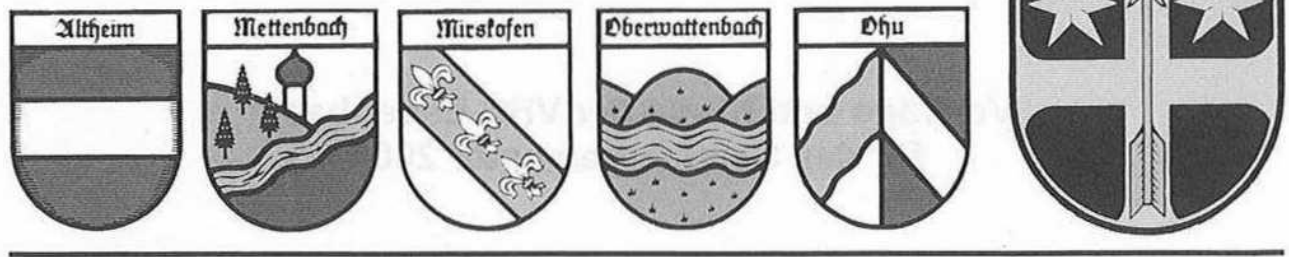


MARKT ESSENBACH



Volkshochschule Essenbach Programm

Februar – Juli 2018



Eine Einrichtung des Marktes Essenbach

Bitte beachten!

Die Teilnehmer werden gebeten, die Gebühr spätestens zu Kursbeginn mit genauer Kursbezeichnung auf unser Konto zu überweisen.

Die Überweisung ersetzt NICHT die Anmeldung per Telefon oder Email. Überweisen Sie die Kursgebühr bitte erst, wenn Ihnen von uns ein Platz im Kurs zugesichert wurde.

Eventuelle Materialkosten werden weiterhin beim Kursleiter in bar beglichen.

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.

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

Bankverbindung: Volkshochschule Essenbach
IBAN DE26 7436 9656 0100 2104 20
BIC GENO DEF1 ENA
Raiffeisenbank Essenbach

Anschrift: Volkshochschule Essenbach, Rathausplatz 3, 84051 Essenbach

Das Programm ist auch im Internet einsehbar: www.essenbach.de/vhs.html

Sprechzeiten der Volkshochschulleitung: Dienstag + Mittwoch 8.00 – 15.00 Uhr
Donnerstag 8.00 – 17.30 Uhr

Telefon: 08703 808-16

E-Mail: vhs@essenbach.de

VHS-Leitung und für Programm verantwortlich: Sylvia Fischer

VORTRÄGE

Achtung!

Auch für Vorträge ist eine telefonische Anmeldung notwendig.
Bei zu geringer Teilnehmerzahl werden Vorträge – genau wie Kurse – abgesagt!

Lichtbildervortrag: Faszination Apulien

Referent: Erich Lotz

Sie interessieren sich für die Geschichte einer Region und deren (steinerne) Zeitzeugen. Sie begeistern sich für eine grandiose Landschaft und genießen die Gastfreundschaft der einheimischen Bevölkerung. Dann kommen Sie mit auf eine Reise nach Süditalien und freuen sich über Apulien. Auf dem Weg dorthin besuchen Sie mit uns Urbino, die bedeutendste Repräsentantin italienischer Renaissance, durchqueren den Gran Sasso und die Abruzzen, lernen Castel del Monte und weitere Bauten des Stauferkaisers Friedrich II. kennen und schlendern stauend durch die Trulli Hochburg Alberobello. Aber auch die an Steilküsten erbauten Städte Pollignano und Trani werden sie in Erinnerung behalten, genauso wie die Höhlenwohnungen von Lama d'Antico. Reisen Sie mit uns durch eine Region, die das historische Erbe Süditaliens verkörpert.

Termin: Dienstag, 6.03.18, 18.30 – ca. 20.30 Uhr

Ort: Mittelschule Essenbach, Konferenzraum

Gebühr: 5,00 €



Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung

Referentin: Monika Blümel, Rechtsanwältin

Niemand ist sicher davor, dass er wesentliche Angelegenheiten seines Lebens nicht mehr selbst regeln kann. Was viele nicht wissen: Der Ehegatte oder auch die Kinder haben dann kein automatisches gesetzliches Vertretungsrecht. Daher ist rechtzeitige Vorsorge für Unfall, Krankheit und Alter sehr wichtig. Der Vortrag gibt einen Überblick über die einzelnen Vorsorgeregelungen.

Es werden u.a. folgende zentrale Fragen angesprochen:

- Wann benötige ich eine Patientenverfügung und wozu dient sie genau?
- Welche Fragen muss ich vor Errichtung einer Patientenverfügung klären?
- Welche Anweisungen kann ich in der Patientenverfügung treffen?
- Was ist eine Betreuungsverfügung und wozu benötige ich sie?
- Was kann in der Betreuungsverfügung alles geregelt werden?
- Muss der Betreuer meinen Willen beachten?
- Was ist eine Vorsorgevollmacht und warum sollte ich eine solche verfassen?
- Welche Vorteile bietet die Vorsorgevollmacht gegenüber einer Betreuungsverfügung?

Der Vortrag ist leicht verständlich und setzt keinerlei Rechtskenntnisse voraus.

Termin: Freitag, 27.04.18, 19.00 – 20.30 Uhr

Ort: Mittelschule Essenbach, Konferenzraum

Gebühr: 5,00 €

Vererben mit Sinn und Verstand Wie man Steuern spart und Streit ums Erbe vermeidet

Referentin: Monika Blümel, Rechtsanwältin

In diesem leicht verständlichen Vortrag werden Sie über mögliche Fallstricke und Stolpersteine des Erbrechts informiert. Fehler beim Verfassen des Testaments führen oft zu Streitigkeiten in der Familie und zu unnötigen Steuerzahlungen. Überlassen Sie die Zukunft Ihres in langen Jahren erarbeiteten Vermögens nicht dem Zufall, sondern bestimmen Sie selbst, was damit passieren soll.

Wie vermeidet man Fehler bei der Testamentserrichtung? Wie können Versorgungslücken vermieden werden? Wie kann man die Erbschaftssteuer verringern oder vermeiden? Sollte man sein Vermögen noch zu Lebzeiten übertragen? Was müssen Alleinstehende, Ehepaare mit und ohne Kinder, Paare ohne Trauschein, Geschiedene und Wiederverheiratete speziell beachten?

