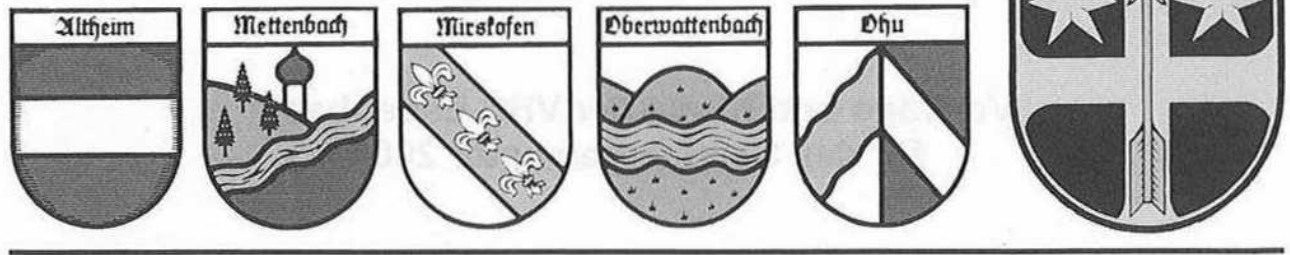


MARKT ESSENBACH



Volkshochschule Essenbach

Programm

September – Dezember 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:	Die. + 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!

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, 19.10.18, 19.00 – 20.30 Uhr

Ort: Mittelschule Essenbach, Konferenzraum

Gebühr: 6,00 €

Haftung für die Pflegekosten der Eltern Möglicher Zugriff auf Einkommen, Vermögen und geschenkte Vermögenswerte

Referentin: Monika Blümel, Rechtsanwältin

Wenn die Eltern pflegebedürftig werden, reicht häufig deren Rente oder Ersparnis nicht aus, um die Pflege zu Hause oder im Heim zu bezahlen. Das Sozialamt wendet sich

dann oft an die Kinder und fordert von diesen die Bezahlung der sog. „ungedeckten Pflegekosten“. In bestimmten Grenzen schulden Kinder aus ihrem Einkommen und ihrem Vermögen den Eltern Unterhalt. Auch die sogenannte Schwiegerkinderhaftung wird erläutert. Falls der Pflegebedürftige in der Vergangenheit Vermögen (z.B. sein Haus) verschenkt hat, hat er unter bestimmten Voraussetzungen einen Rückforderungsanspruch gegen den Beschenkten. Der Sozialhilfeträger kann dann diesen Anspruch gegen den Beschenkten auf sich überleiten.

Es wird auch die besondere Problematik bei Hofübergabe-Verträgen angesprochen (sog. Altenteils-/Leibgedingsverträge). Der Sozialhilfeträger kann in bestimmtem Umfang auch vom Erben die Erstattung geleisteter Sozialhilfe verlangen.

Im Vortrag werden vorbeugende Maßnahmen zur Verringerung Verpflichtung zur Unterhaltszahlung aufgezeigt

Termin: Freitag, 16.11.18, 19.00 – 20.30 Uhr

Ort: Mittelschule Essenbach, Konferenzraum

Gebühr: 6,00 €

KURSE

Französisch zum Auffrischen

Leitung: Veronika Lackerbauer, M.A.

Sie haben bereits in der Schulzeit oder bei anderer Gelegenheit ein wenig Französisch gelernt und jetzt möchten Sie das verloren gegangene Wissen wieder aktivieren? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. In fröhlicher Runde und mit vielen praktischen Übungen wiederholen wir von Grund auf die französische Sprache.

Sie sollten sich bereits in einfachen Alltagssituationen verständigen können und das passé composé und das futur proche beherrschen. Schnupperstunde möglich.

Beginn: Dienstag, 16.10.18, 19.30 – 21.00 Uhr

Dauer: 12 Abende

Ort: Mittelschule, Konferenzraum

Gebühr: 84,00 € zzgl. Kursbuch (*Perspectives Allez-y 1, Cornelsen*)

Spanisch für Anfänger

Leitung: Runhild Hernández Negrin

Möchten Sie eine temperamentvolle Weltsprache erlernen, in ein spanischsprachiges Land reisen oder vielleicht den „Camino de Santiago“ gehen? Unser Kurs ermöglicht

es Ihnen, den Einstieg in die spanische Sprache zu finden, um sich dann besser verständigen zu können. Sie werden in einer freundlichen, ungezwungenen Atmosphäre lernen, sich in typischen Alltagssituationen auszudrücken. Adelante! - Es wird Ihnen Spaß machen.

