

Stadtführungen und Exkursionen

Wochenendkurs

Kurs-Nr: 190101

Stadtführung: Architektur und Denkmalpflege im Königreich Württemberg – Das Beispiel Ravensburg 1810 - 1918

Dr. phil. Lutz, Alfred

Vor 200 Jahren, im November 1810, ging die einstige Reichsstadt Ravensburg nach achtjähriger Zugehörigkeit zu Bayern an das Königreich Württemberg über - ein guter Anlass, einmal die zentralen Bauaufgaben und die Architektur in der Zeit des Königreiches Württemberg (bis 1918) zum Thema einer Stadtführung zu machen.

Vor allem in den letzten Jahrzehnten des 19. und zu Beginn des 20. Jahrhunderts war die Bautätigkeit entsprechend dem wirtschaftlichen Aufschwung sehr lebhaft. Von bekannten Architekten errichtete Gebäude in den facettenreichen Stilformen des Klassizismus, der Neugotik, Neurenaissance und des Neubarock sowie einige zentrale Beispiele der Denkmalpflege jener Zeit lassen eine interessante Führung erwarten.

Vorgesehene Route:

- Ehemaliges Kästlinstor und Turm der evangelischen Stadtkirche
- ehem. Oberamt und Hotel 'Kronprinz'
- Villen Federburgstr. Nr. 17, Hirschgraben Nr. 2 und 5
- ehem. 'Klösterle' und ev. Vereinshaus
- Viehmarktbrunnen
- Bank- und Geschäftshäuser am Marienplatz
- Lederhaus
- Blaserturm
- ehem. Josephshaus
- Liebfrauenkirche
- Villa Kuppelnaustr. Nr. 2
- 'Affenkasten' (ehe. 'Höhere Mädchenschule')
- ehem. Gesellenhaus
- Schulgebäude an der Wilhelmstraße
- Konzerthaus
- Blick auf das Spohngymnasium

Treffpunkt:

Vor der evangelischen Stadtkirche, südlicher Marienplatz

Dauer: 1,5 bis 2 Stunden

Vorherige Anmeldung unbedingt erforderlich

1 So, 15:00 bis 16:45

Termin: Sonntag, 10. Oktober 2010

Teilnehmerzahl: max. 40 Personen
min. 15 Personen
Gebühr 9,00 €
Gebührenermäßigung entfällt

Wochenendkurs

Kurs-Nr: 190102

Kunstexkursion per Bus: Fuggerschlosser und Reichsabteien in Bayrisch Schwaben

Hermann, Angelika

Anschließend an das Thema 'Fugger', das im Frühjahrssemester behandelt wurde, werden im Rahmen dieser Veranstaltung die Schlösser und Besitzungen besucht, die sich die Familie Fugger im bayrischen Schwaben erwerben und erbauen konnte.

Programm:

- Am Vormittag Führung durch das Fuggermuseum in Schloss Babenhausen mit Besichtigung der daneben gelegenen prachtvollen Barockkirche
- Danach Stadtrundgang. Nach diesem Mittagspause in Weißenhorn, dem schönsten Landstädtchen bayrisch Schwabens, wo ein weiteres Fuggerschloss wenigstens von außen zu sehen ist
- Am Nachmittag Besuch der ehemaligen Reichsabteien Roggenburg und Ursberg, beide mit beeindruckenden Barockkirchen
- Abschluss: Besuch des Fuggerschlosses Kirchheim mit dem grandiosen Zedernsaal und der dazu gehörigen Kirche (Gemälde von Rubens und italienischen Malern)

Gebühr:

- Bei 20 Personen: 49.- €
- Bei 25 Personen: 40.- €
- Bei 30 Personen: 34.- €
- Bei 35 Personen: 30.- €
- Bei 40 Personen: 27.- €
- bei 45 Personen: 24.- €

In den angegebenen Gebührensätzen sind Führungen, Eintritte etc. bereits enthalten.

Treffpunkt:

Parkhaus Raueneegg, 8.00 Uhr
Rückkehr: ca. 19.00 Uhr

Anmeldeschluss:

Do., 14. Oktober 2010

Nach dem Anmeldeschluss ist ein Rücktritt nicht mehr möglich.

1 Sa, 8:00 bis 19:00

Termin: Samstag, 23. Oktober 2010

Teilnehmerzahl: max. 45 Personen
min. 25 Personen
Gebühr: variabel
Gebührenermäßigung entfällt

Wochenendkurs

Kurs-Nr: 190103

Barockkrippenschätze in Oberschwaben

Hermann, Angelika

Oberschwaben hat eine einmalig reiche Kultur an originalen Barockkrippen. An die Kunstexkursion des vergangenen Jahres anknüpfend, werden erneut Krippen und Kirchen besucht, die, was ihre Bedeutung anbelangt, als herausragend betrachtet werden dürfen.

Am Vormittag: Besuch der großen Barockkrippen von Altshausen und Heiligkreuztal nebst Besichtigung der bedeutenden Kirchengestaltungen.

Mittagspause in dem romantischen Städtchen Riedlingen an der Donau mit seinen herrlichen alten Fachwerkbauten.

Am Nachmittag: Oberstadion nebst Krippenmuseum, welches 160 Krippen beherbergt. Besucht wird dort auch die Pfarrkirche mit ihrer selten qualitätvollen spätgotischen Ausstattung.

Eine kunstgeschichtliche Einführung über Europas Krippenkunst und Informationen über die besuchten Orte wird im Bus gegeben.

Treffpunkt:

Parkhaus Raueneegg, 8.30 Uhr
Rückkehr: ca. 18.30 Uhr

Gebühr:

- Bei 20 Personen: 46.- €
- Bei 25 Personen: 37.- €
- Bei 30 Personen: 32.- €
- Bei 35 Personen: 28.- €
- Bei 40 Personen: 25.- €
- bei 45 Personen: 23.- €

In den angegebenen Gebührensätzen sind Führungen, Eintritte etc. bereits enthalten

Anmeldeschluss:

Mo., 20. Dezember 2010

Nach dem Anmeldeschluss ist ein Rücktritt nicht mehr möglich.

1 Sa, 8:30 bis 18:30

Termin: Samstag, 15. Januar 2011

Teilnehmerzahl: max. 45 Personen
min. 25 Personen
Gebühr variabel
Gebührenermäßigung entfällt

Außenstellen der VHS Ravensburg

Bodnegg
Eschach
Grünkraut
Horgenzell
Schmalegg
Taldorf
Vogt
Waldburg
Wilhelmsdorf

Anmeldungen jeweils über die entsprechende Außenstelle

Ausnahme:
Anmeldungen für Veranstaltungen der Außenstellen Eschach und Taldorf können sowohl über diese Außenstellen als auch über die VHS Ravensburg erfolgen.