Die gesetzliche Erbfolge und das Pflichtteilsrecht werden ebenfalls angesprochen.

Termin: Freitag, 4.05.18, 19.00 – 20.30 Uhr

Ort: Mittelschule Essenbach, Konferenzraum

Gebühr: 5,00 €

KURSE

Spanisch für Fortgeschrittene III

Leitung: Runhild Hernández Negrin

Adelante - Erleben Sie noch mehr Spanisch!

Der im Mai 2017 zu Ende gegangene Spanischkurs wird im Frühjahrs-Sommersemester 2018 weitergeführt. Nach Beendigung des Lehrwerks „El nuevo curso 1“ erwarten Sie im Band 2 weitere interessante Lektionen, mit denen Sie Ihren Wortschatz noch erweitern werden. Sie lernen sich in der richtigen Vergangenheitsform auszudrücken, sodass Sie über Erlebnisse sowie aktuelle Themen berichten können.

Wenn Sie wieder "einsteigen" möchten, dürfen Sie kostenlos reinschnuppern, um danach zu entscheiden, ob der Kurs für Sie geeignet wäre.

Beginn: Montag, 19.02.18, 17.30 – 19.00 Uhr

Dauer: 12 Abende

Ort: Mittelschule Essenbach, Konferenzraum

Gebühr: 84,00 € zzgl. Kursbuch (*El nuevo curso 2, Langenscheidt*)

Englisch für Fortgeschrittene – A2

Leitung: Susanne Hofmeister, M.A.

Dieser Kurs ist geeignet für Lerner, die sich in der Gegenwart einigermaßen sicher ausdrücken können und auch schon Sätze in der ersten und zweiten Vergangenheit gebildet haben. Ein Schwerpunkt des Kurses wird die Steigerung von Eigenschaftswörtern sein. Der Wortschatz wird dabei stetig erweitert, die Verwendung der Zeiten wird regelmäßig wiederholt und geübt. Konversation ist fester Bestandteil des Unterrichts, um Redehemmungen erst gar nicht aufkommen zu lassen. Wie immer ist es möglich, eine Schnupperstunde zu besuchen.

Beginn: Mittwoch, 21.02.18, 19.00 – 20.30 Uhr

Dauer: 12 Abende

Ort: Musikschule, Raum 1

Gebühr: 84,00 € zzgl. Kursbuch (*Great! A23, Klett*)

Englisch für Fortgeschrittene – B1

Leitung: Susanne Hofmeister, M.A.

Die Teilnehmer haben bereits Gegenwart, erste und zweite Vergangenheit, deren Verlaufsformen sowie die Zukunftsformen durchgenommen. Im Kurs werden die gelernten Inhalte regelmäßig wiederholt und gefestigt. In diesem Kurs werden wir uns speziell mit der indirekten Rede und mit Relativsätzen beschäftigen, die Verben mit Verhältniswörtern nach sich ziehen. Es findet regelmäßig englische Konversation statt, bei der sich die Teilnehmer mit den verschiedenen Zeiten auseinandersetzen und lernen, diese korrekt anzuwenden. Wie immer besteht die Möglichkeit, an einer Schnupperstunde teilzunehmen.

Beginn: Dienstag, 20.02.18, 19.00 – 20.30 Uhr

Dauer: 12 Abende

Ort: Feuerwehr Essenbach, Ahrainger Str. 50, Schulungsraum (1. Stock)

Gebühr: 84,00 € zzgl. Kursbuch (*Fairway 3, Klett*)

Italienisch für Anfänger mit Vorkenntnissen – A1

Leitung: Susanne Hofmeister, M.A.

Wer über geringe Italienischkenntnisse verfügt und diese auffrischen und verbessern möchte, ist in diesem Kurs gut aufgehoben. Wir haben bereits die Begleiter, die Ein- und Mehrzahl von Namenwörtern, die Zahlen bis 100 und die Uhrzeit gelernt. In diesem Kurs werden wir uns verstärkt mit der Angleichung von Namen- und Eigenschaftswörtern beschäftigen. Dazu kommen ein paar wichtige italienische Ausdrücke und häufige Verben, die wir gut üben werden. Wie immer wird großer Wert auf Konversation gelegt, damit sich die Teilnehmer von Anfang an daran gewöhnen, sich in der Fremdsprache auszudrücken.

Beginn: Dienstag, 20.02.18, 17.30 – 19.00 Uhr

Dauer: 12 Abende

Ort: Feuerwehr Essenbach, Ahrainger Str. 50, Schulungsraum (1. Stock)

Gebühr: 84,00 € zzgl. Kursbuch (*Passo dopo passo A1, Hueber*)

Italienisch für Fortgeschrittene – Parliamo l'italiano

Leitung: Silvia Pellizzeri, Muttersprachlerin

Die Verbformen der Gegenwart, der ersten und zweiten Vergangenheit, der Zukunft und des Konditional (Bedingungsform) werden immer wieder in den Unterricht eingebaut und ab und an durch weitere Aspekte ergänzt. Ein Schwerpunkt des Kurses liegt auf der Konversation. Die Kursteilnehmer führen untereinander lockere Gespräche in der Fremdsprache und werden dabei korrigiert. Der Unterricht wird in italienischer Sprache abgehalten. Es wird ohne Lehrwerk gearbeitet.

Beginn: Dienstag, 20.02.18, 18.00 – 19.30 Uhr

Dauer: 12 Abende

Ort: ESKARA, Tagungsraum 3

Gebühr: 84,00 €

Experimentelles Malen

Leitung: Hedwig Betz

Wenn Sie Lust am Experimentieren verspüren, den Materialmix lieben und Freude am Ausprobieren haben, dann sind Sie hier richtig. Von Seidenpapier bis Strukturpasten kann alles verwendet werden. Alles ist erlaubt. Bei schönem Wetter holen wir uns Inspiration aus der Natur.

