Kursgebühr zu entrichten.

NEU!!! Bei plötzlicher Erkrankung ist ein ärztliches Attest vorzulegen. Ansonsten wird eine Ausfallgebühr von 5,00 € fällig.

Anmeldezeiten: Montag – Freitag 08.00 – 12.00 Uhr
Dienstag 13.00 – 15.00 Uhr
Donnerstag 13.00 – 17.30 Uhr

Bankverbindung: Raiffeisenbank Essenbach
BLZ: 743 696 56
Konto: 100 210 420

Anschrift: Volkshochschule, Rathausplatz 3, 84051 Essenbach

Internetadresse der Volkshochschule: www.essenbach.de/vhs.html

Sprechzeiten der Volkshochschulleitung: Dienstag 8.00 – 12.00 Uhr
Donnerstag 13.30 – 17.30 Uhr

Telefon: 08703 / 808-51

VHS-Leitung und für Programm verantwortlich: Susanne Hofmeister

VORTRAG

Achtung!!!

Aufgrund von Missverständnissen in der Vergangenheit weisen wir hier noch einmal gesondert darauf hin, dass auch für Vorträge eine telefonische Anmeldung notwendig ist.

Bei zu geringer Teilnehmerzahl werden Vorträge – genau wie Kurse – abgesagt!
Wenn Sie unangemeldet zum Vortrag erscheinen, riskieren Sie, vor verschlossenen Türen zu stehen.

Prana-Heilung Ein Weg zur selbstbestimmten Gesundheit

Referent: Markus Leinhäupl, zertifizierter Prana-Heiler und Prana-Lehrer

Die Prana-Heilung ist eine sanfte, berührungslose und für jeden leicht erlernbare Energieheilungsmethode ohne Nebenwirkungen. Sie ist eine ideale Ergänzung für alle therapeutisch Tätigen und eine wundervolle Hausapotheke für medizinische Laien. In der Prana-Heilung wird der Energiekörper von verschmutzter Energie gereinigt und nach Bedarf wird frische Energie hinzugefügt. Dadurch werden Energieblockaden gelöst und die Selbstheilung aktiviert. Dies ist auf allen Ebenen unseres Seins möglich. Auch auf psychischer Ebene können Blockaden wie zum Beispiel Traumata, Ängste und Stress aufgelöst werden. Weitere wichtige Themen bei der Prana-Heilung sind der energetische Selbstschutz und die Charakterbildung. Diese Heilmethode geht auf die ältesten Formen des natürlichen Heilens zurück. Der philippinische Heiler und Chemie-Ingenieur Choa Kok Sui hat in über 20 Jahren das Wissen gesammelt, strukturiert und zusammen mit Ärzten, Heilpraktikern und Hellsichtigen zu einer einfach anwendbaren und klar strukturierten Heilmethode zusammengefügt. Sie wird weltweit von Ärzten, Heilpraktikern und medizinischen Laien angewandt. Beim Vortrag wird die Prana-Heilmethode an einem Freiwilligen demonstriert.

Termin: Donnerstag, 9.2.12, 18.30 – 20.30 Uhr

Ort: Eskara, Bildungsraum 3

Gebühr: 5,00 €



KURSE

EDV für Senioren

Leitung: Dipl. Ing. Bernd Rodomski, EDV-Trainer und Programmierer

Dieser Kurs ist speziell für Personen konzipiert, die noch niemals mit einem Computer in Berührung gekommen sind. Es erfolgt eine langsame und schrittweise Heranführung an die Grundlagen der elektronischen Datenverarbeitung. Mit der Einführung in das Betriebssystem Windows erlernt man das selbständige Arbeiten mit dem Computer. Es wird mit der Version 2003 gearbeitet.

Termine: 10.10., 12.10. und 17.10.11, 18.15 – 21.15 Uhr

Ort: Volksschule Essenbach, EDV-Raum

Gebühr: 50,00 €



Word Grundkurs für Senioren

Leitung: Dipl. Ing. Bernd Rodomski, EDV-Trainer und Programmierer

Dieser Kurs ist für ältere Menschen gedacht, die bereits über Grundkenntnisse in Windows verfügen. Word ist ein Textverarbeitungsprogramm. In diesem Anfängerkurs lernt man Texte zu erstellen und diese mit Hilfe der Bearbeitungsfunktionen Ausschneiden, Kopieren und Einfügen zu korrigieren. Außerdem wird Zeichenformatierung und einfache Absatzformatierung durchgenommen. Schließlich wird eine komplette Seite mit Kopf- und Fußzeilen sowie Seitennummerierung gestaltet und ausgedruckt. Es wird mit der Version 2003 gearbeitet.

Termine: 8.2., 13.2. und 15.2.12, 18.15 – 21.15 Uhr

Ort: Volksschule Essenbach, Computerraum

Gebühr: 50,00 €

Englisch für Fortgeschrittene

Leitung: Susanne Hofmeister, M.A.

Teilnehmer sollten einfache Sätze und Fragen in der Gegenwart bilden können. Im Kurs kommen neue Fürwörter (Objektpronomen) zum Einsatz und es erfolgt eine ausführliche Einführung und Einübung der ersten Vergangenheit in Aussage und Fragestellung. Konversation ist fester Bestandteil des Unterrichts und findet regelmäßig in zwanglosen Gesprächen mit einem oder mehreren Kursteilnehmern statt. Es besteht die Möglichkeit, an einer Probestunde teilzunehmen.

Beginn: Mittwoch, 28.9.11, 17.30 – 19.00 Uhr

Dauer: 12 Abende

Ort: Eskara, Bildungsraum 2

Gebühr: 84,00 € zzgl. Kursbuch (*Fairway 1, Klett*)

Englisch für Fortgeschrittene IV

Leitung: Susanne Hofmeister, M.A.

Im Kurs werden Aussagen und Fragen in der Gegenwart sowie in der Verlaufsform und die Steigerung von Eigenschaftswörtern wiederholt und vertieft. Neue Grammatik sind unter anderem Höflichkeitsfragen und die Unterscheidung zwischen „some“ und „any“. Der Wortschatz wird stetig erweitert. Konversation ist fester Bestandteil des Unterrichts und findet regelmäßig in zwanglosen Gesprächen mit einem oder mehreren Kursteilnehmern statt. Es besteht die Möglichkeit, an einer Probestunde teilzunehmen.

Beginn: Donnerstag, 6.10.11, 10.30 – 12.00 Uhr

Dauer: 12 Vormittage

Ort: Eskara, Bildungsraum 2

Gebühr: 84,00 € zzgl. Kursbuch (*Fairway 2, Klett*)



Englisch für Fortgeschrittene IX

Leitung: Susanne Hofmeister, M.A.

Wer in den Kurs einsteigen möchte, sollte sich in der Gegenwart und der 1. Vergangenheit einigermaßen sicher zurechtfinden. Neue Grammatik sind Umstandswörter, die Zukunft mit „going to“ und die 2. Vergangenheit. Konversation ist fester Bestandteil des Unterrichts und findet regelmäßig in zwanglosen Gesprächen mit einem oder mehreren Kursteilnehmern statt. Es besteht die Möglichkeit, an einer Probestunde teilzunehmen.

Beginn: Dienstag, 11.10.11, 19.00 - 20.30 Uhr
Dauer: 12 Abende
Ort: Eskara, Bildungsraum 2
Gebühr: 84,00 € zzgl. Kursbuch (*Fairway 2, Klett*)

Italienisch für Anfänger

Leitung: Susanne Hofmeister, M.A.

Dieser Kurs ist geeignet für Interessierte, die noch nie Italienisch gelernt haben oder die von früher angeeignetem Wissen das meiste wieder vergessen haben. Neben der korrekten Aussprache italienischer Wörter und den wichtigsten Grundlagen der Grammatik steigt man in die einfache Konversation ein, die von Anfang an fester Bestandteil des Unterrichts ist. Für die Teilnahme am Kurs sind keine Vorkenntnisse nötig. Im Laufe des Kurses lernen die Teilnehmer, selbständig Sätze zu bilden und sich auf einfache Art und Weise zu verständigen.

Beginn: Mittwoch, 28.9.11, 19.00 – 20.30 Uhr
Dauer: 12 Abende
Ort: Eskara, Bildungsraum 2
Gebühr: 84,00 € zzgl. Kursbuch
(*Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben*)



Italienisch für Fortgeschrittene

Leitung: Susanne Hofmeister, M.A.

Im Kurs wird der Gebrauch der Gegenwart und der 2. Vergangenheit sowie die Angleichung von Namen- und Eigenschaftswörtern wiederholt und vertieft. Die Teilnehmer führen einfache Gespräche und werden angehalten, diese möglichst frei zu führen. Neue Grammatik sind unter anderem die besitzanzeigenden Fürwörter. Es besteht die Möglichkeit, an einer Probestunde teilzunehmen.

Beginn: Donnerstag, 15.9.11, 9.00 – 10.30 Uhr

Dauer: 12 Vormittage

Ort: Eskara, Bildungsraum 2

Gebühr: 84,00 € zzgl. Kursbuch (*allegro 1, Klett*)

Italienisch für Fortgeschrittene X

Leitung: Susanne Hofmeister, M.A.

Gegenwart, Verlaufsform, 2. Vergangenheit und Zukunft werden wiederholt und auch mündlich zum Einsatz kommen. Im Kurs werden unter anderem die verschiedenen Pronomen wiederholt und in Sätze eingebaut. Die Teilnehmer sind an der Gestaltung des Kurses wesentlich beteiligt und dürfen individuelle Wünsche äußern. Konversation ist fester Bestandteil des Unterrichts und findet regelmäßig in zwanglosen Gesprächen mit einem oder mehreren Kursteilnehmern statt. Der Unterricht wird, soweit möglich, in italienischer Sprache abgehalten. Neueinsteiger müssen sich kein Lehrbuch besorgen, da mit Kopien gearbeitet wird.