Beginn: Montag, 17.9.18, 19.00 – 20.30 Uhr

Dauer: 10 Abende

Ort: Mittelschule Essenbach, Konferenzraum

Gebühr: 70,00 € zzgl. Kursbuch (*El nuevo curso 1 von Langenscheidt*)

Spanisch für Fortgeschrittene III

Leitung: Runhild Hernández Negrin

Adelante - Erleben Sie noch mehr Spanisch!

In diesem Kurs haben die vorherigen Teilnehmer Gelegenheit das Lehrwerk „El nuevo curso 1“ zu beenden. Danach beginnen wir mit Band 2, welcher weitere interessante Lektionen enthält. Sie werden somit Ihren vorhandenen Wortschatz noch erweitern und lernen außerdem, sich in der richtigen Vergangenheitsform auszudrücken.

Wer schon entsprechende Spanischkenntnisse hat und wieder reden möchte, darf gern eine Schnupperstunde besuchen, um dann zu entscheiden, ob der Kurs für ihn geeignet wäre.

Beginn: Montag, 17.9.18, 17.30 – 19.00 Uhr

Dauer: 10 Abende

Ort: Mittelschule Essenbach, Konferenzraum

Gebühr: 70,00 € zzgl. Kursbuch (*El nuevo curso 1 od. 2, Langenscheidt*)

Englisch für Fortgeschrittene – A2

Leitung: Susanne Hofmeister, M.A.

Die Teilnehmer dieses Kurses haben bereits die Gegenwart, erste und zweite Vergangenheiten sowie die Zukunft durchgenommen. Alle Zeiten werden regelmäßig im Unterricht eingesetzt. Dabei gehen wir immer wieder ausführlich darauf ein, in welchen Situationen die Zeiten verwendet werden und wir führen praktische Beispiele an, die anschließend in Konversationen eingebaut werden.

Thematisch beschäftigen wir uns in diesem Kurs mit Small Talk und Ausdrücken, die man braucht, wenn man ins Ausland reist (booking, boarding, checking in).

Beginn: Mittwoch, 12.9.18, 19.15 – 20.45 Uhr

Dauer: 12 Abende

Ort: Musikschule, Raum 1

Gebühr: 84,00 € zzgl. Kursbuch (*Great! A2, Klett*)

Englisch für Fortgeschrittene – B1

Leitung: Susanne Hofmeister, M.A.

Dieser Kurs ist geeignet für Lerner, die schon über recht solide Englischkenntnisse verfügen, die verschiedenen Zeiten aber oftmals „aus dem Gefühl heraus“ verwenden. Im Kurs werden die Zeiten und ihr Gebrauch regelmäßig besprochen und in Konversationen aktiv geübt. So entsteht mehr Sicherheit und Redehemmung wird abgebaut.

Wir werden neue nützliche Ausdrücke lernen und diese gut einüben. Außerdem wird die indirekte Rede um Fragen erweitert.

Beginn: Montag, 17.9.18, 19.00 – 20.30 Uhr

Dauer: 12 Abende

Ort: Feuerwehr Essenbach, Ahrainger Str. 50, Aufenthaltsraum (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 herzlich willkommen. Die Teilnehmer können einfache Sätze in der Gegenwart bilden und wir arbeiten stetig an der Angleichung von Namen- und Eigenschaftswörtern in Ein- und Mehrzahl. Ein neuer Aspekt im Kurs wird die zweite Vergangenheit sein.

Damit die Praxis nicht zu kurz kommt, bekommen die Teilnehmer jede Stunde die Möglichkeit, sich in Zweiergruppen auf Italienisch zu unterhalten. Dabei ist das Thema jeweils vorgegeben und man hat einen Musterdialog, an dem man sich orientieren kann.