Wir probieren einen spannenden Materialmix: Seidenpapier, Strukturpasten, Aerocolor, Acrylfarben kommen dabei zum Einsatz. Die Untergründe werden so angelegt, wie es jeder einzelne bevorzugt - alles (oder fast alles) ist erlaubt! - Egal ob konkret oder abstrakt - durch die unterschiedlichen Strukturen entstehen wunderbare Effekte auf der Leinwand. Wir suchen und finden, spielen mit Farben und Formen, experimentieren auf klein- und großformatigen Leinwänden. Wir spachteln, schichten, kratzen, verändern, nehmen zurück und überarbeiten. Tauchen ein in die Abstraktion und lassen auch spontane Gegenständlichkeit zu. Sich Neuem gegenüber mutig und offen zu zeigen - das lässt das Bild am Ende von den Kontrasten der Materialvarianten und Hell- Dunkelkontrasten leben. **Zielgruppe:** Dieser Kurs richtet sich an Anfänger und Fortgeschrittene

Materialliste: 2 Leinwände ca. 80x80 cm, Acrylfarben (nach Wunsch); Wasserspritzflasche, mehrere Plastikteller zum Mischen, kleinen und größeren Eimer für Wasser, Papierrolle, Flachpinsel in verschiedene Stärken, Strukturpasten, Seidenpapier, Lackspray auf Kunstharzbasis

Gerne können auch Farben und Materialbedarf von der Dozentin gegen einen kleinen Unkostenbeitrag verwendet werden.

Termin: Samstag, 23.06.18, 10.00 – 17.00 Uhr

Ort: ESKARA, Musikraum

Gebühr: 30,00 €

Teilnehmer: max. 8

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. Es werden zwei voneinander unabhängige Kurse angeboten.

Termine Kurs 1: Mittwoch/Donnerstag, 25.04./26.04.18, jeweils von 19.30 – 21.30 Uhr

Termine Kurs 2: Mittwoch/Donnerstag, 27.06./28.06.18, jeweils von 19.30 – 21.30 Uhr

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

Ort: Heimathaus Essenbach

Gebühr: 25,00 € pro Kurs zzgl. Ton

Nähschule für Anfänger

Leitung: Berit Neuwirth, Schneiderin

Wie funktioniert eine Nähmaschine und wie bedient man sie? Nähanfänger können hier üben, was das Zeug hält. Anschließend fertigen die Teilnehmer etwas Eigenes wie eine Tasche, eine Schürze, ein Kissen oder Ähnliches. Am Ende des Tages sollte jeder in der Lage sein, einfache Näharbeiten alleine auszuführen.

Die eigene Nähmaschine kann man mitbringen, muss man aber nicht. Gute, geeignete Geräte stehen zur Verfügung. Übungsmaterialien sind inklusive. Nur wer sich am Ende etwas Besonderes anfertigen möchte, sollte dafür geeigneten Stoff und Garn mitbringen. In der Mittagspause besteht die Möglichkeit, beim Italiener Essen zu bestellen.

Mitzubringen: für Wunschprojekte benötigte Materialien, Schere, Schreibzeug

Falls vorhanden: Steck- und Nähadeln, Kreide, Maßband

Termin: Samstag, 24.02.18, 10.00 – 18.00 Uhr (inkl. 1 Std. Mittagspause)

Ort: Mittelschule Essenbach, Handarbeitsraum

Gebühr: 35,00 € (inkl. Übungsmaterialien)

Nähkurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Leitung: Berit Neuwirth, Schneiderin

Für alle, die die „Nähschule für Anfänger“ besucht haben, dient dieser Kurs zur Vertiefung der Nähfertigkeiten. Auch Nähanfänger dürfen gerne an diesem Kurs teilnehmen. Es werden eigene Modelle, vorwiegend Damen-, Herren- und Kinderkleidung gefertigt, aber auch Tischdecken, Kissen oder Gardinen sind möglich. Die Kursleiterin gibt Hilfestellung bei allen anfallenden Tätigkeiten wie Maßnahmen, Zuschneiden, Verarbeiten, Anprobe und Fertigstellung. Modell und Schmitte sowie Materialien wählen die Teilnehmer selbst aus.

In der Mittagspause besteht die Möglichkeit, beim Italiener Essen zu bestellen. Es werden zwei voneinander unabhängige Kurse angeboten.

Mitzubringen: eigene Schneiderwerkzeuge

Vorbesprechung: Montag, 26.02.18, 19.00 – ca. 20.00 Uhr

Termine: Samstag, 03.03. + 10.03.18, 10.00 – 18.00 Uhr (inkl. 1 Std. Mittag)

Ort: Mittelschule Essenbach, Handarbeitsraum

Gebühr: 75,00 €

Patchwork Gruppentreffen der „Kuchlquilter“

Die „Kuchlquilter“ treffen sich einmal im Monat (**jeweils am 3. Montag**) um 19.30 Uhr im Handarbeitsraum der Mittelschule 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.

Die Teilnahme ist kostenlos.

Pralinen selber machen - Kurs 1

Leitung: Christoph Stadler

Haben Sie Lust, Ihre Pralinen selbst herzustellen und mit verschiedenen Sorten zu experimentieren?

In diesem Kurs bekommen Sie die Grundlagen dafür vermittelt. Unter Anleitung stellen Sie Ihre eigenen Whiskytrüffel, Himbeertrüffel und Baileys-Pralinen her.

Dabei lernen Sie, wie man die Schokolade richtig temperiert und die Hohlkugeln füllt, verschließt und eintaucht. Das Ergebnis der Arbeit nehmen Sie mit nach Hause.

Mitzubringen: Kochschürze, Behälter zum Transport der Pralinen

Termin: Samstag, 03.03.18, 14.00 – 17.30 Uhr

Ort: Mittelschule, Schulküche

Gebühr: 18,00 € (+ 10,00 € Lebensmittelkosten, wird beim Kursleiter bezahlt!)

Teilnehmer: max. 8



Pralinen selber machen – Kurs 2

Leitung: Christoph Stadler

Haben Sie Lust, Ihre Pralinen selbst herzustellen und mit verschiedenen Sorten zu experimentieren?

In diesem Kurs bekommen Sie die Grundlagen dafür vermittelt. Unter Anleitung stellen Sie Ihre eigenen Ananasspitzen, Lavendeltrüffel und Caipirinha-Pralinen her.

Dabei lernen Sie, wie man die Schokolade richtig temperiert und die Hohlkugeln füllt, verschließt und dekoriert. Das Ergebnis der Arbeit nehmen Sie mit nach Hause.