**Volkshochschule
Ravensburg e.V.
Wilhelmstr. 5**

88212 Ravensburg

**Tel.: 0751/36199-11 oder -12
Fax: 0751/36199-21**

**www.vhs-rv.de
e-mail: vhs-rv@web.de**

Bodnegg

Angebot, Zeit und Ort werden im Gemeindeblatt von Bodnegg und im Semesterplan der VHS Ravensburg veröffentlicht.

**Weitere Auskunft erteilt die Gemeindeverwaltung Bodnegg,
Tel.: 07520/92080,
Fax: 07520/920840,
Frau Katrin Weber**

Anmeldungen zu allen Veranstaltungen nimmt die Gemeindeverwaltung Bodnegg entgegen.

**Anschrift:
Bürgermeisteramt Bodnegg,
Kirchweg 4, 88285 Bodnegg**

Anmeldeformulare finden Sie auf S. 11 dieses Semesterplanes

Kurs-Nr: 200101 Bodystyling

Fischer, Sonja

Der Kurs richtet sich an alle Altersgruppen - sowohl Frauen als auch Männer -, die etwas für ihren Körper tun möchten. Kursinhalte sind Kraftübungen für alle Muskelgruppen, speziell für Rücken und Bauch. Begonnen wird mit einer Aufwärmphase, die in das eigentliche Training übergeht, welches durch fetzige Musik unterstrichen wird. Jede Stunde wird mit einem Entspannungsteil abgeschlossen.

Bitte bequeme Kleidung, Sportschuhe, Gymnastikmatte, Handtuch und etwas zu trinken mitbringen.

Die Kursgebühr enthält einen Mietanteil

10 Abende, Do, 19:00 bis 20:00
Beginn:
Donnerstag, 30. September 2010
Teilnehmerzahl: max. 30 Personen
min. 8 Personen

Dorfgemeinschaftshaus Bodnegg
Gebühr 42,00 €

Kurs-Nr: 200102 Reaktiv Walking XCO®

Paul, Diana

Ein neuer Sporttrend!
XCO-Trainer® sind mit Granulat gefüllte Aluminiumzylinder, die in den Händen mitgeführt werden. Das Granulat wird als Schwungmasse verwendet, was die Gelenke schont.

Wir werden - bei jedem Wetter - durch den Wald walken und mehrmals eine kleine Walking-Pause als Übungseinheit für die Arm- und Brustmuskulatur nutzen. Die Technik ist leicht erlernbar und auch für Einsteiger mit wenig Kondition geeignet - wir richten uns beim Tempo

nach Ihnen!
Wichtig ist gutes Schuhwerk (Laufschuhe) und evtl. dünne Handschuhe.

In der Kursgebühr ist die Leihgebühr von 6.- € für die XCOs® enthalten. Die Dozentin ist Reaktiv-Walking-Instructor.
5 Abende, Mi, 17:00 bis 18:00
Beginn: Mittwoch, 22. September 2010
Teilnehmerzahl: max. 10 Personen
min. 7 Personen

**Treffpunkt:
Parkplatz am Kaplaneiweg, Tiefgarageneingang** Gebühr 26,00 €

Wochenendkurs Kurs-Nr: 200103 Reaktiv Walking XCO®

Paul, Diana

Text s. 201002

Wichtig ist gutes Schuhwerk (Laufschuhe) und evtl. dünne Handschuhe.

In der Kursgebühr ist die Leihgebühr von 6.- € für die XCOs® enthalten. Die Dozentin ist Reaktiv-Walking-Instructor.
5 Nachmittage, Sa, 15:30 bis 16:30
Beginn: Samstag, 23. Oktober 2010
Teilnehmerzahl: max. 10 Personen
min. 7 Personen

**Treffpunkt:
Parkplatz am Kaplaneiweg, Tiefgarageneingang** Gebühr 26,00 €

Wochenendkurs Kurs-Nr: 200104 Reaktiv Walking XCO®

Paul, Diana

Text s. 201002

Wichtig ist gutes Schuhwerk (Laufschuhe) und evtl. dünne Handschuhe.

In der Kursgebühr ist die Leihgebühr von 6.- € für die XCOs® enthalten. Die Dozentin ist Reaktiv-Walking-Instructor.
5 Nachmittage, Sa, 15:30 bis 16:30
Beginn: Samstag, 15. Januar 2011
Teilnehmerzahl: max. 10 Personen
min. 7 Personen

**Treffpunkt:
Parkplatz am Kaplaneiweg, Tiefgarageneingang** Gebühr 26,00 €

Kurs-Nr: 200105 Moderner und zeitgenössischer Tanz - Anfänger und Mittelstufe

Berger, Judith

Inhalte:

- Ein warm up mit Dehnung und Kräftigung des ganzen Körpers
- Übungsfolgen aus verschiedenen Tanzrichtungen
- Arbeiten mit Schwüngen unter Ausnut-

- zung der Schwerkraft
- Dynamische Bewegungen sowie Bodensequenzen
- Unterstützung durch Musik

In der Kursgebühr sind 8,50 € für Hallennutzung enthalten.

10 Abende, Di, 19:30 bis 21:00
Beginn: Dienstag, 21. September 2010
Teilnehmerzahl: max. 12 Personen
min. 9 Personen
Turnhalle Rosenharz Gebühr 59,00 €

Kurs-Nr: 200106

Anfänger-Kochkurs für Männer

Föhr, Eberhard

... immer nur Spiegelei, Fertiggpizza, Ravioli aus der Dose oder Päckchensuppe sind langweilig.

Ein Anfängerkurs für Männer - mit vielen Tipps und Tricks, damit das gelingt, was man(n) gerne isst.

An diesen drei Kochabenden geht es um das mühelose Zubereiten einfacher Gerichte.

Bitte mitbringen:

- Schürze
- Geschirrtücher
- Spültuch
- Vorratsbehälter

Lebensmittelkosten von ca. 11.- € sind bereits in der Kursgebühr enthalten.

3 Abende, Di, 18:00 bis 21:30
Beginn: Dienstag, 14. September 2010
Teilnehmerzahl: max. 12 Personen
min. 8 Personen
Schulküche Bodnegg Gebühr 59,00 €

Kurs-Nr: 200107

Anfänger-Kochkurs für Männer II

Föhr, Eberhard

Text s. 200106

Bitte mitbringen:

- Schürze
- Geschirrtücher
- Spültuch
- Vorratsbehälter

Lebensmittelkosten von ca. 13.- € sind bereits in der Kursgebühr enthalten.