Beginn: Dienstag, 20.9.11, 17.30 – 19.00 Uhr

Dauer: 12 Abende

Ort: Eskara, Bildungsraum 2

Gebühr: 84,00 €

Malen lernen mit allen Sinnen

Leitung: Malgorzata Ragner

Zu Beginn des Kurses werden die angebotenen Maltechniken (Acryl, Pastell und Aquarell) vorgestellt. Danach darf jeder Teilnehmer eine Technik wählen, die er gerne erlernen möchte. Die Kursleiterin führt in Begleitung von Musik in die individuellen Maltechniken ein. Je nach Wunsch der Teilnehmer kann zur Einstimmung eine kleine Meditation gemacht werden. Je nach Talent wird eine Skizze oder ein ausstellungsreifes Bild gefertigt.

Das benötigte Material gibt die Kursleiterin zum Selbstkostenpreis ab. Wer schon Materialien wie Leinwände, Papier oder Farben zu Hause hat, darf diese auch gerne mitbringen.

Bitte beachten: Malkleidung anziehen!

Beginn: Samstag, 8.10.11, 14.00 – 17.00 Uhr

Dauer: 2 Nachmittage

Ort: Eskara, Bildungsraum 2

Gebühr: 24,00 € zzgl. Materialkosten

Experimentelles Malen für Anfänger

Leitung: Hedwig Betz

Die Teilnehmer dieses Workshops werden ermutigt, frei mit Farbe und Form umzugehen. Sie malen mit Acrylfarben und beschäftigen sich mit folgenden Themen: Wie erzielt man Strukturen und Reliefs? Wie arbeitet man Papier, Karton und ähnliche Materialien in sein Bild ein? Wie arbeitet man Sand, Kaffee und Montageschaum in sein Bild ein?

Es kann alles ausprobiert werden und so individuelle Gestalt annehmen. Durch Experimentieren sollen die Teilnehmer die Liebe zur Farbe und die Freude am Malen entdecken.

Mitzubringen: Leinwand, Spachtel, Schwamm, Fön, Plastikbehälter zum Mischen und ein kleiner Eimer zum Auswaschen der Schwämme

Bitte beachten: Malkleidung anziehen!

Termin: Samstag, 17.9.11, 10.00 – 15.00 Uhr

Ort: Eskara, Bildungsraum 2

Gebühr: 20,00 € zzgl. Materialkosten für Farbe und Firnis von 6,00 € pro Bild

Malen für Anfänger und Fortgeschrittene – Figur und Raum

Leitung: Hedwig Betz

In diesem Kurs stellen die Teilnehmer auf abstrakte Art und Weise Räume, Menschen, Tiere und Landschaften dar. Ausgangspunkt ist eine Fotografie oder ein Modell. Die Teilnehmer fertigen eine Skizze an, die dann auf die Leinwand übertragen wird. Gemalt wird mit Gouache oder Acrylfarben und Kohle.

Mitzubringen: 2 Leinwände 70 x 100, Skizzenblock A3/A4 (160 g), weicher Bleistift, Kohle, schwarzer Gelstift, Pappkarton, Pinsel (versch. Breiten 30/50/70 cm)

Bitte beachten: Malkleidung anziehen!

Termin: Samstag, 22.10.11, 10.00 – 15.00 Uhr

Ort: Eskara, Bildungsraum 2

Gebühr: 20,00 € zzgl. Materialkosten für Farbe und Firnis von 6,00 € pro Bild

Kalligrafiekurs Fraktur – alte Schrift mit bewegter Geschichte

Leitung: Petra Pusch, Kalligrafin

War es schon immer ihr Wunsch, „schön schreiben“ zu können? Lassen Sie sich entführen in die Welt der schönen Buchstaben. Erlernen Sie an vier Abenden das Schreiben mit der Bandzugfeder und dem Parallel-Pen. Anhand diverser Anschauungsmaterialien, Erklärungen und Übungen bringen wir die ganz persönliche Ausdrucksform dieser besonderen Schrift aufs Papier. Die Fraktur ist eine „gebrochene“ Schrift, d.h. die Feder wird beim Schreiben immer wieder abgesetzt. Dadurch bekommen die Buchstaben ein eckiges Erscheinungsbild. Unter fachkundiger Anleitung werden Briefe, Umschläge, Karten und vieles mehr gestaltet. So verzaubern Sie Freunde und Bekannte mit selbst gestalteten Schriftstücken. Für diesen Kurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich.



Mitzubringen: Lineal, Bleistift, Radiergummi, Schreibunterlage, Pinsel, Wasserbehälter
Falls vorhanden: Bandzugfedern in versch. Stärken (3 mm), Parallel-Pens, versch. Tuschen und Holzbeizen (können auch im Kurs erworben werden!)

Beginn: Mittwoch, 11.1.12, 8.30 – 11.30 Uhr

Dauer: 4 Vormittage

Ort: Eskara, Bildungsraum 2

Gebühr: 50,00 €

Weihnachtskarten und Fotobuch

Leitung: Barbara Wimmer

Warum nicht in diesem Jahr Weihnachtskarten selbst basteln? Wir stempeln mit verschiedenen Techniken drei individuelle Weihnachtskarten. Außerdem wird ein kleines Fotobuch gestaltet, das sich toll als persönliches Weihnachtsgeschenk eignet. Bastelkenntnisse werden nicht benötigt, lediglich die Freude am Gestalten und an der Kreativität.

Notwendige Materialien können im Kurs erworben werden. Weitere Informationen bei der Kursleiterin unter Telefon 08703-9899741.

Mitzubringen: Papierschere, 4 – 5 Fotos (10x15 cm, werden im Kurs zugeschnitten)

Termin: Donnerstag, 24.11.11, 18.30 – 21.30 Uhr

Ort: Eskara, Bildungsraum 3

Gebühr: 12,00 € + 4,50 € Materialkosten

Töpfern für Erwachsene

Leitung: Patricia Obser-Jobst, Keramikerin

Unter sachkundiger Anleitung können die Teilnehmer mit Ton experimentieren und den eigenen Ideen und ihrer Kreativität freien Lauf lassen. Die Werke werden fachgerecht gebrannt und glasiert. Es können Bücher oder Schablonen mitgebracht werden. Für die Teilnahme sind keine Vorkenntnisse nötig.

Termine: Mittwoch/Donnerstag, 26.10./27.10.11, jeweils von 19.30 – 21.30 Uhr

Der dritte Termin (Glasuretermin) wird unter den Kursteilnehmern abgesprochen und findet an einem Wochentag von 19.30 – 21.30 Uhr statt.

Ort: Heimathaus Essenbach

Gebühr: 25,00 € zzgl. Ton



Steinmetzkurs

Leitung: Karl Braun, Steinmetz- und Bildhauermeister

In diesem Kurs können die Teilnehmer nach eigenen Ideen einfache Gegenstände aus Naturstein entwerfen und anfertigen, die bestimmt auch als Weihnachtsgeschenk Freude machen. Am ersten Kurstag wird nach einer kurzen theoretischen Einführung das Material ausgewählt sowie mögliche Ideen besprochen. Am zweiten Kurstag folgt die Praxis. Unter fachkundiger Anleitung werden die Entwürfe und Ideen in Stein gearbeitet. Informationen zum Kurs bei Karl Braun unter Tel. 08703-397.

Mitzubringen: (wenn möglich) Sicherheitsschuhe und bequeme Kleidung

Termine: Freitag, 2.12.11, 18.00 – 20.00 Uhr
Samstag, 3.12.11, 8.00 – 16.00 Uhr (mit Mittagspause)

Ort: Steinmetzbetrieb Braun, Ohmstr. 2, Altheim

Gebühr: 55,00 € + Materialkosten (abhängig v. Materialauswahl, mind. aber 19,00 €)

Teilnehmer: max. 6

Bekanntmachung:

Patchwork Gruppentreffen der „Kuchlquilter“

*Die „Kuchlquilter“ treffen sich einmal im Monat (**jeweils am 3. Montag**) um 19.30 Uhr im Handarbeitsraum der Volksschule Essenbach. Dort wird je nach Lust und Laune genäht, gequiltet, gepatcht, manchmal auch Handarbeiten gemacht oder gebastelt.*

In gemütlicher Runde werden Erfahrungen und neue Ideen ausgetauscht.

Mitmachen kann jeder, der Spaß am Umgang mit Stoffen und anderen textilen Materialien hat und der gerne in Gesellschaft kreativ ist.

Vorkenntnisse benötigt man nicht. Grundkenntnisse an der Nähmaschine wären allerdings ganz hilfreich. Für Quereinsteiger gibt es die nötigen Informationen über den jeweils kommenden Abend bei Berit Neuwirth unter Tel. 08703-306.

Das nächste Treffen findet am 19. September statt. Die Teilnahme ist kostenlos.

Nähkurs für Teilnehmer mit Grundkenntnissen und Fortgeschrittene

Leitung: Berit Neuwirth, Schneiderin

Die wunderschönen Entwürfe der norwegischen Textildesignerin Tone Finanger begeistern schon seit Jahren viele Hobbykünstler und –schneider auf der ganzen Welt. Ihre Winter- und Weihnachtskollektionen zählen dabei zu ihren schönsten. Es werden Engel oder Bärchen, Kränze oder Tischdekoration, Fenster- oder Baumschmuck. Für jeden findet sich etwas. Vorlagen, Schnitte, Einlagen und Füllmaterial sowie Nähmaschinen werden gestellt. Die Originalstoffe von Tilda können im Kurs erworben werden. Verschiedene Modelle sind ab Mitte Oktober in der Musikschule Essenbach zu besichtigen.