Mitzubringen: Kochschürze, Behälter zum Transport der Pralinen

Termin: Samstag, 17.03.18, 14.00 – 17.30 Uhr

Ort: Mittelschule, Schulküche

Gebühr: 18,00 € (+ 10,00 € Lebensmittelkosten, wird beim Kursleiter bezahlt!)

Teilnehmer: max. 8

Kochen und Backen mit Wildkräutern

Leitung: Elisabeth Gürtler, Kräuterpädagogin

Der Winter ist endlich vorbei und wir sind wild auf frische Kräuter. Neben denen auf der Fensterbank gibt es schon viele Wildkräuter in der Natur, die wir jetzt genießen können. Ganz nebenbei sind sie auch noch gesund!

In diesem Kurs lernen Sie einige Wildkräuter besser kennen und werden dazu inspiriert, sie neu und besonders schmackhaft zu verwenden. Wir werden einige kulinarische Leckerbissen zubereiten, die wir uns auch gleich schmecken lassen. Ich habe gelernt die „Beikräuter“ in meinem Garten mit neuen Augen zu sehen und hoffe, dass es Ihnen nach dem Kurs ebenso ergeht.

Mitzubringen: Schürze, kleine Behälter für Kostproben

Termin: Samstag, 14.04.18, 15.00 – 18.00 Uhr

Ort: Mittelschule, Schulküche

Gebühr: 15,00 € (+ 5,00 € Lebensmittelkosten, wird bei der Kursleiterin bezahlt!)

Teilnehmer: max. 10

Freier Tanz – Freude an Bewegung

Leitung: Gertraud Baldauf, Tanztherapeutin

Im Kurs sollen die Teilnehmer durch Bewegung, freien Tanz und Meditation wieder mehr Kontakt zum eigenen Körper herstellen.

Haben Sie Lust, Ihren Körperausdruck zu erweitern? Wollen Sie sich wieder ausgelassen bewegen, spielen und eine verlorene Leichtigkeit wiedergewinnen? 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 unterschiedlichste Rhythmen – immer nach dem Motto „Nichts muss sein, alles darf sein.“

Mitzubringen: Decke, bequeme Kleidung

Kurs 1: Dienstag, 20.02.18, 19.30 – 21.00 Uhr

Kurs 2: Dienstag, 05.06.18, 19.30 – 21.00 Uhr

Dauer: je 7 Abende

Ort: Musikschule, Elementarraum

Gebühr: 42,00 € pro Kurs

Boogie Woogie

Leitung: Erna und Peter Wimmer

Es wird der 6er sowie 8er Schritt trainiert. Es werden alte Figuren wiederholt und neue eingeübt. Alle Kursteilnehmer werden je nach Kenntnisstand individuell betreut. Deshalb können auch Wiedereinsteiger problemlos integriert werden. Die Kurse sind für Jugendliche und Erwachsene.

Beginn: Frühjahr 2018 nach Vereinbarung Fortgeschrittene 18.00 – 19.00 Uhr

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

Ort: Turnhalle, Oberahrain

Gebühr: 30,00 € pro Person (wird bei den Kursleitern bezahlt!)

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

Aktiv und fit durch Tanzen

Leitung: Doris Bauer, Tanzleiterin im Bundesverband Seniorentanz e.V.

Es ist wissenschaftlich nachgewiesen, dass Tanzen Beweglichkeit, Kondition, Koordination, Reaktion und Konzentration fördert. Eine Vielfalt an Tanzformen wird in der Gruppe in unterschiedlichsten Formationen nach internationaler Musik mit viel Spaß geübt und getanzt. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Mitzubringen: saubere Hallen-/Gymnastikschuhe, Getränk

Termin: Montag, 19.02.18, 9.30 – 11.00 Uhr

Dauer: 10 Vormittage

Ort: ESKARA, Gymnastikraum

Gebühr: 60,00 €

Tanzkurse

in Zusammenarbeit mit der Tanzschule Alexandra Eben

Jazztanz / Fitnessstanzen für Frauen

Nach einem ausführlichen Aufwärmen mit verschiedenen flotten Tanzschritten und unterschiedlichen Dehnübungen werden wir in jeder Stunde eine kleine Choreografie zu den verschiedensten Tanzrichtungen einstudieren, wie z.B. Jazztanz, Modern Dance, Hip Hop, Zumba/lateinamerikanische Tänze und Boogie/Rock'n'Roll.

Der Kurs richtet sich an Frauen jeglichen Alters, die sich gerne auf Musik bewegen und auch ohne Tanzpartner das Tanzbein schwingen möchten. Übrigens: Tanzen ist optimal für Kopf, Körper und Seele!

Beginn: Donnerstag, 22.02.18, 19.00 – 20.00 Uhr

Dauer: 16 Abende

Gebühr: 55,00 €

Blitztanzkurse

Der Kurs beinhaltet das Erlernen der wichtigsten Tänze und Figuren fürs Tanzparkett, wie Blues, Langsamer Walzer, Wiener Walzer und Discofox. Ideal auch zur Ball- oder Hochzeitsvorbereitung.

Kurs 1: Freitag 16. und 23.03.18, 19.00 – 20.30 Uhr

Kurs 2: Freitag 20. und 27.04.18, 19.00 – 20.30 Uhr

Kurs 3: Freitag 11. und 18.05.18, 19.00 – 20.30 Uhr

Gebühr: 20,00 € pro Kurs und Person

Discofox in einer Stunde

Der Kurs beinhaltet das Erlernen der Grundlagen (Grundschrift und ein paar einfache Drehfiguren). Discofox kann auf vielfältige Musik getanzt werden und ist perfekt für jedes Tanzparkett.

Kurs 1: Donnerstag, 12.04.18, 20.15 – 21.15 Uhr

Kurs 2: Donnerstag, 07.06.18, 20.15 – 21.15 Uhr

Gebühr: 7,00 € pro Person

Walzer in einer Stunde

Der Kurs beinhaltet das Erlernen des Grundschriftes des Langsamen Walzers sowie des Wiener Walzers (ideal als Brautwalzervorbereitung!).