Beginn: Montag, 17.9.18, 17.30 – 19.00 Uhr

Dauer: 12 Abende

Ort: Feuerwehr Essenbach, Ahrainger Str. 50, Aufenthaltsraum (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, 18.9.18, 18.00 – 19.30 Uhr
Dauer: 12 Abende
Ort: Mittelschule Essenbach, Konferenzraum
Gebühr: 84,00 €

Malerei: „Rostig“

Leitung: Hedwig Betz

Rost, Asche, Pigmente – abstrakte oder gegenständliche Bilder.
Wir verrosten mit Eisenpigmenten alte Stoffe, handgeschöpfte Papiere. Die Asche verändert unsere Pigmente in mystische, monochrome Farben, die wir in abstrakten Flächen zu unseren Rostcollagen platzieren.

Technik: Eisenpigmente, Oxidationsmittel, Essig

Materialliste: Leinwände nach belieben, Acrylfarben (nach Wunsch);
Wasserspritzflasche, mehrere Plastikteller zum Mischen, kleinen und größeren Eimer für Wasser, Papierrolle, Flachpinsel in verschiedene Stärken, Strukturpasten, Seidenpapier, Lackspray auf Kunstharzbasis.
Unkostenbeitrag für alle Malerinnen die Materialien, wie Eisengrundierung und Oxidationsmittel nicht haben: 8 Euro

Termin: Samstag, 8.12.18, 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, 24.10./25.10.18, 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: 28,00 € 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, 29.9.18, 10.00 – 18.00 Uhr (inkl. 1 Std. Mittagspause)

Ort: Mittelschule Essenbach, Handarbeitsraum

Gebühr: 45,00 € (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 Maßnehmen, Zuschneiden, Verarbeiten, Anprobe und Fertigstellung. Modell und Schnitte sowie Materialien wählen die Teilnehmer selbst aus.

In der Mittagspause besteht die Möglichkeit, beim Italiener Essen zu bestellen.

Mitzubringen: eigene Schneiderwerkzeuge

Vorbesprechung: Montag, 15.10.18, 19.00 – ca. 20.00 Uhr

Termine: Samstag, 20.10. + 27.10.18, 10.00 – 18.00 Uhr (inkl. 1 Std. Mittag)

Ort: Mittelschule Essenbach, Handarbeitsraum

Gebühr: 85,00 €

Patchworkkurs für Einsteiger

Leitung: Berit Neuwirth, Schneiderin

Einführung in die Grundtechniken des Patchworks:

Von Streifen, Quadraten und Dreiecken zu tollen Mustern. Im Kurs werden die ersten Blöcke genäht, die dann später zu einem Kissen, einer Tasche oder Ähnlichem verwendet werden können. Mit den richtigen Werkzeugen und dem „GEWUSST WIE“ ist das gar nicht so schwer. Werkzeuge wie Rollschneider, Lineal und Schneidmappe werden leihweise zur Verfügung gestellt.

Mitzubringen: 5 – 8 unifarbene Baumwollstoffe (insgesamt 3 Meter);
dazu passendes Garn;

Falls vorhanden: Steck- und Nähadeln, Schere, Kreide, Maßband etc.

Termin: Samstag, 10.11.18, 10.00 – 18.00 Uhr (inkl. 1 Std. Mittagspause)

Ort: Mittelschule Essenbach, Handarbeitsraum

Gebühr: 45,00 €

Patchworkkurs für Fortgeschrittene

Leitung: Berit Neuwirth, Schneiderin

Seminolemuster – die berühmte Patchworktechnik der Küstenindianer Floridas in den verschiedensten Varianten. Bei dieser Technik werden aus einfarbigen Stoffen in kräftigen Farben Borten aus Streifen, Quadraten, Rauten und Dreiecken hergestellt, die dann wiederum zu größeren Teilen zusammengesetzt werden. Im Original wurde diese Technik für Kleidung verwendet. Sie lässt sich aber auch sehr vielseitig für Anderes verwenden.

Mitzubringen: 6 – 8 unifarbene Baumwollstoffe (insgesamt 3 Meter);
dazu passendes Garn; Patchwork- und Nähwerkzeuge soweit vorhanden

Termin: Sonntag, 11.11.18, 10.00 – 18.00 Uhr (inkl. 1 Std. Mittagspause)

Ort: Mittelschule Essenbach, Handarbeitsraum

Gebühr: 45,00 €

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.