Mitzubringen: eigene Nähwerkzeuge, Stoffe

Termine: Dienstag, 8.11.11, 19.00 – 22.00 Uhr
Dienstag, 15.11.11, 19.00 – 22.00 Uhr
Samstag, 19.11.11, 14.00 – 18.00 Uhr
Ort: Volksschule Essenbach, Handarbeitsraum
Gebühr: 60,00 €



Süßer Nachmittag

Leitung: Ferdag Üntut, staatl. geprüfte Betriebsleiterin und Hauswirtschaftslehrerin

Desserts sind Balsam für die Seele! Sie runden jedes Menü verführerisch ab und sind auch für zwischendurch eine tolle Sache, um dem Alltagsstress zu entgehen. Gönnen Sie sich selbst etwas Gutes und bereiten Sie mit mir fruchtige, aber auch cremige Gaumenkitzel zu, die Sie im Anschluss selbstverständlich genießen dürfen. Für Getränke ist gesorgt.

Zubereitet werden: Kaffeelikör-Creme, Schwarzwälder-Kirsch-Dessert, Bratäpfel mit Nussfülle und Zimtsahne, cremig gefüllte Windbeutel, Blätterteig-Apfel-Schnitten, Mousse au chocolat (ohne Ei), Spitzencrêpes mit Himbeer-Honig-Sahne

Mitzubringen: Geschirrtücher, mehrere Vorratsbehälter

Termin: Samstag, 28.1.12, 15.00 – ca. 18.00 Uhr
Ort: Volksschule Essenbach, Schulküche
Gebühr: 12,00 € + ca. 6,00 € Lebensmittelkosten

Kuchen aus dem Glas

Leitung: Ferdag Üntut, staatl. geprüfte Betriebsleiterin und Hauswirtschaftslehrerin

Eine witzige, aber auch sehr praktische Vorratshaltung sind die kleinen Kuchen, die in Schraubgläsern gebacken und aufbewahrt werden. Wir backen raffinierte, saftige Kuchen für jeden Anlass, ideal auch zum Verschenken.

Zubereitet werden:

Glühweinkuchen, Limoncellokuchen, Käse-Mohn-Kuchen, Marzipankuchen, Stracciatellakuchen, saftiger Nusskuchen und weißer Kokos-Schoko-Kuchen

Mitzubringen: Geschirrtücher, Schürze

Termin: Mittwoch, 23.11.11, 18.00 – ca. 21.00 Uhr

Ort: Volksschule Essenbach, Schulküche

Gebühr: 12,00 € + ca. 8,00 € Lebensmittelkosten (Schraubgläser inbegriffen)

Kulinarische Reise durch die Türkei, Teil IV

Leitung: Ferdag Üntut, staatl. geprüfte Betriebsleiterin und Hauswirtschaftslehrerin

Die türkische Küche überrascht viele mit ihrer Vielfalt und Raffinesse. Lernen Sie neue, sehr abwechslungsreiche und einzigartige Gerichte aus den unterschiedlichsten Regionen der Türkei kennen und bereiten Sie diese einfach und schnell zu. Für Getränke ist gesorgt.

Zubereitet werden: mercimek corbasi (rote Linsen-Gemüse-Suppe), sahan köfte (Hackfleischbällchen im Topf mit Gemüse), otlu pilav (Kräuterreis), kabak imam bayildi (vegetarisch gefüllte Zucchini), manti (Ravioli mit Hackfleischfülle und zwei Soßen), kolay baklava (traditionelle Süßspeise), cay (türkischer Schwarztee)

Mitzubringen: Geschirrtücher, Schürze, mehrere Vorratsbehälter

Termin: Samstag, 15.10.11, 15.00 – ca. 18.00 Uhr

Ort: Volksschule Essenbach, Schulküche

Gebühr: 12,00 € + ca. 7,00 € Lebensmittelkosten



Pilzkunde für Schwammerlliebhaber

Leitung: Alfred Hussong

Der Kurs beginnt mit einer Exkursion von 1,5 bis 2 Stunden, bei der Pilzarten der Vertreter wichtiger Gattungen gesammelt werden. Anschließend werden die gefundenen Arten nach systematischen Gesichtspunkten gemeinsam sortiert. Dabei werden die Teilnehmer mit den grundlegenden Merkmalen von Pilzen vertraut gemacht, auch über die in der Regel bekannten 30 Pilzarten hinaus und sie lernen die Variabilität der Pilze einzuschätzen. Der Kursleiter vermittelt auch Grundkenntnisse in Bezug auf Pilzgifte, Gesetzeslagen (Pilzschutz), Ökologie und Speisepilzverarbeitung. Ziel des Kurses ist neben der Erweiterung der Artenkenntnis, die Teilnehmer zu befähigen, einen guten Teil der selbst gefundenen Pilze der richtigen Gattung zuzuordnen.

Mitzubringen:

Schreibzeug, daheim benutzte Literatur, Pilzkorb, Messer, Lupe (10-fach), evtl. geeignete Schachteln und Döschen um zu bestimmende Kollektionen voneinander getrennt halten zu können (auch Alufolie eignet sich dazu bestens), entsprechende Kleidung und festes Schuhwerk für eine zweistündige Exkursion im weglosen Gelände



Termin: Samstag, 24.9.11, 9.00 – 15.00 Uhr
Ort: Volksschule Essenbach, Küche
Gebühr: 25,00 €

Bauchtanz

Leitung: Marion Lindemann

Bauchtanz verbindet auf geniale Weise Weiblichkeit, Tanz, Freude am eigenen Körper und Gesunderhaltung desselben. Er ist Lebensfreude pur.

Kurs 1 ist für Tänzerinnen, die zumindest die Grundbewegungen beherrschen. Passend zur dunklen Jahreszeit erlernen die Schülerinnen zu mystischer Musik einen Lichtertanz. Weiche Hüft- und Brustbewegungen (Stichwort: Schlängeln), schöne Armhaltungen und –bewegungen, Isolationstechnik sowie Ausdruck (Bedeutung der einzelnen Bewegungen), sind Hauptthemen in diesem Kurs. Basiskenntnisse werden verfestigt und durch passende Armbewegungen ergänzt.

Kurs 2 ist für Anfängerinnen ohne Vorkenntnisse. Die Teilnehmerinnen lernen die Grundbewegungen der Hüfte, die dazugehörigen Armhaltungen und erste Tanzschritte. Das Ganze wird dann zu einer Choreographie zusammengesetzt, in der sanfte und weiche Bewegungen dominieren.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe, Tuch oder Schal für die Hüften

Beginn:

Kurs 1: Montag, 19.9.11, 18.30 – 20.00 Uhr

Kurs 2: Montag, 19.9.11, 20.00 – 21.30 Uhr

Dauer: jeweils 10 Abende

Gebühr pro Kurs: 60,00 €

Weiterführung:

Kurs 1: Montag, 12.12.11, 18.30 – 20.00 Uhr

Kurs 2: Montag, 12.12.11, 20.00 – 21.30 Uhr

Dauer: jeweils 10 Abende

Gebühr pro Kurs: 60,00 €

Ort: Eskara, Gymnastikraum



Workshop Orientalischer Tanz
Orientpop-Choreografie für Anfängerinnen mit Vorkenntnissen bis Grundstufe

Leitung: Marion Lindemann

Auf das coole und doch orientalische Stück „Melissa“ von Dr. Alban wird eine Choreografie einstudiert. Zusammengesetzt ist das Tanzstück aus den gängigen Bauchtanz-Grundfiguren, aber zusätzlich „gut gewürzt“ mit frechen Akzenten und eigenwilligen Schrittkombis. Die nötige Tanztechnik wird zuerst noch einmal durchgearbeitet und aufgefrischt. Somit ist der Workshop auch ideal für Wiedereinsteigerinnen.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe, Tuch oder Schal für die Hüften

Termin: Freitag, 7.10.11, 17.00 – 20.00 Uhr

Ort: Eskara, Gymnastikraum

Gebühr: 12,00 €

Bauchtanz für Seniorinnen

Leitung: Marion Lindemann

Bauchtanz ist körperliche und geistige Fitness, Beckenbodentraining, Rückenschule, Osteoporose-Prävention (sorgt auch für Schadensbegrenzung bei bereits bestehender Osteoporose Stufe 1), Gelenktraining, Gleichgewichtstraining (Sturzprophylaxe) und Lebensfreude in einem.

Der Kurs ist so aufgebaut, dass auf sanfte Art der Körper mobilisiert wird und durch diesen Tanz ein ganz neues Körpergefühl entsteht.

Jede Seniorin ist herzlich eingeladen, denn „zu alt“ gibt es beim Bauchtanz nicht!

Es werden zwei aufeinander folgende Kurse angeboten, die unabhängig voneinander belegt werden können.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe, Tuch oder Schal für die Hüften

Beginn Kurs 1: Montag, 19.9.11, 17.00 – 18.00 Uhr

Beginn Kurs 2: Montag, 7.11.11, 17.00 – 18.00 Uhr

Dauer: jeweils 5 Nachmittage

Ort: Eskara, Bildungsraum 1

Gebühr: 20,00 € pro Kurs

Boogie Woogie

Leitung: Erna und Peter Wimmer

Es werden drei Kurse mit unterschiedlichen Niveaus angeboten.