3 Abende, Di, 18:00 bis 21:30
Beginn: Dienstag, 12. Oktober 2010
Teilnehmerzahl: max. 12 Personen
min. 8 Personen
Schulküche Bodnegg Gebühr 61,00 €

Kurs-Nr: 200108

Photoshop 8.0 - Einführungskurs

Bayer, Günther

Dieser Kurs wendet sich an alle, die ihre digitalen Bilder mit einem professionellen Programm, dem Adobe Photoshop, bearbeiten und verändern möchten.

Inhalte:

- Bildkorrekturen mit Werkzeugen
- Arbeiten mit mehreren Ebenen
- Bilder umwandeln und verfälschen
- Bildteile manipulieren

PC-Grundkenntnisse sind erforderlich.
Bitte bringe Sie digitale Bilder mit.

4 Abende, Mo, 19:30 bis 22:00
Beginn: Montag, 20. September 2010
Teilnehmerzahl: max. 10 Personen

Bildungszentrum Bodnegg,

Computerraum Gebühr 56,00 €

Gebührenermäßigung entfällt

Eschach

Veranstaltungen in der Ortschaft Eschach

Persönliche Anmeldung (Barzahlung):

Nur über VHS Ravensburg, Geschäftsstelle, Wilhelmstr. 5 (neben Konzerthaus)

Schriftliche Anmeldung per Anmeldeformular (s. S. 11) entweder an:

- **Geschäftsstelle der VHS Ravensburg oder an:**
- **Ortsverwaltung Eschach Tettlinger Str. 363 88214 Ravensburg**

Auskünfte werden erteilt:

- **Von der Ortsverwaltung Eschach**
Tel.: 0751/760828
Fax: 0751/760855
- **Von der Geschäftsstelle der VHS Ravensburg**
Tel.: 0751/36199-11 o. 12
Fax: 0751/36199-21

Außenstellenleiter: Herr Sonntag

Anmeldeformulare finden Sie auf S. 11 dieses Semesterplanes

Kurs-Nr: 300101

Einführungsabend: Progressive Muskelentspannung

Vogler, Ursula

Dieser Einführungsabend ist für Sie dann der richtige, wenn Sie erfahren möchten, ob die Progressive Muskelentspannung für Sie das angemessene Entspannungsverfahren sein könnte.

Sie werden nämlich ausführlich über den Ablauf und die Wirkung des Programms unterrichtet.

Bitte bringen Sie eine Isomatte, warme Socken und eine Decke mit.

1 Abend, Mo, 17:30 bis 19:00

Termin: Montag, 8. November 2010

Teilnehmerzahl: max. 12 Personen
min. 8 Personen

Stefan-Rahl-Schule, Obereschach

Gebühr 6,00 €

Kurs-Nr: 300102

Einführungsabend: Autogenes Training

Vogler, Ursula

Dieser Einführungsabend ist für Sie dann der richtige, wenn Sie erfahren möchten, ob das Autogene Training für Sie das angemessene Entspannungsverfahren sein könnte.

Sie werden nämlich ausführlich über den Ablauf und die Wirkung des Autogenen Trainings unterrichtet.

Bitte bringen Sie eine Isomatte, warme Socken und eine Decke mit.

1 Abend, 18:30 bis 20:00

Termin: Dienstag, 9. November 2010

Teilnehmerzahl: max. 12 Personen
min. 8 Personen

Stefan-Rahl-Schule, Obereschach

Gebühr 6,00 €

Kurs-Nr: 300103

Raus aus der Stressfalle – Stressbewältigungskurs

Vogler, Ursula

Dauerstress ist ein weit verbreitetes Phänomen. Die, die unter solchem Dauerstress leiden, fühlen sich ihm manchmal geradezu hilflos ausgeliefert. Allerdings gibt es bewährte Strategien, diese Ausgeliefertheit aufzubrechen. Mit Hilfe dieser Strategien lässt sich heraus finden, welche Ursachen der Stress hat, und wie man mit ihm erfolgreich umgehen kann.

Zu diesem Zweck lernen Sie verschiedene Entspannungsmöglichkeiten kennen; auch, um beurteilen zu können, welche die für Sie angemessenste ist.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, eine Isomatte, eine Decke und Schreibzeug mit.

5 Abende, Do, 18:30 bis 20:00

Beginn: Donnerstag, 11. Nov. 2010

Teilnehmerzahl: max. 12 Personen
min. 8 Personen

Stefan-Rahl-Schule, Obereschach

Gebühr 33,00 €

Vormittagskurs

Kurs-Nr: 300106

Wirbelsäulengymnastik

Stocker, Dolores

Spezielle Übungen für Beweglichkeit, Kräftigung und Gleichgewicht der Körpermuskulatur (Rücken-, Bauchmuskulatur).

Bei akuten Beschwerden bitte einen Arzt befragen.

Bitte eine Decke und ein kleines Kissen mitbringen.

13 Vormittage, Di, 7:25 bis 8:25
Beginn: Dienstag, 21. September 2010
Teilnehmerzahl: max. 30 Personen
min. 10 Personen

Eschach-Halle, Gymnastikraum
Gebühr 42,00 €

Vormittagskurs
Kurs-Nr: 300107

Wirbelsäulengymnastik

Stocker, Dolores

Bei akuten Beschwerden bitte einen Arzt befragen.

Bitte eine Decke und ein kleines Kissen mitbringen.

13 Vormittage, Di, 8:30 bis 9:30
Beginn: Dienstag, 21. September 2010
Teilnehmerzahl: max. 30 Personen
min. 10 Personen

Eschach-Halle, Gymnastikraum
Gebühr 42,00 €

Kurs-Nr: 300108

Wirbelsäulengymnastik

Stocker, Dolores

Bei akuten Beschwerden bitte einen Arzt befragen

Bitte eine Decke und ein kleines Kissen mitbringen

12 Abende, Di, 17:45 bis 18:45
Beginn: Dienstag, 21. September 2010
Teilnehmerzahl: max. 30 Personen
min. 10 Personen

Eschach-Halle, Gymnastikraum
Gebühr 39,00 €

Kurs-Nr: 300109

Problemzonen-Gymnastik für Frauen - mit Musik

Schmitt, Eva

Ein ganzheitliches Körpertraining, um Wohlbefinden und Fitness zu steigern.

Inhalte:

- Schonender, aber intensiver Konditionsteil
- Stretching
- Kräftigung
- Problemzonentraining
- Wirbelsäulengymnastik
- Lockerungs- und Entspannungsübungen

Kleine Spiele und Tänze vermitteln Spaß und Freude.