Kurs 1: Donnerstag, 26.04.18, 20.15 – 21.15 Uhr

Kurs 2: Donnerstag, 14.06.18, 20.15 – 21.15 Uhr

Gebühr: 7,00 € pro Person

Ort für alle Kurse: Tanzschule Alexandra Eben, Ahornstr. 10, Ohu/Gewerbegebiet
Anmeldung und Information bei der Tanzlehrerin unter 08703-906753.

Aktuelle Kursinfos auch im Internet unter www.tanzschule-eben.de

Die Kursgebühr wird in der Tanzschule entrichtet!

Bauchtanz für Anfängerinnen

Leitung: Marion Lindemann, Pädagogin für Orientalischen Tanz

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

Der Kurs ist für Anfängerinnen mit geringen Vorkenntnissen. Die Teilnehmerinnen vertiefen die Grundbewegungen der Hüfte, die dazugehörigen Armhaltungen und Tanzschritte. Im Kurs wird ein schöner Schleiertanz vermittelt. Die Armhaltung wird ganz spielerisch nebenbei geschult.

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

Beginn Kurs 1: Montag, 19.02.18, 18.00 – 19.30 Uhr

Beginn Kurs 2: Montag, 07.05.18, 18.00 – 19.30 Uhr

Dauer: jeweils 9 Abende

Ort: ESKARA, Gymnastikraum

Gebühr: 54,00 €

Anmeldung und Information bei der Kursleiterin unter 08702 8002 oder am Handy unter 0162 6326150.

Bauchtanz Grundstufe

Leitung: Marion Lindemann, Pädagogin für Orientalischen Tanz

Dieser Kurs ist geeignet für Frauen mit ca. 1,5 Jahren Tanzerfahrung. Thema des Kurses ist Fortbewegung mit Hüftbewegung und schönen Armen. Diese Elemente werden zu einem Tanz verarbeitet auf das Musikstück "Magic Dance".

Das besondere an der Choreografie ist, dass in verschiedenen Formationen getanzt wird und ein ungewöhnliches Tanzrequisit zum Einsatz kommt. Es ist somit ein interessanter Kurs für alle Bauchtanzfans, bei dem obendrein die Musik zum Abtauchen in eine Phantasiewelt einlädt.

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

Beginn: Dienstag, 20.02.18, 18.00 – 19.30 Uhr

Dauer: 17 Abende

Ort: Musikschule, Tanzsaal

Gebühr: 102,00 €

Anmeldung und Information bei der Kursleiterin unter 08702 8002 oder 0162 6326150.

Aroha®

Leitung: Eva Elis, Trainerin für Präventionssport, Aroha Advanced® und Kaha®

Aroha® ist ein gelenkschonendes Herz-Kreislauftraining. Elemente aus dem Haka (traditioneller Tanz der neuseeländischen Ureinwohner) und dem Kung Fu werden verbunden mit weichen, fließenden Bewegungen des Tai Chi.

Energiegeladene, ausdrucksstarke Bewegungen wechseln mit sanften, entspannenden ab. Es entsteht ein schweißtreibendes, vitalisierendes Training, das gleichermaßen Körper, Geist und Seele anspricht.

Ungeahnte Energien werden freigesetzt, Stress wird ab- und Glücksgefühle aufgebaut. Dabei ist Aroha® unkompliziert und durch seinen wohldosierten Belastungsanspruch auch älteren Menschen oder Sporteinsteigern zugänglich. Hier spürst du die Kraft, die in dir steckt!

Mitzubringen: kleines Handtuch, Turnschuhe mit flexibler Sohle, Getränk

Beginn: Donnerstag, 8.03.18, 18.30 – 19.30 Uhr

Dauer: jeweils 10 Abende

Ort: Musikschule, Tanzsaal

Gebühr: 50,00 € pro Kurs

Kickboxen für Anfänger und Fortgeschrittene

Leitung: Josef Bianchini, Fachübungsleiter mit C-Trainer-Lizenz

Ziele und Inhalte sind unter anderem Ausbau und Festigung der in den vorhergehenden Kursen erlernten Kickboxtechniken und deren Übertragung auf die Sparringsituation. Zudem werden die bekannten Angriffs- und Verteidigungstechniken in einfachen und kombinierten Methoden geübt und erweitert. Anfänger und Veteranen sind jederzeit willkommen und werden separat betreut. Dabei bekommen sie Grundlagen und einfache Grundtechniken vermittelt.

Mitzubringen: Boxhandschuhe (falls vorhanden)

Beginn Kurs 1: Donnerstag, 11.01.18, 19.00 – 20.30 Uhr

Beginn Kurs 2: Donnerstag, 26.04.18, 19.00 – 20.30 Uhr

Dauer: 10 Abende

Ort: ESKARA, Gymnastikraum

Gebühr: 60,00

Bodyfit

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 zu schwungvoller Musik. Im darauf folgenden Kräftigungsteil werden die wichtigsten Muskelgruppen trainiert und die Faszien wieder geschmeidig gemacht. Die Übungen werden teilweise mit dem Overball durchgeführt. Dies ist ein flexibler Gymnastikball mit einem Durchmesser von 20cm. Besonders intensiv wird auf die Bauch- und Rückenmuskulatur eingegangen. Jede Stunde endet mit einem Entspannungsteil mit Dehnübungen.

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Turnschuhe

Beginn: Dienstag, 27.02.18, 8.30 – 9.30 Uhr

Dauer: 12 Vormittage

Ort: ESKARA, Tagungsraum 1

Gebühr: 60,00 €

Teilnehmer: max. 20

Wirbelsäulengymnastik

Leitung: Katja Greipl, Physiotherapeutin

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

Mitzubringen: Gymnastikmatte, kleines Kissen, Getränk

Beginn: Dienstag, 20.02.18, 9.45 – 10.45 Uhr

Dauer: 10 Vormittage

Ort: ESKARA, Tagungsraum 1

Gebühr: 50,00 €

Gymnastik 50 plus

Leitung: Katja Greipl, 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 bestens für Nichtsportler und Menschen mit künstlichen Gelenken oder sonstigen Beschwerden geeignet. Wenn Sie nicht weiter "rasten" und "rosten", sondern aktiver und mobiler sein wollen, können Sie wieder neuen Schwung finden und Freude an der Bewegung erfahren.