Für den Anfängerkurs sind keine Vorkenntnisse nötig. Um am Kurs für Wiedereinsteiger teilzunehmen, sollte man den 6er-Schritt sowie einige Figuren beherrschen. Im Kurs werden Grundschrift und Führung optimiert. Die Teilnehmer werden je nach Kenntnisstand individuell betreut. Im Kurs für Fortgeschrittene werden 6er sowie 8er Schritt trainiert. Es werden alte Figuren wiederholt und neue eingeübt.

Die Kurse sind für Erwachsene und für Jugendliche.

Beginn: Sonntag, 18.9.11, 17.00 – 18.00 Uhr Anfänger

18.00 – 19.00 Uhr Wiedereinsteiger

19.00 – 20.00 Uhr Fortgeschrittene

Dauer: 7 Abende (Kurs findet alle 2 Wochen statt.)

Ort: Eskara, Bildungsraum 1

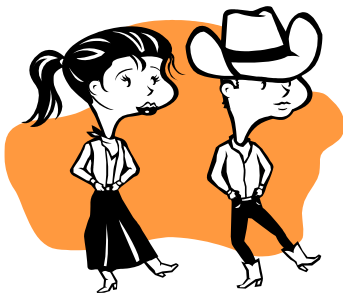
Gebühr: 28,00 € pro Person

Anmeldung und Information bei den Kursleitern unter Tel. 08703-8736.

Line Dance für Anfänger

Leitung: Regina Stockinger

Line Dance ist eine Tanzform, bei der einzelne Tänzer unabhängig von Alter und Geschlecht in Linien vor- und nebeneinander tanzen. Die Tänze sind passend zur Musik choreographiert, die meist aus den Kategorien Country oder Pop stammt. Hier wird sowohl die körperliche Fitness gefördert als auch das Gedächtnis trainiert. Der Kurs bietet eine Einführung und setzt keine Vorkenntnisse voraus.



Beginn: Donnerstag, 6.10.11, 19.30 – 21.00 Uhr
Dauer: 10 Abende
Ort: Eskara, Bildungsraum 1
Gebühr: 60,00 €

Freier Tanz – Freude an Bewegung

Leitung: Gertraud Baldauf, Tanztherapeutin + Heilpraktikerin f. Psychotherapie (HPG)

In unserer Gesellschaft haben wir verlernt, unseren Körper und unsere individuelle Bewegung wahrzunehmen. Im Kurs geht es darum, durch Bewegung, freien Tanz und Meditation wieder mehr in Kontakt zu unserem Körper zu gehen.

Haben Sie Lust, ihren Körperausdruck zu verändern und zu erweitern? Haben Sie den Mut, sich wieder ausgelassen zu bewegen, zu spielen und somit eine verlorene Leichtigkeit wiederzugewinnen? Sind Sie neugierig auf die Begegnung mit sich und anderen in einer achtsamen Atmosphäre?

In einem geschützten Rahmen und Raum haben die Teilnehmer die Möglichkeit, neue Freude an der Bewegung zu entdecken und sich auf Neues einzulassen. Durch das Experimentieren mit der körperlichen Bewegung kann ein innerlicher Veränderungsprozess in Gang gesetzt werden, der uns mehr Freude am Leben spüren lässt.

Die Teilnehmer erleben angeleitete Körperreisen und freies Tanzen auf verschiedene Rhythmen – immer nach dem Motto „Nichts muss sein, alles darf sein.“

Es werden zwei Kurse angeboten, die unabhängig voneinander belegt werden können.

Mitzubringen: Decke, bequeme Kleidung

Beginn Kurs 1: Dienstag, 18.10.11, 19.30 – 21.00 Uhr
Dauer: 8 Abende
Gebühr: 40,00 €

Beginn Kurs 2: Dienstag, 17.1.12, 19.30 – 21.00 Uhr
Dauer: 6 Abende
Gebühr: 30,00 €

Ort: Eskara, Gymnastikraum

Tanzkurse

in Zusammenarbeit mit der Tanzschule Alexandra Eben

Fitnessstanzen für Frauen

Beginn: Donnerstag, 15.9.11, 19.30 – 20.30 Uhr
Dauer: 12 Abende
Gebühr: 45,00 €

Diskofoxkurs für Fortgeschrittene

Voraussetzung für die Teilnahme am Kurs sind Kenntnisse des Grundschriffs und der Damendrehung.

Beginn: Freitag, 23.9.11, 19.00 – 20.00 Uhr
Dauer: 2 Abende
Gebühr: 12,00 € pro Person

Privatkurse

Unabhängig vom Tanzschulprogramm kann man als Einzelpaar oder zusammen mit Freunden, Verwandten oder Arbeitskollegen einen eigenen Tanzkurs gestalten und Zeitpunkt, Dauer sowie Kursinhalte selbst bestimmen.

Gebühr (pro 60 Min.): 1 Paar 32,00 €, 2 Paare 17,00 € /Paar, ab 3 Paare 12,00 € /Paar

Ort für alle Kurse: Tanzschule Alexandra Eben, Ahornstr. 10, Ohu/Gewerbegebiet

Anmeldung und Information bei der Kursleiterin unter Tel. 08703-906753.
Aktuelle Kursinfos auch im Internet unter www.tanzschule-eben.de

Thai-Bo für Anfänger und Geübte

Leitung: Elisabeth Schmid, Dipl. Sportwiss. Univ. und Fachübungsleiterin mit C-Trainer-Lizenz

Thai-Bo ist eine Art Kickbox-Aerobic, die relativ leicht zu erlernen ist. Es werden dabei einfache Techniken aus dem Kampfsport eingesetzt, die mit Zusatztechniken und motivierender Musik kombiniert werden.

Thai-Bo ist jedoch kein Kampfsport, sondern reine Fitnessgymnastik!

Die Techniken werden gezielt und kraftvoll durchgeführt, das heißt, es wird mit hoher Körperspannung gearbeitet. Durch den intensiven Workout sollen Kreislauf, Muskelausdauer und -stärke sowie die Beweglichkeit verbessert werden. Die rhythmusgebende Musik kann dabei bis zu 185 BPM (Schläge pro Minute) schnell sein, wird jedoch an das Fitnessniveau der Teilnehmer angepasst.

Es werden zwei aufeinander folgende Kurse angeboten, die unabhängig voneinander belegt werden können.

Mitzubringen: bequeme Kleidung und Handtuch

Beginn Kurs 1:

Donnerstag, 15.9.11, 17.45 – 18.45 Uhr

Beginn Kurs 2:

Donnerstag, 8.12.11, 17.45 – 18.45 Uhr

Dauer: jeweils 10 Abende

Ort: Eskara, Gymnastikraum

Gebühr: 40,00 € pro Kurs



Kickboxen für Anfänger und Fortgeschrittene

Leitung: Elisabeth Schmid, Dipl. Sportwiss. Univ. und Fachübungsleiterin mit C-Trainer-Lizenz + Josef Bianchini, Fachübungsleiter mit C-Trainer-Lizenz

Ziele und Inhalte sind unter anderem die Festigung der in den vorhergehenden Kursen erlernten Kickboxtechniken und deren Übertragung auf die Sparringsituation. Außerdem werden die bekannten Angriffs- und Verteidigungshandlungen in einfacher und kombinierter Form erweitert. Es wird die Ausweitung und Anwendung des technisch-taktischen Verhaltens geschult und auf die Material- und Regelkunde eingegangen. Anfänger werden separat betreut und bekommen die Technikgrundlagen vermittelt.

Mitzubringen: Boxhandschuhe (falls vorhanden)

Beginn Kurs 1: Donnerstag, 15.9.11, 19.00 – 20.30 Uhr

Beginn Kurs 2: Donnerstag, 8.12.11, 19.00 – 20.30 Uhr

Dauer: jeweils 10 Abende

Ort: Eskara, Gymnastikraum

Gebühr: 60,00 € pro Kurs

Gymnastik 50 plus

Leitung: Katja Friese, Physiotherapeutin

Gymnastik 50 plus ist ein schonendes Ganzkörpertraining für Personen ab 50 Jahren. Mit leichten Lockerungs- und Bewegungsübungen wird der Kreislauf in Schwung gebracht. Die Trainingsstunde umfasst aber auch gelenkschonende Gleichgewichts-, Koordinations-, Beweglichkeits- und Kraftübungen.

Diese Gymnastik ist auch hervorragend für Nichtsportler geeignet, außerdem für Menschen mit künstlichen Gelenken oder sonstigen Beschwerden.

Dies ist der richtige Kurs, wenn Sie nicht weiter "rasten" und "rosten", sondern aktiver und mobiler sein wollen. Sie können wieder neuen Schwung finden und Freude an der Bewegung erfahren.

Mitzubringen: Gymnastikmatte, kleines Kissen

Beginn: Freitag, 7.10.11, 9.00 – 10.00 Uhr

Dauer: 10 Vormittage

Ort: Eskara, Bildungsraum 1

Gebühr: 40,00 €

Fit mit dem Ball

Leitung: Melanie Zahn, Übungsleiterin mit Aerobic-Diplom

Dieser Kurs stellt ein gezieltes Ganzkörpertraining dar, bei dem der Spaß an der Bewegung im Vordergrund steht.

Jede Stunde beginnt mit einem lockeren Aufwärmen auf schwungvolle Musik. Im darauf folgenden Kräftigungsteil werden die wichtigsten Muskelgruppen mit Hilfe des Overballs trainiert. Es werden Arm- und Beinmuskulatur sowie Bauch, Po und Rücken trainiert.