15 Abende, Do, 17:45 bis 18:45
Beginn: Donnerstag, 23. September 2010
Teilnehmerzahl: max. 25 Personen
min. 12 Personen

Eschach-Halle, Gymnastikraum
Gebühr 48,00 €

Vormittagskurs
Kurs-Nr: 300110
Pilates Workout

Weiß, Nicole

"Die Balance zwischen Körper und Geist beruht auf der bewussten Kontrolle aller Muskelbewegungen" (Pilates).

Das ganzheitliche Pilates-Training ist ein sanftes Workout und integriert Bewegung und Atmung. Kraft und Ausdauer werden gesteigert, die Flexibilität und die Körperhaltung werden verbessert. Zusätzlich wird die Stabilität der Körpermitte und der Wirbelsäule erhöht.

Die Pilates-Methode wurde von Joseph Hubertus Pilates entwickelt, der alle möglichen Formen des Körpertrainings studierte und im Laufe der Zeit dann sein nach ihm benanntes Trainingsprogramm aufbaute, in das freilich auch fernöstliche Arten der Körperbewegung, so wie sie etwa aus dem Yoga und Tai Chi bekannt sind, aber auch motorische Abläufe, wie sie im klassischen Ballett vorkommen, einfließen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Iso- oder Gymnastikmatte

15 Vormittage, Mi, 9:00 bis 10:00
Beginn: Donnerstag, 23. Sept. 2010
Teilnehmerzahl: max. 12 Personen
min. 8 Personen

Rathaus Oberhofen, Sitzungssaal
Gebühr 50,00 €

Vormittagskurs
Kurs-Nr: 300111

B1: Französisch – Conversation facile

Buot-Trebing, Anne Marie

Nous parlons à partir de textes faciles, de poèmes, de chansons ou de films. Nous faisons aussi des jeux et des exercices pour réviser la grammaire et le vocabulaire.

Nous acceptons avec plaisir de nouveaux participants.

Materialkosten ca. 2.- € extra
(nicht in der Kursgebühr enthalten)

10 Vormittage, Do, 9:30 bis 11:00
Beginn: Donnerstag, 23. September 2010
Teilnehmerzahl: max. 12 Personen
min. 7 Personen

Rathaus Oberhofen
Gebühr 52,00 €

Kurs-Nr: 300113
Fotobearbeitung für den Hausgebrauch

Felgenträger, Sibylle

Sie haben eine Digitalkamera und möchten Ihre Fotos übertragen, sortieren, bearbeiten, per mail verschicken, ausdrucken oder entwickeln lassen, die

Größe verändern und die Bildqualität verbessern, Effekte erzeugen, einen Diafilm herstellen, eine CD/DVD brennen, auf einen Stick übertragen? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige.

Das kostenfreie Programm 'PICASA' erhalten Sie am 1. Kurstag. Auch für Ihre individuellen Fragen wird genügend Zeit zur Verfügung stehen.

5 Abende, Do, 17:30 bis 19:00
Beginn: Donnerstag, 23. Sept. 2010
Teilnehmerzahl: max. 12 Personen
Stefan-Rahl-Schule Obereschach
Gebühr 39,00 €
Gebührenermäßigung entfällt

Grünkraut

Angebot, Zeit und Ort werden im Gemeindeblatt und im Semesterplan der VHS Ravensburg veröffentlicht.

Weitere Auskünfte erteilt die Gemeindeverwaltung Grünkraut
Tel.: 0751/7602-16
Fax: 0751/7602-20.

Anmeldungen zu allen Veranstaltungen nimmt die Gemeindeverwaltung Grünkraut entgegen.

Anschrift:
Bürgermeisteramt Grünkraut
Scherzachstr. 2,
88287 Grünkraut

Außenstellenleiterin: Frau Jasniger

Anmeldeformulare finden Sie auf S. 11 dieses Semesterplanes

Kurs-Nr: 400101

Yoga für weniger Geübte

Bandlow, Birgit

Yoga ist ein alter indischer Übungsweg mit Jahrtausende altem Gedankengut und einer traditionellen Philosophie. Yoga gibt uns die Möglichkeit, achtsam und heilend mit unseren inneren und äußeren "Zivilisationserscheinungen" umzugehen, wie z. B. Stress- und Burn-out-Syndrom, Wirbelsäulen- und Rückenbeschwerden, erhöhten Blutdruck- und Cholesterinwerten, bei Beckenbodenschwäche und hormonellen Veränderungen.

Yoga regt die körpereigenen Selbstheilungskräfte an und fördert Entspannung, Gelassenheit und Konzentration - für alle Menschen, unabhängig von Alter, Statur und Beweglichkeit.

Bitte eine Decke, warme Socken, bequeme Kleidung und eventuell ein kleines Kissen mitbringen.

12 Abende, Do, 19:45 bis 21:15
Beginn: Donnerstag, 23. Sept. 2010
Teilnehmerzahl: max. 12 Personen
min. 7 Personen
Ort s. Gemeindeblatt Gebühr 79,00 €

Kurs-Nr: 400102
Yoga für mehr Geübte

Bandlow, Birgit
Bitte eine Decke, warme Socken, bequeme Kleidung und eventuell ein kleines Kissen mitbringen.
12 Abende, Do, 18:00 bis 19:30
Beginn: Donnerstag, 23. Sept. 2010
Teilnehmerzahl: max. 12 Personen
min. 7 Personen
Ort s. Gemeindeblatt Gebühr 79,00 €

Kurs-Nr: 400103
Yoga für weniger Geübte

Bandlow, Birgit
Bitte eine Decke, warme Socken, bequeme Kleidung und eventuell ein kleines Kissen mitbringen.
5 Abende, Do, 19:45 bis 21:15
Beginn: Donnerstag, 13. Januar 2011
Teilnehmerzahl: max. 12 Personen
min. 7 Personen
Ort s. Gemeindeblatt Gebühr 34,00 €

Kurs-Nr: 400104
Yoga für mehr Geübte

Bandlow, Birgit
Bitte eine Decke, warme Socken, bequeme Kleidung und eventuell ein kleines Kissen mitbringen.
5 Abende, Do, 18:00 bis 19:30
Beginn: Donnerstag, 13. Januar 2011
Teilnehmerzahl: max. 12 Personen
min. 7 Personen
Ort s. Gemeindeblatt Gebühr 34,00 €

Kurs-Nr: 400105
Qigong Yangsheng

Gröger, Hildegard
In der traditionellen chinesischen Medizin werden seit Jahrtausenden gesundheitsfördernde Übungen für Leib und Seele angewendet, um die Lebenskraft (Qi) zu nähren und zu bewahren. Prof. Jiao Guorui hat in seinem Lehrsystem eine Fülle solcher historisch belegter und in der medizinischen Praxis erprobter Übungen (gong) zur Pflege des Lebens (Yangsheng) zusammengestellt.