Italienische Rohkostlichkeiten - vegan

Leitung: Anja Rimböck, zertifizierte Ernährungs- und Gesundheitsberaterin

Rohkost kann viel mehr sein als Karotten knabbern und Salat essen! An diesem Abend zeige ich Ihnen, wie sich italienische Klassiker auf gesunde Art & Weise ohne tierische Bestandteile herstellen lassen, ohne die wertvollen Inhaltsstoffe der Lebensmittel durch Kochen oder Braten zu zerstören. Somit bleibt in diesem "Koch"-Kurs die Küche kalt. Wir bereiten eine bunte Vielfalt an raffinierten Gaumenfreuden wie roh-veganen Mozzarella, Tomatencremesuppe, Pasta ohne Mehl, Pizzabällchen und eine leckere Tiramisu-Creme zu! Alle Rezepte sind vegan, vollwertig, soja-, zucker- und glutenfrei. Die Zutaten haben Rohkostqualität und stammen aus biologischem Anbau. Inklusive Rezeptemappe.

Mitzubringen: Kochschürze und Restebehälter

Termin: Dienstag, 18.9.18, 18.30 – 21.30 Uhr

Ort: Mittelschule, Schulküche

Gebühr: 15,00 € (+ 8 - 10,00 € Lebensmittelkosten, wird beim Kursleiter bezahlt!)

Teilnehmer: max. 10

Vegane Aufstriche & Dips

Leitung: Anja Rimböck, zertifizierte Ernährungs- und Gesundheitsberaterin

In diesem Kurs lernen wir vielerlei gesunde Aufstriche & Dips für alle Anlässe kennen, die schnell und einfach zubereitet sind. Freuen Sie sich auf einen mega leckeren Schokoaufstrich, Himbeermarmelade, Frischkäse, Guacamole, Tomatenketchup,

Tomatensalsa, Tzatziki, Hummus und Obazda. Alle Aufstriche sind spielend leicht ohne großen Aufwand hergestellt, da wir lediglich einen Mixer dafür benötigen. Die Zutaten sind vegan & vollwertig, frei von Soja, Gluten und Industriezucker und stammen aus biologischem Anbau. Inklusive Rezeptmappe.

Mitzubringen: Kochschürze und Restebehälter

Termin: Dienstag, 6.11.18, 18.30 – 21.30 Uhr

Ort: Mittelschule, Schulküche

Gebühr: 15,00 € (+ 8 - 10,00 € Lebensmittelkosten, wird beim Kursleiter bezahlt!)

Teilnehmer: max. 10

Vegane Weihnachtsbäckerei

Leitung: Anja Rimböck, zertifizierte Ernährungs- und Gesundheitsberaterin

Auch während der Weihnachtszeit darf man ohne schlechtes Gewissen schlemmen! Der Schwerpunkt in diesem Weihnachtsbackkurs steht nämlich ganz unter dem Motto "gesund", denn: Es werden gemeinsam leckere Köstlichkeiten gebacken, die man getrost genießen darf und bei denen nicht gleich jedes Gramm auf den Hüften landet. Bei allen Rezepten wird auf Weizen und Zucker verzichtet und tierische Bestandteile werden ganz unkompliziert durch gesunde, natürliche Zutaten ersetzt.

Die Vorfreude auf eine vegane und vollwertige Weihnachtsbäckerei und Leckereien wie saftige Lebkuchenkreationen, süße Spekulatiussterne, nährstoffreiche Sesam-Hirse-Plätzchen sowie schmackhafte Schokoladenwürfel und Rumkugeln ist gewährleistet.