Die Stunde endet mit einem Entspannungsteil mit Dehnungsübungen.

Es werden zwei aufeinander folgende Kurse angeboten, die unabhängig voneinander belegt werden können. **Hinweis:** AOK und Barmer bezuschussen diese Kurse nicht!

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Turnschuhe

Beginn Kurs 1: Dienstag, 27.9.11, 10.15 – 11.15 Uhr

Dauer: 10 Vormittage

Gebühr: 40,00 €

Beginn Kurs 2: Dienstag, 10.1.12, 10.15 – 11.15 Uhr

Dauer: 7 Vormittage

Gebühr: 28,00 €

Ort: Eskara, Bildungsraum 1

Wirbelsäulengymnastik

Leitung: Claudia Ullmann, Krankengymnastin

In diesem Kurs wird ein Übungsprogramm mit Dehnungs-, Muskelkräftigungs- und Entspannungstechniken zur Vorbeugung und Linderung von Rückenbeschwerden erarbeitet.

Mitzubringen: Decke oder Matte

Beginn: Dienstag, 8.11.11, 9.00 – 10.00 Uhr

Dauer: 10 Vormittage

Ort: Eskara, Bildungsraum 1

Gebühr: 40,00 €

Teilnehmer: max. 17



Workout mit dem FLEXI-BAR

Leitung: Gertrude Wimmer, Pilates-Trainerin

Das FLEXI-BAR eröffnet die Möglichkeit, die Tiefenmuskulatur auf einfache Art und Weise zu kräftigen. Der in Schwingung gebrachte FLEXI-BAR bewirkt durch seine Vibration eine außergewöhnliche, tiefgehende Reaktion des Körpers – die reflexartige Anspannung des Rumpfes, welche bewusst nicht erreicht werden kann.

Beim FLEXI-BAR-Training arbeiten die tiefliegende Rückenmuskulatur, die gesamte Bauchmuskulatur sowie der Beckenboden gegen die auf den Körper wirkende Schwingung. Eine bestimmte Anzahl Schwingungen pro Minute bewirkt nicht nur ein Kraft-Ausdauer-Training, sondern steigert auch den Stoffwechsel und die Herzfrequenz. Der Kurs beinhaltet eine Kombination aus Kräftigung, Koordination, Kondition und Entspannung.

Es werden zwei aufeinander folgende Kurse angeboten, die unabhängig voneinander belegt werden können. **Hinweis:** AOK und Barmer bezuschussen diese Kurse nicht!

Mitzubringen: Gymnastikmatte

Beginn Kurs 1: Donnerstag, 15.9.11, 10.15 – 11.15 Uhr

Beginn Kurs 2: Donnerstag, 1.12.11, 10.15 – 11.15 Uhr

Dauer: jeweils 10 Vormittage

Ort: Eskara, Bildungsraum 1

Gebühr: 40,00 € pro Kurs

Teilnehmer: max. 10

Pilates

Leitung: Gertrude Wimmer, Pilates-Trainerin

Die Pilates-Methode ist ein Ganzkörpertraining, bei dem die Muskulatur – vor allem Bauch und Rücken – im Zusammenspiel mit der Atmung gleichzeitig gedehnt und gekräftigt wird. Körperhaltung, Beweglichkeit, Ausdauer und Kraft verbessern sich und führen zu einem lang anhaltenden Trainingsergebnis, in dem Körper und Geist zusammenspielen.

Pilates ist ebenfalls zur Weiterführung nach der Rückbildungsgymnastik geeignet.

Kurs 1 ist für Anfänger und für Teilnehmer mit Vorkenntnissen. Kurs 2 ist für Geübte.

Um den Kurs für Geübte zu belegen, sollte man an mindestens zwei Pilates-Kursen teilgenommen oder die Übungen anderweitig kennen gelernt haben.

Es werden jeweils zwei aufeinander folgende Kurse angeboten, die unabhängig voneinander belegt werden können.

Hinweis: AOK und Barmer bezuschussen diese Kurse nicht!

Mitzubringen: Gymnastikmatte

Beginn Kurs 1: Donnerstag, 15.9.11, 9.00 – 10.00 Uhr

Beginn Kurs 2: Mittwoch, 14.9.11, 9.00 – 10.00 Uhr

Weiterführung Kurs 1: Donnerstag, 1.12.11, 9.00 – 10.00 Uhr

Weiterführung Kurs 2: Mittwoch, 7.12.11, 9.00 – 10.00 Uhr

Dauer: jeweils 10 Vormittage

Ort: Eskara, Bildungsraum 1

Gebühr: 40,00 € pro Kurs



ZPY – Zen, Pilates, Yoga

Leitung: Gertrude Wimmer, Pilates-Trainerin

Ziel des Kurses ist es nicht nur, den Körper wieder in Form zu bringen und Rückenschmerzen vorzubeugen – die Kombination aus Zen, Pilates und Yoga soll es ermöglichen, Körper, Geist und Seele wieder in Einklang zu bringen.

Eine Stunde besteht jeweils aus zwei kurzen Meditationen zu Beginn und zum Abschluss sowie Kräftigungs- und Dehnübungen, die durch eine tiefgehende Atmung intensiviert werden.

Es werden zwei aufeinander folgende Kurse angeboten, die unabhängig voneinander belegt werden können.

Hinweis: AOK und Barmer bezuschussen diese Kurse nicht!

Mitzubringen: Gymnastikmatte

Beginn Kurs 1: Montag, 19.9.11, 18.00 – 19.00 Uhr

Beginn Kurs 2: Montag, 12.12.11, 18.00 – 19.00 Uhr

Dauer: jeweils 10 Abende

Ort: Eskara, Bildungsraum 1

Gebühr: 40,00 € pro Kurs

AROHA

Leitung: Eva Elis, Präventions- und AROHA-Trainerin

AROHA wurde inspiriert vom Haka, einem neuseeländischen Kriegstanz der Maori. Es enthält Elemente der Kampfkunst und des Tai Chi. AROHA ist ein Mix aus kontrolliert ausdrucksstarken, kraftvollen und entspannenden Bewegungen, die mit einem einfachen Grundschritt verbunden werden. Ein neuer Gesundheitskurs, der den Körper und den Geist trainiert und der Seele Wohlbefinden bereitet. Die Musik ist im 3/4 Takt und speziell für AROHA komponiert worden, was eine besondere Atmosphäre bewirkt. Das Training besitzt eine mittlere Intensität, ist Gelenk schonend und leicht nachvollziehbar. Das Besondere an AROHA ist der ständige Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung, was positiv auf das Herz-Kreislauf-System wirkt und die Fettverbrennung ankurbelt. Der Einstieg ist für Teilnehmer aller Altersgruppen möglich. AROHA ist auch geeignet für übergewichtige Personen, Sportanfänger und leistungsschwächere Personen, die mit unkomplizierten Bewegungen Stress abbauen wollen.

Hinweis: AOK und Barmer bezuschussen diesen Kurs nicht!

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Gymnastikschuhe (oder barfuß), Trinkwasser

Beginn: Donnerstag, 6.10.11, 18.30 – 19.30 Uhr

Dauer: 10 Abende

Ort: Eskara, Bildungsraum 1

Gebühr: 40,00 €

Pilates-Yoga

Leitung: Hedwig Betz

Pilates ist eine Trainingsmethode, die dem Körper unabhängig vom Alter mehr Balance und Beweglichkeit verleiht. Die ausgeführten Übungen stärken die Bauch-, Rücken-, Po-, Bein- und Brustmuskulatur. Auf schonende Weise verbessert man seine Körperhaltung, Koordination, Atmung, Konzentration und Ausdauer. Alle Übungsstunden beginnen mit einem Entspannungszyklus und enden mit einer Meditation/Phantasiereise.

Mitzubringen: Matte, Decke, dicke Socken

Termine: Dienstag, 18.10. – 22.11.11 + 10.1. – 7.2.12, 18.30 – 20.00 Uhr

Dauer: 10 Abende

Ort: Eskara, Bildungsraum 1

Gebühr: 54,00 € bis 10 Teilnehmer

48,00 € bis 15 Teilnehmer

40,00 € ab 16 Teilnehmern

Yoga für Anfänger (Kurs 1) + weiterführendes Yoga (Kurs 2)

Leitung: Reinhilde Pönisch, Yogalehrerin BYV

Yoga ist ein praktisches System zur Entwicklung der gesamten Persönlichkeit – eine jahrtausend alte Wissenschaft, die ihren Ursprung in Indien hat.

Yoga dient dem Stressabbau und hilft bei der Erlangung von Gesundheit, Lebensfreude und mehr Energie. Jede Yogastunde beinhaltet sanfte Übungen, bewusstes Atmen und Entspannungstechniken.

Um Yoga zu üben muss man weder besonders sportlich noch gelenkig sein.

Spannungen, die aufgrund von Stress und Fehlhaltungen entstehen, werden bewusst durch ruhiges, tiefes Atmen gelöst.

Lernziel des Anfängerkurses ist das Erlernen von 12 Grundstellungen (Asanas), einfachen Atemübungen und Tiefenentspannung. Es erfolgt eine Einführung in Yoga-Hintergrundwissen wie Prana/Atmung, Yoga-Wege und die Yoga-Ernährung.