Sie lassen Entspannung und innere Ruhe entstehen und regulieren unsere körperlichen Funktionen. Neben äußerem Entfalten hin zu geschmeidigen und fließenden Bewegungen können wir innere Lebendigkeit spüren und neue Räume für Atem und Seele entdecken.

Bitte bequeme Kleidung und Gymnastikschuhe oder dicke Socken mitbringen.

10 Abende, Mo, 18:45 bis 19:45
Beginn: Montag, 27. September 2010
Teilnehmerzahl: max. 12 Personen
min. 8 Personen
Ort s. Gemeindeblatt Gebühr 44,00 €

Vormittagskurs
Kurs-Nr: 400106
B1: Französisch-Konversation

Schadt, Bénédicte
Vous aimez la France et la langue française. Ce cours vous permettra de lire quelques articles faciles et un petit roman ou des nouvelles de 'Reclam' choisis avec vous.

Materialkosten ca. 3.- € extra
(nicht in der Kursgebühr enthalten)

10 Vormittage, Do, 9:00 bis 10:30
Beginn: Donnerstag, 23. Sept. 2010
Teilnehmerzahl: max. 12 Personen
min. 7 Personen
Ort s. Gemeindeblatt Gebühr 52,00 €

Vormittagskurs
Kurs-Nr: 400107
A2: Italienisch

Zamarco, Rosaria
Lehrbuch: buongiorno, Klett-Verlag, ab L 15

15 Vormittage, Do, 10:30 bis 12:00
Beginn: Donnerstag, 23. Sept. 2010
Teilnehmerzahl: max. 16 Personen
min. 7 Personen
Grünkraut, Rathaus Gebühr 78,00 €

Kurs-Nr: 550101
Kalligraphie - Die Kunst des schönen Schreibens

Stotz, Roland
Im Kurs wird dekoratives Schreiben mit Bandzugfedern und Pinsel vermittelt, wie es für Plakate, Urkunden, Glückwünsche, Tischkarten u. a. Anwendung findet.
Als Schriftart kommen karolingische Minuskel zum Einsatz. Schreibflüssigkeiten sind Tinte und Tusche. Der Umgang mit Tempera, Pigmenten, Blattgold u. a. wird erklärt.

Die Übungen erfolgen auf bereitgestellten Fotokopien.

Bitte folgendes Arbeitsmaterial mitbringen:
- Bandzugfedern (Größe 2,0 und 2,5 mm)
- Federhalter
- Tuschepatrone oder Tinte

Materialkosten für Kopien ca. 5.- € extra
(nicht in der Kursgebühr enthalten)

7 Abende, Mi, 19:00 bis 20:30
Beginn: Mittwoch, 20. Oktober 2010
Teilnehmerzahl: max. 16 Personen
Kleiner Saal Horgenzell Gebühr 49,00 €

Kurs-Nr: 550102
Grundtechniken der Schmuckgestaltung vom Entwurf zum fertigen Schmuckstück: Ketten, Armbänder, Ohrhänger

Cleß-Langer, Cornelia
Dieser Kurs richtet sich an diejenigen, die ihre eigenen Schmuckideen selbst verwirklichen wollen. Unter fachkundiger Anleitung lernen die Teilnehmer/innen die Grundlagen der Gestaltung eines Schmuckstückes.

Der Entwurf, der vom Material, der Farbe und der Größe der Perlen abhängig ist, wird auf dem Perlenbrett ausgelegt. Entsprechend dazu wird das passende Fädelmaterial ausgesucht und der passende Verschluss angebracht.

Dabei werden die verschiedenen Grundtechniken wie der Umgang mit der Schmuckzange, das Ösen Biegen, das Quetschperlen Anbringen, das Knoten Setzen und verschiedene Verschlussarten systematisch erlernt.

Perlen können von der Kursleiterin erworben werden oder gerne selbst mitgebracht werden. Auch alte Ketten können zu modischen Schmuckstücken umgearbeitet werden.

Materialkosten, je nach Verbrauch, von ca. 8.- bis 25.- € extra
(nicht in der Kursgebühr enthalten)

Horgenzell

Angebot, Zeit und Ort werden im Gemeindeblatt von Horgenzell und im Semesterplan der VHS Ravensburg veröffentlicht.

Weitere Auskunft erteilt die Gemeindeverwaltung Horgenzell

Anmeldung bei der Gemeindeverwaltung Horgenzell, Rathaus, Zimmer 14 Bürgerbüro, Frau Geng

**e-mail: s.geng@horgenzell.de
Tel.: 07504/9701-21
Fax: 07504/9701-18**

**Kornstraße 44
88263 Horgenzell**

**Außenstellenleiterin:
Frau Geng**

Anmeldeformulare finden Sie auf S. 11 dieses Semesterplanes

Vorherige Anmeldung ist unbedingt erforderlich.

2 Abende, Mi, 19:30 bis 21:30
Beginn: Mittwoch, 24. November 2010
Teilnehmerzahl: max. 10 Personen
Kleiner Saal Horgenzell
Gebühr 19,00 €

Kurs-Nr: 550103
Pilates - Anfänger

Herrmann, Stella

Pilates ist eine sanfte Trainingsmethode, bei der es in erster Linie um Körperbeherrschung geht.

Jede Übung wird konzentriert, kontrolliert, fließend und mit entsprechender Atmung ausgeführt. Da der Schwerpunkt des Trainings auf der Körperkontrolle liegt, garantiert die Pilates-Methode ein einzigartiges Workout, das lang anhaltende Trainingsergebnisse erbringt. Sie ist ein spezielles System aus Dehn- und Kräftigungsübungen. Mit diesem Körpertraining werden die Muskeln gestärkt und geformt, die Haltung verbessert, Flexibilität und Gleichgewicht erhöht.

Bitte mitbringen:

- Iso- oder Sportmatte
- bequeme Sportkleidung
- Socken, keine Turnschuhe

Teilnehmer/innen sollten sportgesund sein.

15 Abende, Mo, 18:00 bis 19:00
Beginn: Montag, 27. September 2010
Teilnehmerzahl: max. 14 Personen
min. 8 Personen

Bürgersaal, Horgenzell
Gebühr 59,00 €

Kurs-Nr: 550104
Pilates - Profis

Herrmann, Stella

Bitte mitbringen:

- Iso- oder Sportmatte
- bequeme Sportkleidung
- Socken, keine Turnschuhe

Teilnehmer/Innen sollten sportgesund sein.