Mitzubringen: Kochschürze und Restebehälter

Termin: Dienstag, 27.11.18, 18.30 – 21.30 Uhr

Ort: Mittelschule, Schulküche

Gebühr: 15,00 € (+ ca.12,00 € Lebensmittelkosten, wird beim Kursleiter 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, 9.10.18, 19.30 – 21.00 Uhr

Dauer: je 10 Abende

Ort: Musikschule, Elementarraum

Gebühr: 60,00 € 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: Herbst 2018 nach Vereinbarung, 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, 8.10.18, 9.30 – 11.00 Uhr

Dauer: 10 Vormittage

Ort: Eskara, Gymnastikraum

Gebühr: 70,00 €

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 ohne oder mit geringen Vorkenntnissen geeignet. Die Teilnehmerinnen erlernen die Grundbewegungen der Hüfte und des Brustkorbs, die dazugehörigen Armhaltungen und Tanzschritte. Im Kurs wird aus den erlernten Bewegungen ein erster, kleiner Tanz vermittelt, so dass jede Teilnehmerin die neuen Bewegungen auch tänzerisch umsetzen kann.

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

Beginn: Montag, 17.9.18, 18.00 – 19.30 Uhr

Dauer: 12 Abende

Ort: Eskara, Gymnastikraum

Gebühr: 48,00 €

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



Bauchtanz Mittelstufe

Leitung: Marion Lindemann, Pädagogin für Orientalischen Tanz

Dieser Kurs ist geeignet für Frauen mit ca. 2 -3 Jahren Tanzerfahrung. Thema des Kurses sind schöne Drehungen und das Einbeziehen von verschiedenen Tanzhöhen. Erlernt wird dazu ein wunderbarer Raks Sharki zu dem klassischen Musikstück "Zeina". Die Choreografie beginnt mit einem Schleier-Intro. Das Stück eignet sich als festlicher Auftakt für einen tollen Soloauftritt.

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

Beginn: Dienstag, 11.9.18, 18.00 – 19.30 Uhr

Dauer: 12 Abende

Ort: Musikschule, Tanzsaal

Gebühr: 72,00 €

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, 20.9.18, 18.30 – 19.30 Uhr

Dauer: jeweils 10 Abende

Ort: Musikschule, Tanzsaal

Gebühr: 50,00 €



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: Donnerstag, 13.9.18, 19.00 – 20.30 Uhr

Dauer: 10 Abende

Ort: Eskara, Gymnastikraum

Gebühr: 60,00 €

Fit mit Hanteln

Leitung: Mirjam Rösler, Fitnesstrainerin

Diese Stunde ist ein Fitnessstraining, das mit leichten Hanteln ausgeführt wird. Das Ganzkörpertraining dient speziell der Verbesserung von Kraft und Ausdauer. Die Besonderheit an diesem Training ist die hohe Anzahl an Wiederholungen bei geringer Gewichtsbelastung. Hanteltraining kann Bauch, Beine, Po und Arme straffen. Ein fester Stand und ein gerader Rücken sind bei der Durchführung wichtig. Die Fettverbrennung wird angekurbelt und Muskelmasse entsteht.

Ein straffes, sexy Aussehen erreicht man nur über ein Training der Muskulatur, nicht allein durch Fettabbau.

Mitzubringen: Sportkleidung, Hallenschuhe, Matte, Hanteln (0,5- 2 kg), Handtuch, Getränk

Beginn: Dienstag, 18.9.18, 18.30 – 19.30 Uhr

Dauer: 5 Abende

Ort: Eskara, Gymnastikraum

Gebühr: 25,00 €

Jumping

Leitung: Mirjam Rösler, Fitnesstrainerin und Jumping Instructor

Jumping ist ein dynamisches Fitnesstraining auf speziell dafür entwickelten, gelenkschonenden Trampolinen. Der Gleichgewichtssinn und die Körperkoordination werden durch Jumping wesentlich verbessert. Es werden mehr als 400 Muskeln ge- und entspannt – mehr als bei anderen Ausdauer-Sportarten.

Die effektive Fettverbrennung des Körpers wird dabei stark gefördert. Dieses spezielle Balancetraining festigt vor allem die tief liegende Rückenmuskulatur, die in der Regel nur schwer trainiert werden kann. Jumping verbessert gleichzeitig Kondition, Kraft, Balance und Beweglichkeit.

Der Kurs ist nicht für Schwangere oder Menschen mit Herzproblemen geeignet!