Im weiterführenden Kurs werden die Grundübungen vertieft und weitere Atemübungen erlernt. Die Kurse können einzeln belegt werden oder als preisgünstiges Paket.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Matte, Decke, Kissen, warme Socken

Beginn Kurs 1: Mittwoch, 16.11.11, 19.30 – 21.00 Uhr

Beginn Kurs 2: Mittwoch, 25.1.12, 19.30 – 21.00 Uhr

Dauer: jeweils 5 Abende

Ort: Eskara, Bildungsraum 1

Gebühr für Einzelkurs: 35,00 €

Gebühr für Paket Kurs 1 + Kurs 2: 60,00 €



Yoga für den Rücken

Leitung: Reinhilde Pönisch, Yogalehrerin BYV

Dieser Kurs ist für Menschen gedacht, die ihre Rücken- und Bauchmuskeln stärken möchten, um Rückenschmerzen vorzubeugen. Auch für diejenigen, die leichte Muskelverspannungen haben und daraus resultierende Rücken-, Kopf- und Nackenschmerzen lindern möchten, ist der Kurs gut geeignet.

Mitzubringen: rutschfeste Matte, Decke und/oder Kissen, warme Socken

Beginn: Mittwoch, 28.9.11, 19.30 – 21.00 Uhr

Dauer: 5 Abende

Ort: Eskara, Bildungsraum 1

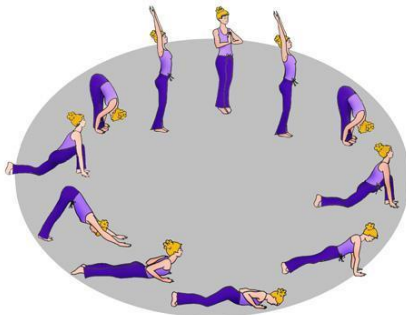
Gebühr: 30,00 €

Yoga Spezial – Sonnengruß und Variationen

Leitung: Reinhilde Pönisch, Yogalehrerin BYV

Der Yoga-Sonnengruß ist eine Übungsfolge, die jeder kennt, der schon mal Yoga praktiziert hat. Er ist eine optimale Aufwachübung – aber auch gut zu anderen Tageszeiten. Schnell durchgeführt ist der Sonnengruß eine Fitnessübung, langsam durchgeführt dehnt, streckt und stärkt er den ganzen Körper. Er kann beliebig oft wiederholt werden. In diesem Kurs wird auf alle Stellungen bzw. „Asanas“ des Sonnengrußes genau eingegangen und es werden auch Varianten ausprobiert.

Mitzubringen: rutschfeste Matte, Decke und/oder Kissen, warme Socken



Beginn: Montag, 30.1.12, 9.00 – 10.00 Uhr

Dauer: 5 Vormittage

Ort: Eskara, Bildungsraum 1

Gebühr: 20,00 €

Die Fünf Tibeter

Leitung: Reinhilde Pönisch, Yogalehrerin BYV

Was will jeder werden und keiner sein? – Alt! Die Fünf Tibeter, auch als „Quell der Jugend“ bezeichnet, sind fünf einfache Körperübungen, die nahezu jeder schnell erlernen kann. Sie verbessern Allgemeinbefinden, Konzentrationsfähigkeit und machen beweglicher. Auch nehmen sie nicht viel Zeit in Anspruch und können gut in unser tägliches Leben eingefügt werden.

Die „Tibeter“ stammen aus dem gleichen Kulturkreis wie Yoga. Auch bei ihnen ist der Wechsel von Anspannung und Entspannung und das Achten auf den Atem sehr wichtig. In einem Wochenendkurs lernen die Teilnehmer die fünf Übungen richtig durchzuführen, eingebettet in ein Vorprogramm mit Dehn- und Aufwärmübungen und abschließend mit einer Meditation. Der Kurs ist auch für Wiederholer geeignet.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Matte, Decke und/oder Kissen

Termine: Freitag, 11.11.11, 19.30 – 21.00 Uhr

Samstag, 12.11.11, 9.00 – 12.00 Uhr

Ort: Eskara, Bildungsraum 1

Gebühr: 18,00 €

Ein Leseabend auf Bayerisch für Erwachsene

Leitung: Reinhilde Pönisch

Es wird ein Auszug aus dem Buch „Bayerische Weltgeschichte“ von Michl Ehbauer vorgelesen. Diese Mundartgeschichte, die bereits in den 20er Jahren des vorigen Jahrhunderts geschrieben wurde, ist immer noch ein Schmankerl.

Sie beginnt mit der „Allerwelterschaffung – oder wie d´Welt auf d´Welt kemma is“, führt über Luzifer, Adam und Eva durchs Alte Testament „vom Luzi, Adam, Kain und Abel, durch d´Höll und d´Sündflut bis nach Babel“.

Termin: Donnerstag, 10.11.11, 20.00 – 21.00 Uhr

Ort: Heimathaus Essenbach

Gebühr: 4,00 €

Die homöopathische Hausapotheke

Ein Einführungskurs in die Homöopathie

Leitung: Peter Bergmann, Heilpraktiker und Dozent

Dieser Kurs stellt eine Einführung in die allgemeinen Regeln und Gesetzmäßigkeiten der Homöopathie dar. Es werden die Anwendung und die Dosierung der Arzneimittel erklärt. Außerdem erläutert der Dozent, welche homöopathische Mittel gegen fieberhafte Infekte, Schnupfen, Husten, Hals- und Ohrenschmerzen, Koliken, Magen-Darm-Beschwerden, Zahnungsbeschwerden, kleinere Verletzungen, Sportverletzungen, Insektenstiche und vieles mehr eingesetzt werden können.

Beginn: Donnerstag, 6.10.11, 19.00 – 20.30 Uhr

Dauer: 4 Abende

Ort: Eskara, Bildungsraum 3

Gebühr: 25,00 €



Die homöopathische Behandlung von Fieber- und Erkältungskrankheiten

Leitung: Peter Bergmann, Heilpraktiker und Dozent

Der Dozent zeigt auf, wie man typische Erkältungssymptome wie Fieber, Schnupfen, Nasennebenhöhlenentzündung, Hals- und Ohrenscherzen, Husten und vieles mehr auf homöopathischer Basis behandeln kann.

Beginn: Donnerstag, 19.1.12, 19.00 – 20.30 Uhr

Dauer: 2 Abende

Ort: Eskara, Bildungsraum 3

Gebühr: 15,00 €

Gedächtnistraining

Leitung: Nathalie Wallner, Kinesiologin (DGAK)

Kennen Sie das? Sie gehen zum Einkaufen, um z.B. Milch zu kaufen, kommen dann nach Hause und haben alles dabei außer..., richtig! Die Milch.

Im Alltag nutzen wir oft nur einen Bruchteil der Fähigkeit unseres Gehirns. Wir versuchen Listen auswendig zu lernen, aber verknüpfen dabei die Dinge nicht mit Bildern, Emotionen oder Gerüchen. Je intensiver die Eindrücke sind, die unser Gehirn erfährt, desto leichter kann es diese Eindrücke abspeichern. Mit verschiedenen Techniken können wir lernen, unser Gedächtnis effektiver und flexibler zu machen.

Mitzubringen: Schreibzeug, Getränk

Beginn: Montag, 9.1.12, 19.00 – 20.30 Uhr

Dauer: 3 Abende

Ort: Eskara, Bildungsraum 3

Gebühr: 20,00 €

KURSE FÜR KINDER

Singfröschelein für die Kleinsten

Leitung: Nathalie Wallner, Kinesiologin (DGAK)

Diese Kurse sind speziell auf Kleinkinder im Alter von 1 bis 2 ½ Jahren abgestimmt. In Begleitung einer Bezugsperson werden Musik- und Bewegungsspiele durchgeführt. Es werden alte und neue Lieder gesungen und mit einfachen Rhythmusinstrumenten begleitet. Tänze und Singspiele beeinflussen positiv die Bewegungsfähigkeit des Kindes.

Es werden zwei aufeinander folgende Kurse angeboten, die unabhängig voneinander belegt werden können.

Beginn Kurs 1: Freitag, 16.9.11, 9.30 – 10.15 Uhr

Beginn Kurs 2: Freitag, 11.11.11, 9.30 – 10.15 Uhr

Beginn Kurs 3: Freitag, 13.1.12, 9.30 – 10.15 Uhr

Ort: LSB-TherapieZentrum, Ahrainer Str. 2, Essenbach

Dauer: 6 Vormittage

Gebühr: 26,00 € pro Kurs



Goldkehlchen

Leitung: Nathalie Wallner, Kinesiologin (DGAK)

Wir wollen zusammen singen und uns mit einfachen Rhythmusinstrumenten selbst begleiten. Dieser Kurs ist für alle Kinder im Alter von 3 ½ bis ca. 5 Jahren gedacht, die Spaß am Singen haben und sich schon trauen, ohne eine Begleitperson in dieser Gruppe mitzumachen.

Es werden zwei aufeinander folgende Kurse angeboten, die unabhängig voneinander belegt werden können.