Mitzubringen: Gymnastikmatte, kleines Kissen, Getränk

Beginn: Montag, 15.01.18, 8.30 – 9.30 Uhr

Dauer: 12 Vormittage

Ort: ESKARA, Tagungsraum 1

Gebühr: 60,00 €

Teilnehmer: max. 16

Pilates

Leitung: Katja Greipl, Physiotherapeutin

In sanften, fließenden Bewegungen werden Atemtechnik, Kraft, Koordination und Beweglichkeit auf ideale Weise geschult. Das Ergebnis ist ein geschmeidiger, kraftvoller Körper mit einer ausdrucksstarken und selbstbewussten Präsenz.

Beim Pilates-Training konzentriert man sich voll und ganz auf seinen Körper, seine Atmung und auf die korrekte Ausführung der Übungen. Man baut Stress ab und fühlt sich ausgeglichen und entspannt. Es werden zwei separate Kurse angeboten.

Mitzubringen: Gymnastikmatte, warme Socken, Getränk

Beginn: Montag, 15.01.18, 9.45 – 10.45 Uhr

Dauer: 12 Vormittage

Ort: ESKARA, Tagungsraum 1

Gebühr: 60,00 €

Teilnehmer: max. 12

Yoga für Anfänger

Leitung: Katja Greipl, Physiotherapeutin

Yoga ist eine jahrtausendalte indische philosophische Lehre. Es ist eine Lebensweise, die den Menschen auf allen Ebenen gesund halten soll.

Die Kursstunde beinhaltet Entspannungsübungen, die uns helfen, den Alltag loszulassen. Stresshormone werden abgebaut und das Immunsystem gestärkt. Atemübungen lassen uns zu einer natürlichen Atmung zurückkehren. Die Asanas (Körperübungen) und die Bewegungsabläufe kräftigen unseren Körper, machen ihn beweglicher und lebendiger.

In einer Abschluss-Meditation kommt der Geist zur Ruhe. Ruhe bringt inneres Gleichgewicht und Leichtigkeit. Erleben Sie, wie sich der Körper nach jeder Stunde wohler und entspannter anfühlt. Sie spüren inneren Frieden und Gelassenheit.

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Decke, dicke Socken, Getränk

Beginn: Montag, 22.01.18, 16.30 – 17.45 Uhr

Dauer: 12 Abende

Ort: ESKARA, Tagungsraum 1

Gebühr: 75,00 €

Teilnehmer: max. 16

Pilates-Yoga

Leitung: Hedwig Betz

Pilates ist eine Trainingsmethode, die dem Körper unabhängig vom Alter mehr Balance und Beweglichkeit verleiht. Die ausgeführten Übungen stärken Bauch-, Rücken-, Po-, Bein- und Brustmuskulatur. Auf schonende Weise verbessert man seine Körperhaltung, Koordination, Atmung, Konzentration und Ausdauer. Yoga ist kein Programm zur Körperoptimierung, sondern eine bewährte Methode, die Körper, Geist und Seele in Einklang bringt. Dabei werden Hirn, Nerven, Organe und Gewebe erfrischt. Jede Stunde beinhaltet außerdem eine Meditation/Phantasiereise.

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Decke, dicke Socken

Beginn: Dienstag, 10.04.18, 18.00 – 19.30 Uhr

Dauer: 8 Abende

Ort: ESKARA, Tagungsraum 1

Gebühr: 60,00 € pro Kurs

Yoga Medium

Den Körper bewohnen – nicht nur benutzen

Leitung: Gertrude Wimmer, Pilates-Trainerin

Der Kurs beinhaltet Elemente aus verschiedenen Yogastilen, der Zen-Gymnastik und Pilates. Die Stunde beginnt jeweils mit einer Atemmeditation und schließt mit einer Entspannung mit der Klangschale.

Angesprochen wird der gesamte Körper. Stärke, Flexibilität und Stabilität werden wieder aktiviert und in die Zellerinnerung zurückgebracht. So wie man eine einmal erlernte Sprache wieder aktivieren kann, so kann auch der Körper wieder in seine ursprüngliche Ordnung zurück. Yoga Medium ist auf Ganzheitlichkeit ausgerichtet – und dies in Form von „Sport“ und Freude. Eine gewisse Grundkondition und Yogagrundkenntnisse sind von Vorteil.

Mitzubringen: Gymnastikmatte

Beginn: Mittwoch, 28.02.18, 9.00 – 10.15 Uhr

Dauer: 15 Vormittage

Ort: ESKARA, Tagungsraum 1

Gebühr: 94,00 €

Multifunktionales Workout

Leitung: Gertrude Wimmer, Pilates-Trainerin

Dieser Kurs umfasst ein Kardiotraining mit Kleingeräten wie Flexi-Bar, kleiner Ball und Balance Pad. Sowohl die große als auch die tieferliegende Muskulatur werden trainiert, die Koordination geschult und die Balance gefördert. Ein Ganzkörpertraining für das Wohlbefinden, bei dem auch Dehnung und Entspannung nicht zu kurz kommen.

Eine gewisse Grundkondition ist für die Stunde von Vorteil.

Mitzubringen: Gymnastikmatte

Beginn: Mittwoch, 28.02.18, 10.30 – 11.30 Uhr

Dauer: 15 Vormittage

Ort: ESKARA, Tagungsraum 1

Gebühr: 75,00 €

Teilnehmer: max. 15

ZPY – Zen, Pilates, Yoga

Leitung: Gertrude Wimmer, Pilates-Trainerin

Ziel des Kurses ist es nicht nur, den Körper 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 einer kurzen Meditation zu Beginn, Kräftigungs- und Dehnübungen, die durch eine tiefgehende Atmung intensiviert werden sowie eine Abschlussentspannung mit Klangschale.

Mitzubringen: Gymnastikmatte, dicke Socken

Beginn: Montag, 26.02.18, 18.00 – 19.15 Uhr

Dauer: 15 Abende

Ort: ESKARA, Tagungsraum 1

Gebühr: 94,00 €

Teilnehmer: max. 22

Power-Yoga – Men only

Leitung: Gertrude Wimmer, Pilates-Trainerin

Für die Power sorgt ein Herz-Kreislauf-Training mit Elementen aus dem Deep Work. Der Yogateil fördert Kraft und Beweglichkeit. Eine abschließende Meditation bringt Zentrierung und Entspannung.