15 Abende, Mo, 19:00 bis 20:00
Beginn: Montag, 27. September 2010
Teilnehmerzahl: max. 14 Personen
min. 8 Personen

Bürgersaal, Horgenzell
Gebühr 59,00 €

Kurs-Nr: 550105
Pilates mit Ball - für Könnner 1

Herrmann, Stella

Bitte mitbringen:

- Iso- oder Sportmatte
- bequeme Sportkleidung
- Socken, keine Turnschuhe

Teilnehmer/innen sollten sportgesund sein.

15 Abende, Mo, 20:00 bis 21:00
Beginn: Montag, 27. September 2010
Teilnehmerzahl: max. 14 Personen
min. 8 Personen

Bürgersaal, Horgenzell
Gebühr 59,00 €

Kurs-Nr: 550106
Yoga

Vees, Ariane

Yoga wirkt ganzheitlich auf Körper, Geist und Seele.

Die gezielten Übungen, genannt Asanas, kräftigen und dehnen die Muskulatur, mobilisieren die Wirbelsäule, steigern das Körperbewusstsein und die Vitalität, führen zur Ausgeglichenheit und innerer Ruhe.

Bitte mitbringen:

- Decke oder Matte
- bequeme Kleidung
- warme Socken

Materialkosten (für Kopien) ca. 1.- € extra (nicht in der Kursgebühr enthalten)

10 Abende, Mi, 17:50 bis 18:50
Beginn: Mittwoch, 22. September 2010
Teilnehmerzahl: max. 15 Personen
Bürgersaal Horgenzell

Gebühr 49,00 €

Kurs-Nr: 550107
Yoga

Vees, Ariane

Text s. 550106

Bitte mitbringen:

- Decke oder Matte
- bequeme Kleidung
- warme Socken

Materialkosten (für Kopien) ca. 1.- € extra (nicht in der Kursgebühr enthalten)

10 Abende, Mi, 19:00 bis 20:30
Beginn: Mittwoch, 22. September 2010
Teilnehmerzahl: max. 15 Personen
min. 7 Personen

Bürgersaal Horgenzell
Gebühr 69,00 €

Kurs-Nr: 550108
Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Vogler, Ursula

Um gesund bleiben und mit alltäglichen Anforderungen angemessen umgehen zu können, brauchen wir regelmäßig Entspannungsphasen. Nur so kann körperliche und geistige Regeneration gelingen.

Die Progressive Muskelentspannung ist eine leicht erlernbare Entspannungsmethode, die man überall ohne großen Aufwand anwenden kann; mit ihr verfügen Sie über ein Instrument, mit dessen Hilfe Sie dann im Alltag das notwendige

Maß an gelassener Souveränität und Selbstbestimmung zurückgewinnen können.

6 Abende, Mo, 18:30 bis 20:00
Beginn: Montag, 20. September 2010
Teilnehmerzahl: max. 12 Personen
Kleiner Saal Horgenzell

Gebühr 41,00 €

Vormittagskurs
Kurs-Nr: 550109

Schüßler-Salze - Die Faszination von 12 Mineralstoffen

Milles, Tatjana

Vor 120 Jahren entwickelte der Arzt Dr. Wilhelm Heinrich Schüßler die biochemische Behandlungsmethode, die mit 12 Mineralsalzen auskommt.

Diese Salze kommen natürlicherweise im menschlichen Körper vor. Schüßler entdeckte, dass diese Stoffe notwendig für Aufbau und Funktion des menschlichen Organismus sind und dass es bei einer Nichtverwertbarkeit des jeweiligen Mineralsalzes zu Störungen kommen kann.

Schüßler-Salze werden homöopathisch hergestellt, wodurch sie als mineralisches Zellfunktionsmittel Fehlfunktionen korrigieren und Körperfunktionen anregen können.

Bitte Schreibzeug mitbringen.
Materialkosten ca. 3.- € extra (nicht in der Kursgebühr enthalten)

2 Vormittage, Di, 9:30 bis 11:30
Beginn: Dienstag, 12. Oktober 2010
Teilnehmerzahl: max. 20 Personen
Kleiner Saal Horgenzell

Gebühr 23,00 €

Kurs-Nr: 550110
Schüßler-Salze - Die Faszination von 12 Mineralstoffen

Milles, Tatjana

Text s. 550109

Bitte Schreibzeug mitbringen.
Materialkosten ca. 3.- € extra (nicht in der Kursgebühr enthalten)

2 Abende, Di, 19:00 bis 21:00
Beginn: Dienstag, 12. Oktober 2010
Teilnehmerzahl: max. 20 Personen
Kleiner Saal Horgenzell

Gebühr 23,00 €

Kurs-Nr: 550111
Orientalischer Tanz – für Anfängerinnen mit Grundkenntnissen

Groß, Uschi

In diesem Kurs werden die Basiselemente des Orientalischen Tanzes verfeinert und erweitert, schnelle und lang

same Schrittkombinationen werden erlernt und zu einer einfachen Choreographie zusammengesetzt.

Bitte mitbringen:

- Tuch für die Hüfte
- Matte oder Decke

10 Abende, Do, 19:30 bis 21:45

Beginn:

Donnerstag, 23. September 2010

Teilnehmerzahl: max. 12 Personen
min. 8 Personen

Bürgersaal, Horgenzell

Gebühr 45,00 €
Gebührenermäßigung entfällt

Kurs-Nr: 550112

Orientalischer Tanz - Mittelstufe

Groß, Uschi

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmerinnen, die die Grundfiguren des Orientalischen Tanzes gut beherrschen und Spaß am Erlernen einer neuen Choreographie haben.

Bitte mitbringen:

- Tuch für die Hüfte
- Matte oder Teppich

10 Abende, Do, 18:00 bis 19:15

Beginn:

Donnerstag, 23. September 2010

Teilnehmerzahl: max. 12 Personen
min. 8 Personen

Bürgersaal, Horgenzell

Gebühr 45,00 €
Gebührenermäßigung entfällt

Kurs-Nr: 550113

A1: Englisch für Anfänger mit Vorkenntnissen

Zauner, Carmen

Fortsetzung des Kurses des letzten Semesters. Personen mit entsprechenden Vorkenntnissen können problemlos in den Kurs einsteigen.

Lehrbuch:

English Compass (ISBN 3-526-51251-6), Langenscheidt-Verlag, ab L 6

12 Abende, Do, 19:00 bis 20:30

Beginn:

Donnerstag, 23. September 2010

Teilnehmerzahl: max. 12 Personen
min. 7 Personen

Schule Horgenzell, Kursraum

Gebühr 62,00 €

Vormittagskurs

Kurs-Nr: 550114

B1: Englisch für Fortgeschrittene

Zauner, Carmen

This is an English course suitable for students with a good knowledge of English. We will talk about daily routines, up-to-date problems, letter and email

writing as well as refreshing the grammar.

If you are interested, you are welcome to join our morning course.