Beginn Kurs 1: Mittwoch, 14.9.11, 15.00 – 15.45 Uhr

Beginn Kurs 2: Mittwoch, 9.11.11, 15.00 – 15.45 Uhr

Beginn Kurs 3: Mittwoch, 11.1.12, 15.00 – 15.45 Uhr

Ort: LSB-TherapieZentrum, Ahrainer Str. 2, Essenbach

Dauer: 6 Nachmittage

Gebühr: 26,00 € pro Kurs

Bauchtänzen für Mädchen

Leitung: Marion Lindemann

Der Kurs ist für alle Mädchen, die in die bunte und fantasievolle Welt des orientalischen Tanzes eintauchen wollen. Die Kinder lernen erste Bewegungen des orientalischen Tanzes sowie einen Tanz auf ein orientalisches Kinderlied und einen Kreistanz. Beim Bauchtanzen lernen die Mädchen, sich im Takt zur Musik zu bewegen und verschiedene Bewegungsabläufe sowie „Überkreuzbewegungen“ zu koordinieren (wie in der Kinesiologie). Dabei soll der Spaß an der Bewegung und am Tanzen in der Gruppe nicht zu kurz kommen. Der Kurs ist für Mädchen von 6 bis 10 Jahren geeignet. Es werden zwei aufeinander folgende Kurse angeboten, die unabhängig voneinander belegt werden können.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe, Tuch oder Schal für die Hüften

Beginn Kurs 1: Montag, 19.9.11, 15.30 – 16.30 Uhr

Beginn Kurs 2: Montag, 7.11.11, 15.30 – 16.30 Uhr

Dauer: jeweils 5 Nachmittage

Ort: Eskara, Bildungsraum 1

Gebühr: 20,00 € pro Kurs

Hip Hop und Breakdance

in Zusammenarbeit mit dem Tanzhaus Landshut

Boys Hip Hop / Breakdance

Leitung: Anna Neugebauer, Tanztrainerin

Die Jungs lernen ausgeflippte Choreographien mit Elementen aus dem Breakdance. Dies wird eine ganz neue Erfahrung für alle sein, die in den Streetstyle-Hip Hop hineinschnuppern wollen.

Uhrzeit: 11.00 – 12.00 Uhr

Hannah Montana Workshop

Leitung: Anna Neugebauer, Tanztrainerin

Einmal so sein wie Hannah Montana im Film! In diesem Workshop erlernt ihr die originale Filmchoreographie.

Uhrzeit: 12.00 – 13.00 Uhr

Lady GaGa Workshop

Leitung: Anna Neugebauer, Tanztrainerin

Ausgeflipptes Tanzen wie im Videoclip! Lerne dich zu bewegen wie Lady GaGa.

Uhrzeit: 13.00 – 14.00 Uhr

Alle Workshops können ohne Vorkenntnisse belegt werden und sind für Teilnehmer von 6 bis 14 Jahren geeignet. Bitte rechtzeitig kommen und gleich in den Umkleiden umziehen, damit pünktlich angefangen werden kann.

Mitzubringen: Sportkleidung, Hallenschuhe mit heller Sohle

Termine: Samstag, 22.10.11 und 11.2.12

Ort: Eskara, Gymnastikraum

Gebühr pro Stunde: 4,00 €



Kindertanzkurse

in Zusammenarbeit mit der Tanzschule Alexandra Eben

Gruppe Feedback (13 – 14 Jahre): 16.00 – 17.00 Uhr

Gruppe 2gether (10 – 13 Jahre): 17.00 – 18.00 Uhr

Beginn: Freitag, 16.9.11

Dauer: bis zu den Weihnachtsferien

Ort: Tanzschule Alexandra Eben, Ahornstr. 10, Ohu/Gewerbegebiet

Gebühr pro Kurs: 40,00 €

Anmeldung und Information bei der Kursleiterin unter Tel. 08703-906753.

Nikolausgeschichte mit Basteln

Leitung: Margot Dietler, Mutter-Kind-Gruppenleiterin

In kuscheliger, gemütlicher Atmosphäre wird den Kindern die Geschichte „Wach auf, Siebenschläfer, St. Nikolaus ist da“ vorgelesen. Im Anschluss wird gemeinsam passend zur Geschichte gebastelt. Der Kurs ist für Kinder von ca. 6 bis 9 Jahren geeignet.

Mitzubringen: Bastelunterlage, mittelgroße Plastikschüssel, Suppenlöffel, kl. Handtuch

Termin: Freitag, 2.12.11, 16.00 – 18.00 Uhr

Ort: Heimathaus Essenbach

Gebühr: 4,00 € + 3,00 € Materialkosten

Teilnehmer: max. 10

Halloweenbasteln

Leitung: Angelika Brandl

Aus einer Styroporkugel und einem kleinen Holzgerüst wird ein frecher Geist gebastelt. Damit das Gespenst richtig gruselig wirkt, wird das Gesicht mit Nachtleuchtfarbe bearbeitet. Am oberen Ende wird ein kleiner Aufhänger montiert. Der Kurs ist für Kinder ab der 1. Jahrgangsstufe geeignet.

Mitzubringen: Schere, dünner Borstenpinsel

Termin: Donnerstag, 20.10.11, 15.30 – 17.00 Uhr

Ort: Eskara, Bildungsraum 3

Gebühr: 5,00 € + 5,00 € Materialkosten



„Hello Kitty“ Einkaufstasche

Leitung: Angelika Brandl

Vorgefertigte Taschen im Format von ca. 30 x 20 cm werden im „Hello Kitty“-Design bemalt und mit Bügelfolie verziert. Die Taschenhenkel werden aus Bändern geflochten und angenäht.

Der Kurs ist für Kinder ab der 1. Jahrgangsstufe geeignet.

Mitzubringen: Bleistift, Schere, Tesa, dünne und dicke Borstenpinsel

Termin: Donnerstag, 10.11.11, 15.30 – 17.00 Uhr

Ort: Eskara, Bildungsraum 3

Gebühr: 5,00 € + 5,00 € Materialkosten



Frecher Holzengel

Leitung: Angelika Brandl

Ein ausgesägter Holzkörper wird zu einem Engel zusammengeleimt, bemalt und mit Flügeln aus Federn dekoriert.

Der Kurs ist für Kinder ab der 1. Jahrgangsstufe geeignet.

Mitzubringen: Schere, Borstenpinsel, Haushaltsschwamm

Termin: Freitag, 2.12.11, 15.30 – 17.00 Uhr

Ort: Eskara, Bildungsraum 3

Gebühr: 5,00 € + 5,00 € Materialkosten

Weihnachtliche Deko mit Naturmaterialien

Leitung: Alexandra Scholin

Eine Feder, ein Stück Baumrinde, Moos, ein Stock oder ein paar Tannenzapfen – mit Naturmaterialien lässt sich vieles basteln und gestalten. Passend zur „staaden Zeit“ gestalten die Kinder eine Kerzendeke aus Naturmaterialien. Der Fantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt. Falls jemand schon Naturmaterialien zu Hause hat, mit denen er gerne etwas gestalten möchte, darf er diese natürlich gerne mitbringen.

Mitzubringen: Tüte

Termin: Donnerstag, 15.12.11, 15.30 – 18.00 Uhr

Ort: Eskara, Bildungsraum 3

Gebühr: 5,00 € + 5,00 € Materialkosten

Kreatives Malen mit Acrylfarben

Leitung: Tina Parusel

Die Kinder malen mit Schwamm und ihren Händen. Phantasie, Spaß und Freude am Malen sind gefragt. Abstrakt oder gegenständlich, bunt oder schwarz-weiß – in diesem Kurs darf jeder malen was er möchte. Ein Bild fürs eigene Zimmer oder als Geschenk. Die Workshops ist für Kinder von 7 bis 12 Jahren geeignet. Es werden zwei voneinander unabhängige Kurse angeboten.

Mitzubringen: Leinwand (max. 50x70 cm), Spachtel, Schwamm, Plastikbehälter zum Mischen, kleiner Plastikeimer zum Auswaschen der Schwämme, Fön

Wichtig: Malkleidung anziehen!

Kurs 1: Freitag, 11.11.11, 14.00 – 17.30 Uhr

Kurs 2: Freitag, 17.2.12, 14.00 – 17.30 Uhr

Ort: Heimathaus Essenbach

Gebühr: 10,00 € + Materialkosten für Farbe und Firnis von 6,00 € pro Bild

Teilnehmer: max. 10

Töpfern für Kinder

Leitung: Patricia Obser-Jobst, Keramikerin

Die Kinder stellen unter sachkundiger Anleitung eigene Kreationen aus Ton her. Dabei sind ihren Ideen keine Grenzen gesetzt. Die Werke brauchen zwei Wochen zum Trocknen, danach werden sie von der Kursleiterin gebrannt und glasiert. Die Kinder können ihre fertigen Kunstwerke zum nächsten Kurstermin im darauffolgenden Monat im Heimathaus abholen.

Achtung! Länger als 3 Monate können die Werke nicht aufgehoben werden!

Die Kurse werden unabhängig voneinander angeboten u. bauen nicht aufeinander auf.

Anmerkung: Auch wenn es sich um einen regelmäßig stattfindenden Kurs handelt, bitten wir die Eltern, ihre Kinder vorher anzumelden!

Termine: Donnerstag, 6.10., 3.11., 1.12.11, 5.1., 2.2.12
jeweils 15.00 – 17.00 Uhr

Ort: Heimathaus Essenbach

Gebühr: 8,00 € zzgl. Ton (pro Nachmittag),
wird komplett im Kurs bezahlt

Teilnehmer: max. 10

Achtung! Kinder bitte vorher anmelden!



Kinderkochkurs

Leitung: Maria Sagmeister, Köchin

Es werden folgende Gerichte hergestellt:

Vorspeise: Draculas Fingersuppe (Kürbissuppe mit schwarzer Reiseinlage)

Hauptgang: im Blut schwimmende Hexennudeln (Spagetti mit Hackfleischsoße)
blutiges Allerlei (Tomatensalat)

Nachspeise: gelatierte Haut mit Blutstropfen (Vanillepudding mit Himbeersoße)

Getränk: Vampirschnaps (rote Fruchtbowle)

Der Kurs ist für Kinder im Alter von 8 bis 12 Jahren geeignet.