So umfasst die Stunde ganzheitlich körperliche und seelische Aspekte und ist ein guter Ausgleich zum oft herausfordernden Arbeitsalltag.

Mitzubringen: Gymnastikmatte, dicke Socken

Beginn: Montag, 26.02.18 19.30 – 20.45 Uhr

Dauer: 15 Abende

Ort: ESKARA, Tagungsraum 1

Gebühr: 94,00 €

Teilnehmer: max. 20

Hatha Yoga für Anfänger

Leitung: Michaela Wohlstreicher, Yogalehrerin PBE

Dieser Kurs ist für alle geeignet, die Yoga gern kennenlernen möchten. Hatha (= kraftvoll und bewusst) Yoga hat die Kraft, dich in ein ausgeglichenes und gestärktes Wesen zu verwandeln. Durch sanfte Asanas (Körperübungen) und Pranayamas (Atemtechniken) sowie Methoden zur Savasanas (Tiefenentspannung) wirkt sich Yoga positiv auf die Selbstheilungskräfte aus. Gelassenheit und Lebensfreude sind nach den Übungseinheiten wieder deutlich spürbar. Die Achtsamkeit im Gebrauch des eigenen Körpers und der persönlichen Grenzen wird gefördert.

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Decke, kleines Kissen

Beginn: Mittwoch, 24.01.18, 17.00 – 18.00 Uhr

Dauer: 10 Abende

Ort: ESKARA, Tagungsraum 1

Gebühr: 50,00 €

Teilnehmer: max. 15

Yoga

Leitung: Claudia Scherpf, Yogalehrerin BDY/EYU

Die Übersetzung von Yoga bedeutet unter anderem „Verbindung“. Körper, Atem und Geist sollen durch Yoga in Einklang gebracht werden. In diesem Kurs werden Körperübungen (āsanas), Bewegungsabläufe (vinyāsas), Atemregulierungen (prānāyāma) mit Entspannungsübungen und Meditation (dhyāna) kombiniert. Es wird Kraft aufgebaut und Beweglichkeit gefördert, wobei die Wirbelsäule stets im Mittelpunkt steht. Jeder Teilnehmer wird dort abgeholt, wo er gerade steht. Das heißt, die Übungen werden an die körperlichen Bedingungen des Einzelnen angepasst.

Eine zentrale Rolle im Yoga spielt der Atem. Mit gezielten Atem- und Entspannungsübungen wird die Verbindung zum geistig-seelischen Wohlbefinden hergestellt. Die Teilnehmer sollen auch im Alltag von Yoga profitieren. Daher werden die einzelnen Stunden unter ein bestimmtes Thema gestellt, das die Yogastunde wie einen roten Faden durchzieht. Der Kurs richtet sich an Anfänger mit Vorkenntnissen und an Fortgeschrittene.

Mitzubringen: Yogamatte, Decke, evtl. Sitzkissen

Beginn Kurs 1: Montag, 15.01.18, 19.30 – 21.00 Uhr

Beginn Kurs 2: Montag, 09.04.18, 19.30 – 21.00 Uhr

Dauer: 10 Abende

Ort: Sportheim SV Ohu/Ahrain, Badstr. 20, Oberahrain

Gebühr: 75,00 € pro Kurs

Progressive Muskelentspannung

Leitung: Katja Fenzl, Entspannungstrainerin und Heilpraktikerin Psychotherapie

Die Progressive Muskelentspannung ist wie das Autogene Training ein wissenschaftlich anerkanntes Entspannungsverfahren. Durch gezieltes An- und Entspannen der verschiedenen Muskelgruppen können diese optimal loslassen und ein angenehmes Gefühl von Ruhe und Entspannung stellt sich ein.

Die Progressive Muskelentspannung ist eine hochwirksame, einfache und gleichzeitig schnell erlernbare Entspannungstechnik. Sie ist auch für aktive und unruhige Menschen geeignet, da ein ausgeprägtes Vorstellungsvermögen wie beim Autogenen Training nicht erforderlich ist.

Folgende Wirkungen sind möglich: positiver Einfluss bei Verspannungen, Migräne, Schlafstörungen, Tinnitus; Förderung von Konzentration, Gedächtnis und Ausdauer; zunehmend gelassenerer Haltung; bessere Stressbewältigung; intensivere Körperwahrnehmung.

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Decke, kl. Kissen, bequeme Kleidung, warme Socken

Beginn: Mittwoch, 21.02.18, 18.30 – 19.30 Uhr

Dauer: 10 Abende

Ort: ESKARA, Musikraum

Gebühr: 50,00 €

Qi Gong

Leitung: Ruhland-Grosser Gerlinde, Heilpraktikerin

Die Bewegungs- und Atemübungen sind Teil der traditionellen chinesischen Medizin, dienen der Pflege von Körper und Geist und sind für alle Altersstufen geeignet.

Qi Gong aktiviert die Selbstheilungskräfte und erhöht die Entspannungs- und Konzentrationsfähigkeit des Menschen. Eine weitere wichtige Aufgabe ist die Verdauung und die Umwandlung von Nahrung in Blut und andere Körpersäfte. Der Körper wird bei der Absonderung und Ausscheidung giftiger Abfallprodukte massiv unterstützt. Diese Funktion schließt die verbesserte Speicherung von wichtigen Nährstoffen ein. Auf diese Weise kann Qi Gong als Prävention oder als Weg zur Genesung gesehen werden. Dieser Kurs beinhaltet die besten Übungen für einen gesunden Rücken. Die Übungen sind leicht erlernbar und man kann sie im Stehen oder Sitzen durchführen.

Mitzubringen: bequeme Kleidung und Socken

Beginn: Mittwoch, 07.02.18, 18.30 – 19.30 Uhr

Dauer: 10 Abende

Ort: Integrationskindergarten St. Wolfgang, Ziegeleistr. 13, Essenbach

Gebühr: 50,00 €

Technikschwimmkurs für Erwachsene

Leitung: Elisabeth Wagensonner, Dipl. Sportlehrerin, Rettungsschwimmerabzeichen Silber

Dieser Kurs richtet sich ausschließlich an Erwachsene, die sich sicher mit einer Schwimmart im Wasser aufhalten können. Dies ist kein Anfängerkurs!