Lehrwerk: Fairway Refresher B1, Klett-Verlag, ab L 4

12 Vormittage, Do, 8:45 bis 10:15

Beginn:

Donnerstag, 23. September 2010

Teilnehmerzahl: max. 12 Personen
min. 7 Personen

Schule Horgenzell, Kursraum

Gebühr 62,00 €

Kurs-Nr: 550115

A2: Französisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Zauner, Carmen

Dieser Kurs richtet sich an Lernende und TeilnehmerInnen ohne Vorkenntnisse, eignet sich aber auch, wenn geringe bzw. vor langer Zeit erworbene Französischkenntnisse vorhanden sind.

Lehrbuch:

Voyages 1 (Französisch für Erwachsene), Ernst Klett Verlag (ISBN-10: 3-12-529202-6) ab L 1

12 Abende, Di, 19:00 bis 20:30

Beginn: Dienstag, 21. September 2010

Teilnehmerzahl: max. 12 Personen
min. 7 Personen

Schule Horgenzell, Kursraum

Gebühr 62,00 €

Schmalegg

**Veranstaltungen in der
Ortschaft Schmalegg**

**Persönliche Anmeldung
(Barzahlung):
Nur über VHS Ravensburg,
Geschäftsstelle, Wilhelmstr. 5
(neben Konzerthaus)**

**Schriftliche Anmeldung
per Anmeldeformular, s. S. 11**

**entweder an:
- Geschäftsstelle der VHS
Ravensburg (Adresse s. o.)**

**oder an:
- Ortsverwaltung Schmalegg
Schenkenstr. 10
88213 Ravensburg-Schmalegg**

**Außenstellenleiterin:
Frau Karl, Tel.: 0751/91418,
Fax: 0751/93995**

**Anmeldeformulare finden Sie auf
S. 11 dieses Semesterplanes**

Kurs-Nr: 570101

Yoga

Elser-Hermle, Ingrid

Yoga ist ein ganzheitlicher Weg zu mehr Entspannung und Gelassenheit. Einfache, aufwärmende Übungen bereiten die traditionellen Körperhaltungen (Asanas) vor. Es wird nicht um spektakuläre 'Verrenkungen' gehen, sondern um einfühlbares Arbeiten mit dem Körper, seinen Möglichkeiten und Grenzen.

Die Verbindung mit der Atemachtsamkeit (Pranayama) versetzt auch den Geist in einen Zustand der Konzentration und Ruhe.

Bitte mitbringen:

- bequeme Kleidung und warme Socken
- eine Unterlage (Yoga- oder Isomatte)
- eine Wolldecke
- ein kleines Kissen

10 Abende, Do, 18:15 bis 19:45

Beginn:

Donnerstag, 23. September 2010

Teilnehmerzahl: max. 10 Personen
min. 7 Personen

Grundschule Schmalegg

Gebühr 63,00 €

Taldorf

**Veranstaltungen in der
Ortschaft Taldorf**

**Persönliche Anmeldung
(Barzahlung):
Nur über VHS Ravensburg
Geschäftsstelle, Wilhelmstr. 5
88212 Ravensburg**

**Schriftliche Anmeldung
per Anmeldeformular, s. S. 11
entweder an:
- Geschäftsstelle der VHS
Ravensburg (Adresse s.o.)**

**oder an: Ortsverwaltung Taldorf
Markdorfer Straße 21
88213 Ravensburg**

**Auskünfte werden erteilt:
- Von der Ortsverwaltung Taldorf
Tel.: 0751/79109 - 11
Fax: 0751/79109 - 33
E-Mail-Adresse:
simone.spohn@ravensburg.de**

**- Von der Geschäftsstelle
der VHS Ravensburg
Tel.: 0751/36199-11 o. - 12
Fax: 0751/36199-21**

**Außenstellenleiterin:
Frau Spohn**

**Anmeldeformulare finden Sie auf
S. 11 dieses Semesterplanes**

Kurs-Nr: 600101

Gitarre spielen

Richter, Albin

10 Abende, Mo, 20:30 bis 21:30

Beginn: Montag, 20. September 2010

Teilnehmerzahl: max. 10 Personen
min. 7 Personen

GS Oberzell, Musiksaal E 15

Gebühr 45,00 €

Kurs-Nr: 600102

Autogenes Training

Vogler, Ursula

Im Autogenen Training lernen Sie, mit gesammelter Willenskraft Ihren Organismus auf Entspannung hin zu beeinflussen. Das versetzt Sie in die Lage, Dauerbelastungen abzubauen und gelassener auf Außenanforderungen zu reagieren. Auch lassen sich durch konsequente Anwendung des Autogenen Trainings Konzentration, Kreativität und Merkfähigkeit steigern. Die Übungen stimulieren zudem die Selbstheilungskräfte des Organismus. Sie dienen u. a. auch der Vorbeugung gegen Migräne.

Bitte Isomatte, warme Socken und eine Decke mitbringen.

In der Gebühr ist ein Mietanteil enthalten

8 Abende, Mi, 19:30 bis 21:00

Beginn: Mittwoch, 22. September 2010

Teilnehmerzahl: max. 12 Personen
min. 8 Personen

Ort: Herrgottsfelderweg 4, 88213 RV-Alberskirch

Gebühr 69,00 €

Kurs-Nr: 600103

Qigong Yangsheng

Gröger, Hildegard

Mit diesen gesundheitsfördernden Übungen aus der traditionellen chinesischen Medizin nach dem Lehrsystem von Prof. Jiao Gourui können wir unsere Lebenskraft (Qi) durch beharrliches Bemühen (gong) bewahren und nähren und so unser Leben pflegen (yangsheng).

Entspannung und innere Ruhe können entstehen und unsere Körperfunktionen regulieren. Unsere Bewegungen werden mit der Zeit geschmeidig und fließend. Neben äußerem Entfalten können wir innere Lebendigkeit spüren und neue Möglichkeiten für Atem und Seele entdecken.

Bitte bequeme Kleidung und Gymnastikschuhe oder dicke Socken mitbringen.

10 Abende, Di, 18:45 bis 19:45

Beginn: Dienstag, 28. September 2010

Teilnehmerzahl: max. 12 Personen
min. 8 Personen

Ort: Jugendraum, Schussentalthalle Oberzell

Gebühr 37,00 €

Vormittagskurs

Kurs-Nr: 600104

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Vogler, Ursula

Um gesund bleiben und mit alltäglichen Anforderungen angemessen umgehen zu können, brauchen wir regelmäßige Entspannungsphasen.

Nur so kann körperliche und geistige Regeneration gelingen.