Mitzubringen: Sportkleidung, Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

Beginn: Dienstag, 18.9.18, 19.30 – 20.30 Uhr

Dauer: 5 Abende

Ort: Eskara, Gymnastikraum

Gebühr: 35,00 €

Teilnehmer: max. 15

Bodyfit

Leitung: Melanie Zahn, Übungsleiterin B in der Prävention

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 20 cm. Besonders intensiv wird auf die Bauch- und Rückenmuskulatur eingegangen. Jede Stunde endet mit einem Entspannungsteil mit Dehnübungen.

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Turnschuhe

Beginn: Dienstag, 25.9.18, 8.30 – 9.30 Uhr

Dauer: 10 Vormittage

Ort: Eskara, Tagungsraum 1

Gebühr: 50,00 €

Teilnehmer: max. 20

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, 8.10.18, 8.30 – 9.30 Uhr

Dauer: 10 Vormittage

Ort: Eskara, Tagungsraum 1

Gebühr: 50,00 €

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.

Mitzubringen: Gymnastikmatte, warme Socken, Getränk

Beginn: Montag, 8.10.18, 9.45 – 10.45 Uhr

Dauer: 10 Vormittage

Ort: Eskara, Tagungsraum 1

Gebühr: 50,00 €

Teilnehmer: max. 12

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, 8.10.18, 11.00 – 12.00 Uhr

Dauer: 10 Vormittage

Ort: Eskara, Tagungsraum 1

Gebühr: 50,00 €

Teilnehmer: max: 16

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, 8.10.18, 16.30 – 17.45 Uhr

Dauer: 10 Abende

Ort: Eskara, Tagungsraum 1

Gebühr: 62,50 €

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, 18.9.18, 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, 19.9.18, 9.00 – 10.15 Uhr

Dauer: 10 Vormittage

Ort: Eskara, Tagungsraum 1

Gebühr: 62,50 €

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, 19.9.18, 10.30 – 11.30 Uhr

Dauer: 10 Vormittage

Ort: Eskara, Tagungsraum 1

Gebühr: 62,50 €

Teilnehmer: max. 15

Zen – eine kleine Einführung

Leitung: Gertrude Wimmer, Pilates-Trainerin

Zen, das ist die Kunst des Sitzens, der Gehmeditation, des Bogenschießens und der Teezeremonie, um nur einige zu nennen. Dieser Kurs möchte einen kleinen Einblick geben in die Faszination der scheinbaren Einfachheit, die Sitz- und Gehmeditation sowie eine geleitete Atemmeditation in der Tradition von Thich Nhat Hanh.

Für alle, die neugierig sind auf die Faszination der Stille, die ausprobieren möchten, ob diese Art zu meditieren Ihnen entspricht und auch für alle, die gerne gemeinsam praktizieren. Der Kurs beinhaltet auch einfache Übungen aus der Zengymnastik.

Mitzubringen: Gymnastikmatte, dicke Socken

Termin: Samstag, 10.11.18, 9.30 – 12.00 Uhr

Ort: Eskara, Tagungsraum 1

Gebühr: 12,50 €

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, 17.9.18, 18.00 – 19.15 Uhr

Dauer: 10 Abende

Ort: Eskara, Tagungsraum 1

Gebühr: 62,50 €

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, 17.9.18 19.30 – 21.00 Uhr

Dauer: 10 Abende

Ort: Eskara, Tagungsraum 1

Gebühr: 75,00 €

Teilnehmer: max. 20

Power-Yoga für Anfänger – Men only

Leitung: Gertrude Wimmer, Pilates-Trainerin

Der Kurs richtet sich an alle Männer, die an Power-Yoga interessiert sind, aber erst einmal „schnuppern“ möchten, bevor sie einen längeren Kurs buchen. Es werden Grundkenntnisse in Meditation, Asanas und Atemübungen vermittelt. Außerdem wird die Kondition trainiert.