Die Grundlagen des Kurses sind Techniks Schulung in Brust-, Kraul- und Delphinschwimmen. Auch werden neben den Technikanforderungen Ausdauer und Koordination geschult. Hinzu kommen Aspekte zur Entwicklung von Verhaltensweisen und Fertigkeiten beim Tauchen, Springen, Auftreiben, Gleiten, Fortbewegen und Atmen im Wasser. Die Punkte werden zunächst theoretisch erarbeitet und dann in die Praxis umgesetzt. Aufgrund der nicht beeinflussbaren Witterungsverhältnisse ist eine zeitliche Verzögerung in der Terminverteilung möglich, die aber mit den Kursteilnehmern individuell besprochen wird.

Mitzubringen: Badebekleidung, Schwimmbrille

Beginn: Samstag, 02.06.18, 9.30 – 11.00 Uhr

Dauer: 8 Vormittage

Ort: Freibad Ahrain

Gebühr: 48,00 € (Eintritt ins Freibad inbegriffen)

KURSE FÜR KINDER

Töpfern für Kinder

Leitung: Claudia Schicker

Kinder ab 5 Jahre 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. Zu beachten: Die Werke können nicht länger als 2 Monate aufbewahrt werden!

Die Kurse sind voneinander unabhängig und bauen nicht aufeinander auf.

Termine: Donnerstag, 01.02., 01.03., 05.04., 03.05., 07.06., 05.07.18 jeweils 15.00 – 17.00 Uhr

Ort: Heimathaus Essenbach

Gebühr pro Kurstermin: 8,00 € zzgl. Ton

Achtung! Die Kursgebühr wird ab sofort nicht mehr im Kurs bezahlt, sondern wie bei allen anderen Kursen im Voraus überwiesen. Materialkosten werden, wie gehabt, vor Ort beglichen.

Märchenstunde „Däumelinchen“

Leitung: Malgorzata Ragner

Die Kursleiterin liest zusammen mit den Kindern ein Märchen von Hans Christian Andersen. "Däumelinchen", das kleine Mädchen geboren in einer Blüte, erscheint vor den Augen der Kinder in Form einer Puppe. Nach der spannenden Geschichte dürfen die Kinder ihr eigenes "Däumelinchen" in einer Nussschale basteln.

Der Kurs ist für Kinder ab vier Jahren geeignet, die Interesse am Vorlesen zeigen.

Mitzubringen: Getränk

Termin: Freitag, 16.02.18, 15.30 – 17.30 Uhr

Ort: Heimathaus Essenbach

Gebühr: 5,00 €

Teilnehmer: max. 8

Bauchtanz für Mädchen

Leitung: Marion Lindemann, Pädagogin für Orientalischen Tanz

Beim Bauchtanz lernen die Mädchen, sich im Takt zur Musik zu bewegen und verschiedene Bewegungsabläufe sowie „Überkreuzbewegungen“ zu koordinieren. Den Abschluss einer jeden Bauchtanzstunde bildet ein orientalisches Märchen.

Kurs 1 und 2 ist für Mädchen von 5-9 Jahren. Im Kurs geht es darum, den Rhythmus zu hören und ihn mit dem Körper zu erleben sowie ihn im Tanz umzusetzen. Die Mädchen erlernen zu einem orientalischen Kinderlied eine Choreografie mit Tüchern.

Das Unterscheiden von links und rechts lernen die Kinder im Kurs ganz nebenbei.

Kurs 3 ist für Mädchen im Alter von 8-13 Jahren mit ca. 1,5 Jahren Tanzerfahrung. Im Kurs wird die Kindertanzgruppe "Aleadina" trainiert, die schon bei verschiedenen Shows und anderen Gelegenheiten getanzt hat. Erstmals erlernen die Mädchen ein Trommelsolo. Im Kurs wird vermittelt, wie der Körper die Musik zu den entsprechenden Akzenten der Musik "sichtbar" macht. Die entsprechenden Techniken Fortbewegung mit Hüftbewegung sowie sauberes Isolieren der einzelnen Körperteile werden im Kurs geübt und mit bereits Erlerntem verbunden.

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

Beginn Kurs 1 (Anfängerinnen): Montag, 19.02.18, 15.15 – 16.15 Uhr

Beginn Kurs 2 (Anfängerinnen): Montag, 07.05.18, 15.15 – 16.15 Uhr

Dauer: jeweils 9 Nachmittage

Gebühr: 36,00 € pro Kurs

Beginn Kurs 3 (Geübte): Montag, 19.02.18, 16.30 – 17.30 Uhr

Dauer: 18 Nachmittage

Ort: ESKARA, Gymnastikraum

Gebühr: 72,00 €

Anmeldung und Information bei der Kursleiterin unter 08702 8002 oder 0162 6326150.

Nähkurs für Kinder und Jugendliche

Leitung: Berit Neuwirth, Schneiderin

Im Anfängerkurs lernen die Kinder die Grundtechniken im Umgang mit der Nähmaschine mit Stoff und Nähwerkzeugen. Am Ende wird etwas Schönes angefertigt wie zum Beispiel eine Tasche oder ein Kissen.

Im Fortgeschrittenenkurs wird dieses Mal eine Patchworkdecke gefertigt. Am ersten Kurstag lernen die Kinder eine Patchworktechnik und am zweiten Kurstag wird die Decke zusammengenäht. Die Kursleiterin gibt dabei professionelle Hilfestellung.

Der Kurs ist für Kinder ab 10 Jahren geeignet.

Für den noch anfallenden gesonderten Materialbedarf setzen Sie sich bitte unter Telefon 08703-306 vor Kursbeginn mit der Kursleitung in Verbindung. Es kann auch Material günstig im Kurs erworben werden.

Mitzubringen: Getränke, Schere, Maßband, Stecknadeln, verschiedenfarbige Baumwollstoffe mit passendem Garn

Kurs 1 für Anfänger: Sonntag, 25.02.18, 10.00 – 16.00 Uhr (inkl. 1 Std. Mittag)

Gebühr: 25,00 € (gemeinsames Mittagessen – Geld mitgeben!)

Kurs 2 für Fortgeschrittene: Sonntag, 4.03. + 11.03.18, 10.00 – 16.00 Uhr (1 Std. Mittag)

Gebühr: 50,00 € (gemeinsames Mittagessen – Geld mitgeben!)

Ort: Mittelschule Essenbach, Handarbeitsraum