Mitzubringen: Schürze, Restebehälter

Termin: Donnerstag, 27.10.11, 15.45 – 18.15 Uhr

Ort: Volksschule Essenbach, Schulküche

Gebühr: 5,00 € + 3,00 € Lebensmittelkosten

Teilnehmer: max. 10

Computerschreiben mit 10 Fingern

Leitung: Sieglinde Richter, Fachlehrerin

Mit dieser neuen Lernmethode werden die Kinder in nur vier Stunden fähig sein, mit 10 Fingern am Computer zu schreiben ohne auf die Tastatur zu blicken. Möglich ist das, weil mit allen Sinnen gelernt wird, zum Beispiel mit Hilfe von Assoziations- und Visualisierungstechniken. Die Kinder werden in Form einer erzählten Geschichte und Fingerbewegungen mit dem Tastenfeld vertraut gemacht und lernen so mit viel Spaß in kürzester Zeit das Schreiben mit 10 Fingern. Als Einstieg findet jeweils eine 7 bis 10minütige Meditation statt. Das Üben an der Computertastatur beschränkt sich auf 10 Minuten pro Abend. Der Kurs ist für Kinder ab 3. / 4. Jahrgangsstufe gedacht.

Mitzubringen: Federmäppchen

Termine: (Mo) 21.11.11, 16.00 – 17.30 Uhr

(Fr) 25.11., (Mo) 28.11. und (Fr) 2.12.11, 16.00 – 17.00 Uhr

Ort: Volksschule Essenbach, EDV-Raum

Gebühr: 18,00 €

Tierkommunikation – Ich verstehe mein Tier

Leitung: Alexandra Scholin, Tierkommunikatorin

Wir können alle mit Tieren sprechen, nur haben es die meisten von uns verlernt. Bei unseren Kindern jedoch ist dieser natürliche Zugang zur telepathischen Kommunikation in der Regel noch gut vorhanden und sollte gefördert werden. In einem 4-stündigen Seminar (inkl. Pausen) lernen wir uns mit einem Tier telepathisch zu verbinden und Gefühle, Bilder und Gedanken des Tieres zu empfangen. Wir lernen uns bewusst zu entspannen und zu erden und führen dann ein erstes kurzes Gespräch mit unseren Haustieren. Der Kurs ist für Kinder ab ca. 9 Jahren geeignet.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Decke, Schreibzeug, Foto vom eigenen Haustier, kleine Brotzeit, Getränk

Termin: Samstag, 15.10.11,
10.00 – 14.00 Uhr (inkl. Pausen)

Ort: Eskara, Bildungsraum 3

Gebühr: 16,00 € + 3,00 € für Skript

Teilnehmer: max. 6



Sensibilitätsübungen und Fantasiereisen

Leitung: Alexandra Scholin

Besonders in der heutigen hektischen, von Computern und Videospiele geprägten Zeit ist es wichtig, dass unsere Kinder wieder lernen, zur Ruhe zu finden. Die eigene Fantasie und Vorstellungskraft kommt leider häufig zu kurz.

Mit Hilfe von spielerischen Telepathie-Übungen, die auf Kinder abgestimmt sind, werden Sensibilität und Sinneswahrnehmungen wie Geschmack, Geruch, Gehör und Tastsinn geschult. Zum Abschluss machen die Kinder eine Fantasiereise, bei der es vor allem darum geht, eine gewisse Zeit in Ruhe zu verweilen und vollkommen in eine Fantasiewelt einzutauchen.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Decke oder Isomatte, Kissen, Getränk

Beginn: Mittwoch, 23.11.11, 16.00 – 18.00 Uhr

Ort: Eskara, Bildungsraum 1

Dauer: 2 Nachmittage

Gebühr: 16,00 €

Teilnehmer: max. 10

Kinderschutztraining

Leitung: Heidi Fuchs, ausgebildete Kinderschutztrainerin

Kinder haben ein anderes Sicherheitsempfinden als Erwachsene, werden ständig mit neuen Situationen konfrontiert. Ziel des Kinderschutztrainings ist es, die Aufmerksamkeit des Kindes zu schulen und es für Gefahren zu sensibilisieren ohne zu ängstigen.

Wie antworte ich am Telefon oder an der Haustüre, wenn ich alleine zu Hause bin?

Wie handle ich, wenn ein Fremder mich um Hilfe bittet? Wie verhalte ich mich

gegenüber Fremden oder Mitschülern – auf dem Schulweg, im Spielraum oder im

Elternhaus? Wie vermeide ich Situationen in denen ich mich unwohl fühle?

Kinder handeln instinktiv und spontan. Sie meiden Widerspruch gegen Ältere oder

Erwachsene. Richtiges Verhalten in kritischen Situationen wird gemeinsam im

Rollenspiel erarbeitet. Beobachtung und Gedächtnis werden spielerisch trainiert und

Abwehr- und Verteidigungstechniken eingeübt. Das eigene Verhalten und Empfinden

wird hinterfragt, Selbstwert und Bewusstsein gestärkt. Mehr Selbstvertrauen schafft

Sicherheit.

Am letzten Nachmittag hat jedes Kind eine Aufgabe zu lösen und erhält zum Abschluss eine Urkunde überreicht. Der Kurs ist für Kinder im Grundschulalter gedacht.

Beginn: Donnerstag, 6.10.11, 14.00 – 16.00 Uhr

Dauer: 3 Nachmittage

Ort: Eskara, Bildungsraum 1

Gebühr: 30,00 €

Selbstverteidigung für Mädchen

Leitung: Christian Eidel, Kampfsportmeister (4. Dan)

Ziel des Kurses ist es, das Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen zu stärken, die Wahrnehmung zu schulen, gefährliche Situationen frühzeitig zu erkennen und die eigenen Möglichkeiten der Selbstbehauptung und Gegenwehr weiterzuentwickeln. Im Kurs werden unter anderem folgende Themen durchgenommen: Rollenkonflikt, persönliche Distanzschwelle, gesetzliche Bestimmungen, Präventivverhalten, Handgelenkfassen, Würgen, Umklammern und vieles mehr. Der Kurs ist für Mädchen von 12 bis 16 Jahren gedacht.

Termin: Samstag, 14.1.12, 10.00 – 15.30 Uhr (inkl. ½ Std. Mittagspause)

Ort: Eskara, Bildungsraum 1

Gebühr: 20,00 €



Allgemeine Geschäftsbedingungen der VHS

Die VHS Essenbach ist die Bildungseinrichtung des Marktes Essenbach. Die Kurse und Veranstaltungen der VHS Essenbach sind grundsätzlich für jeden zugänglich.

Eine Anmeldung zu allen Kursen und Veranstaltungen hat jeweils vorher zu erfolgen. Sie ist verbindlich.

Eine schriftliche Bestätigung erfolgt nicht.

Die jeweiligen Gebühren werden bei Kursbeginn fällig. Zusätzlich anfallende Auslagen (z.B. Materialkosten) werden über die jeweiligen Kursleiter/-innen gesondert abgerechnet.

Die Anmeldung umfasst die einmalige Erlaubnis zur Abbuchung der Kursgebühr. Diese erfolgt nur, wenn die Durchführung des Kurses sichergestellt ist.

Besuchen zwei oder mehr Kinder einer Familie, die in einem gemeinsamen Haushalt leben, denselben Kurs, so kann auf Antrag eine Ermäßigung gewährt werden. Diese Ermäßigung wird im Einzelfall festgesetzt und kann 30 Prozent der Kursgebühr nicht überschreiten.

In allen Kursräumen gilt absolutes Rauchverbot. Die Räume und Einrichtungen sind von den Teilnehmern pfleglich zu behandeln und nach Ende der Kursstunden in ordentlichem Zustand zu hinterlassen.

Die kursfreien Tage richten sich im Allgemeinen nach der für Bayern gültigen Ferienordnung und den gesetzlichen Feiertagen.

Für die Garderobe der Teilnehmer und persönliche Gegenstände aller Art haftet die VHS nicht. Für Unfälle und Diebstahl wird keine Haftung übernommen. Die Hin- und Rückfahrt zu allen Kursen und Veranstaltungen erfolgt auf eigene Gefahr.

Die VHS behält sich die Änderung des Veranstaltungsprogramms sowie die Verlegung und die Absage von Kursen und Veranstaltungen aus organisatorischen Gründen vor.

Kursverlegungen oder Absagen werden in geeigneter Form bekannt gegeben. Ein Rechtsanspruch hierauf besteht nicht.
Bei Kursabsagen werden bereits bezahlte Gebühren rückerstattet.
Weitere Ansprüche sind ausgeschlossen.

Die Teilnehmer können von einer Anmeldung zu einem Kurs bis zwei Tage vor Beginn ohne Angabe von Gründen zurücktreten. Für jede spätere Abmeldung entsteht eine Ausfallgebühr von 5,00 €. Eine Abmeldung ab dem Tag des Kursbeginns verpflichtet zur Zahlung der Gesamtgebühr.

NEU!!!

Bei plötzlicher Erkrankung ist ein ärztliches Attest vorzulegen. Ansonsten wird eine Ausfallgebühr von 5,00 € fällig.

Muss ein Teilnehmer einen Kurs aus dringenden persönlichen Gründen (z.B. längere Erkrankung) abbrechen, kann nach Absprache mit der Geschäftsleitung im Einzelfall eine anteilige Rückerstattung erfolgen.

Die Eltern werden gebeten, kranke Kinder nicht in den Unterricht zu schicken. Bei ansteckenden Krankheiten besteht Meldepflicht.

Wünsche der Kursteilnehmer zur Unterrichtseinteilung werden nach Möglichkeit berücksichtigt. Die endgültige Einteilung des Unterrichts liegt im Ermessen der Leitung nach pädagogischen und organisatorischen Gesichtspunkten.