Mitzubringen: Gymnastikmatte, dicke Socken

Beginn: Dienstag, 18.9.18, 17.45 – 19.00 Uhr

Dauer: 6 Abende

Ort: Eskara, Musikraum

Gebühr: 37,00 €

Teilnehmer: max. 10

Hatha Yoga für Geübte

Leitung: Michaela Wohlstreicher, Yogalehrerin PBE

Jede Stunde beginnt mit einer kurzen Versenkung und Meditation, danach werden Asanas (Körperübungen) und Pranayamas (Atemtechniken) so zusammengestellt, dass Körper und Geist systematisch trainiert werden. Dadurch verbessert sich das Körpergefühl, die Faszien werden gelockert und man erreicht mehr Stabilität und Beweglichkeit. Beendet wird die Stunde mit einer Savasanas (Tiefenentspannung), die zu einer inneren Ruhe und Ausgeglichenheit führt. Grundkenntnisse von Yoga sind von Vorteil.

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Decke, kleines Kissen

Beginn: Mittwoch, 12.9.18, 18.30 – 20.00 Uhr

Dauer: 10 Abende

Ort: Eskara, Tagungsraum 1

Gebühr: 75,00 €

Teilnehmer: max. 15

Entspannt und kraftvoll durch Hatha Yoga „Präventionskurs“

Leitung: Claudia Scherpf, Yogalehrerin BDY/EYU

Durch Hatha Yoga werden Körper, Atem und Geist in Einklang gebracht. Dies führt zu Entspannung, innerer Balance und Stressabbau.

In diesem Kurs werden Körperübungen (asanas), Bewegungsabläufe (vinyasas) und Atemregulierungen (pranayama) mit Entspannungsübungen und Meditation (dhyana) 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 jeweiligen körperlichen Bedingungen des Einzelnen, angepasst. Das Erlernen findet Schritt für Schritt statt.

Eine zentrale Rolle im Hatha Yoga spielt der Atem. Mit gezielten Atem- und Entspannungsübungen wird die Verbindung zum geistig-seelischen Wohlbefinden hergestellt. Die Kombination von Aktivität und Ruhe lässt die Teilnehmer entspannen, den eigenen Rhythmus finden und Belastendes loslassen. Dies steuert Stresssymptomen und Energiemangel entgegen und wirkt sich somit positiv im Alltag aus. Der Kurs richtet sich an Anfänger und Fortgeschrittene.

Die gesetzlichen Krankenkassen bezuschussen den Kurs. Einzelheiten zur Erstattung erfragen Sie bitte vor Kursbeginn bei Ihrer zuständigen Krankenkasse.

Mitzubringen: Yogamatte, Decke, evtl. Sitzkissen

Beginn: Montag, 8.10.18, 19.30 – 21.00 Uhr

Dauer: 10 Abende

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

Gebühr: 75,00 €

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, 19.9.18, 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, 12.9.18, 18.30 – 19.30 Uhr

Dauer: 15 Abende

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

Gebühr: 75,00 €

bodyART Training

Leitung: Caroline Zach, bodyART Instructor

bodyART von Robert Steinbacher ist ein intensives, ganzheitliches und funktionelles Bewusstseins- und Körpertraining. Es kombiniert in besonderer Weise das Training von Kraft, Flexibilität, Herz, Kreislauf und Atmung. Es basiert auf den Prinzipien von Yin und Yang und den fünf Elementen der traditionellen chinesischen Medizin.

Im bodyART Training werden aktive und passive Bewegungen sowie Elemente der Spannung und Entspannung dynamisch miteinander verknüpft. Jeder Teilnehmer einer bodyART-Klasse spürt auf natürliche Weise, wie das Training harmonisch auf seine individuellen Bedürfnisse eingeht. Er erlebt ein ganz neues, aufregendes, energetisierendes und herausforderndes Barfußtraining.

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Sportkleidung, Getränk

Beginn: Montag, 17.9.18, 18.30 – 19.30 Uhr

Dauer: 10 Abende

Ort: Eskara, Musikraum
Gebühr: 65,00 €

KURSE FÜR KINDER

Kindernähschule für Anfänger

Leitung: Berit Neuwirth, Schneiderin und Annemarie Wischinski

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. Die Kursleiterin gibt dabei professionelle Hilfestellung.

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

Termin: Sonntag, 30.9.18, 10.00 – 16.00 Uhr (inkl. 1 Std. Mittag)

Ort: Mittelschule Essenbach, Handarbeitsraum

Gebühr: 35,00 € (gemeinsames Mittagessen – Geld mitgeben!)

Nähkurs für Kinder und Jugendliche

Leitung: Berit Neuwirth, Schneiderin und Annemarie Wischinski

Im Fortgeschrittenenkurs wird dieses Mal ein Jogginganzug angefertigt. Es gibt verschiedene Modelle in zwei Schwierigkeitsgraden, so dass auch kleine Hobbyschneider mit noch nicht so viel Erfahrung mitmachen können. Die Kursleiterin gibt dabei professionelle Hilfestellung. Der Kurs ist für Kinder ab zehn Jahren geeignet. Für den noch anfallenden gesonderten Materialbedarf setzen Sie sich bitte unter der Telefonnummer 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

Termin: Sonntag, 21.10. + 28.10.18, 10.00 – 16.00 Uhr (1 Std. Mittag)

Ort: Mittelschule Essenbach, Handarbeitsraum

Gebühr: 65,00 € (gemeinsames Mittagessen – Geld mitgeben!)

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, 4.10., 8.11., 6.12.18, 10.1.19
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.

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 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 dem Schleier. Beim Schleiertanz sind überkreuzte Bewegungen mit den Armen ein großes Thema. Das Unterscheiden von links und rechts lernen die Kinder im Kurs ganz nebenbei.

Kurs 2 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 getanz hat. Die Mädchen erlernen im Kurs einen wunderbaren Tanz zu einem Oriental-Fantasie-Musikstück. Thema ist in verschiedenen Formationen zu tanzen und schöne Armbewegungen auszuführen. Getanz wird mit Chiffontüchern.

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

Beginn Kurs 1 (Anfängerinnen): Montag, 17.9.18, 15.15 – 16.15 Uhr

Dauer: 8 Nachmittage

Gebühr: 32,00 €

Beginn Kurs 2 (Geübte): Montag, 17.9.18, 16.30 – 17.30 Uhr

Dauer: 12 Nachmittage

Ort: Eskara, Gymnastikraum

Gebühr: 48,00 €

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

Yoga für junge Menschen

Leitung: Gertrude Wimmer, Pilates-Trainerin

Hier geht es um einfache Yogahaltungen, zum Teil verpackt in eine Geschichte oder in ein Spiel, um Grundzüge der Meditation, Atmung und des Yogas allgemein, sowie um die Freude an der Bewegung und am Leben. Yoga kann helfen, die Beweglichkeit zu erhalten, die Konzentration zu verbessern und zu lernen, bewusst zu entspannen.

Und damit kann man nicht früh genug anfangen! Alterszielgruppe von 10 – 13 Jahren. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich - nur Offenheit und Neugier.

Mitzubringen: Yogamatte, warme Socken, evtl. eine Decke, ein kleines Kissen oder ein Kuscheltier

Beginn: Dienstag, 25.9.18, 15.00 – 15.45 Uhr

Dauer: 6 Nachmittage

Ort: Musikschule, Tanzsaal

Gebühr: 24,00 €

Teilnehmer: max. 10

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 Gebühr muss spätestens zu Kursbeginn mit genauer Kursbezeichnung auf unser Konto überwiesen werden.

Besuchen zwei oder mehr Kinder einer Familie, die in einem gemeinsamen Haushalt leben, denselben Kurs, so kann auf Antrag eine Ermäßigung gewährt werden. 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 zur Gänze zurückerstattet. Weitere Ansprüche sind ausgeschlossen.

Die Teilnehmer können von einer Anmeldung zu einem Kurs bis zwei Tage vor Beginn ohne Angabe von Gründen zurücktreten. Bei Abmeldungen einen Tag vorher oder am Tag des Kursbeginns fällt eine Ausfallgebühr von 5,00 € an. Hat eine Abmeldung am Tag des Kursbeginns den Ausfall des Kurses zur Folge, muss die vollständige Kursgebühr entrichtet werden. Eine unterlassene Abmeldung verpflichtet grundsätzlich zur Zahlung der Gesamtgebühr. Falls ein unentschuldigtes Nichterscheinen auf eine plötzliche Erkrankung zurückzuführen ist, muss keine Gebühr entrichtet werden, sofern ein ärztliches Attest vorliegt.

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.