Die Progressive Muskelentspannung ist eine leicht erlernbare Entspannungsmethode, die man überall ohne großen Aufwand anwenden kann; mit ihr verfügen Sie über ein Instrument, mit dessen Hilfe Sie dann im Alltag das notwendige Maß an gelassener Souveränität und Selbstbestimmung zurückgewinnen können.

In der Gebühr ist ein Mietanteil enthalten.

6 Vormittage, Di, 9:30 bis 11:00

Beginn: Dienstag, 21. September 2010

Teilnehmerzahl: max. 8 Personen
min. 7 Personen

Ort: Herrgottsfelderweg 4, 88213 RV-Alberskirch

Gebühr 49,00 €

Vormittagskurs

Kurs-Nr: 600105

Pilates - Anfänger

Herrmann, Stella

Pilates ist eine sanfte Trainingsmethode, bei der es in erster Linie um Körperbeherrschung geht.

Jede Übung wird konzentriert, kontrolliert, fließend und mit entsprechender Atmung ausgeführt. Da der Schwerpunkt des Trainings auf der Körperkontrolle liegt, garantiert die Pilates-Methode ein einzigartiges Workout, das lang anhaltende Trainingsergebnisse erbringt.

Sie ist ein spezielles System aus Dehn- und Kräftigungsübungen. Mit diesem Körpertraining werden die Muskeln gestärkt und geformt, die Haltung verbessert, Flexibilität und Gleichgewicht erhöht.

Bitte mitbringen:

- Iso- oder Sportmatte
- bequeme Sportkleidung
- Socken, keine Turnschuhe

Teilnehmer/innen sollten sportgesund sein.

15 Vormittage, Do, 9:30 bis 10:30

Beginn:

Donnerstag, 23. September 2010

Teilnehmerzahl: max. 10 Personen
min. 7 Personen

Rathaus Bavendorf, OG

Gebühr 59,00 €

Vormittagskurs

Kurs-Nr: 600106

Pilates - Könnner 1

Herrmann, Stella

Bitte mitbringen:

- Iso- oder Sportmatte
 - bequeme Sportkleidung
 - Socken, keine Turnschuhe
- Teilnehmer/innen sollten sportgesund sein.

15 Vormittage, Do, 10:30 bis 11:30

Beginn:

Donnerstag, 23. September 2010

Teilnehmerzahl: max. 10 Personen
min. 7 Personen

Rathaus Bavendorf, OG

Gebühr 59,00 €

Kurs-Nr: 600107

Pilates

Fiegl, Gabriele

Pilates ist ein spezielles Workout für Körper und Geist, bestehend aus Dehn-, Kräftigungs- und Entspannungsübungen mit Elementen aus Yoga, Gymnastik und Tanz.

Eine Trainingsmethode, die Ihrem Körper, unabhängig von Ihrem Alter und Ihrer körperlichen Leistungsfähigkeit, mehr Balance, Beweglichkeit und Ausstrahlung verleiht.

Auf schonende Weise verbessern Sie Ihre Körperhaltung, Koordination, Atmung, Kondition und Ausdauer. Ihr Körper wird auf sanfte Weise geformt und gestrafft.

Bitte mitbringen:

- Iso- oder Gymnastikmatte
- bequeme Sportkleidung
- Socken oder Gymnastikschuhe (keine Turnschuhe)

10 Abende, Mo, 18:30 bis 19:30

Beginn: Montag, 27. September 2010

Teilnehmerzahl: max. 11 Personen
min. 8 Personen

Rathaus Bavendorf, OG

Gebühr 37,00 €

Kurs-Nr: 600108

Pilates

Fiegl, Gabriele

Bitte mitbringen:

- Iso- oder Gymnastikmatte
- bequeme Sportkleidung
- Socken oder Gymnastikschuhe (keine Turnschuhe)

10 Abende, Mo, 19:45 bis 20:45

Beginn:

Montag, 27. September 2010

Teilnehmerzahl: max. 11 Personen
min. 8 Personen

Rathaus Bavendorf, OG

Gebühr 37,00 €

Kurs-Nr: 600109

Pilates

Fiegl, Gabriele

Bitte mitbringen:

- Iso- oder Gymnastikmatte
- bequeme Sportkleidung
- Socken oder Gymnastikschuhe (keine Turnschuhe)

10 Abende, Do, 17:30 bis 18:30

Beginn: Donnerstag, 30. Sept. 2010

Teilnehmerzahl: max. 11 Personen
min. 8 Personen

Rathaus Bavendorf, OG

Gebühr 37,00 €

Kurs-Nr: 600110

Reaktiv Walking XCO®

Paul, Diana

Ein neuer Sporttrend!

XCO-Trainer® sind mit Granulat gefüllte Aluminiumzylinder, die in den Händen mitgeführt werden. Das Granulat wird als Schwungmasse verwendet, was die Gelenke schont.

Wir werden - bei jedem Wetter - durch den Wald walken und mehrmals eine kleine Walking-Pause als Übungseinheit für die Arm- und Brustmuskulatur nutzen. Die Technik ist leicht erlernbar und auch für Einsteiger mit wenig Kondition geeignet - wir richten uns beim Tempo nach Ihnen!

Wichtig ist gutes Schuhwerk (Laufschuhe) und evtl. dünne Handschuhe.

In der Kursgebühr ist die Leihgebühr von 6.- € für die XCOs® enthalten.

Die Dozentin ist Reaktiv-Walking-Instructor.

5 Abende, Fr, 18:00 bis 19:00

Beginn: Freitag, 24. September 2010

Teilnehmerzahl: max. 10 Personen
min. 7 Personen

Treffpunkt: Ortseingang von Sederlitz

Gebühr 26,00 €

Nachmittagskurs

Kurs-Nr: 600111

Reaktiv Walking XCO®

Paul, Diana

Text s. 600110

Wichtig ist gutes Schuhwerk (Laufschuhe) und evtl. dünne Handschuhe.

In der Kursgebühr ist die Leihgebühr von 6.- € für die XCOs® enthalten.

Die Dozentin ist Reaktiv-Walking-Instructor.

5 Nachmittage, Mi, 16:30 bis 17:30

Beginn: Mittwoch, 27. Oktober 2010

Teilnehmerzahl: max. 10 Personen
min. 7 Personen

Treffpunkt: Ortseingang von Sederlitz

Gebühr 26,00 €

Kurs-Nr: 600112

Reaktiv Walking XCO®

Paul, Diana

Text s. 600110

Wichtig ist gutes Schuhwerk (Laufschuhe) und evtl. dünne Handschuhe.

In der Kursgebühr ist die Leihgebühr von 6.- € für die XCOs® enthalten.

Die Dozentin ist Reaktiv-Walking-Instructor.

5 Abende, Mi, 17:00 bis 18:00

Beginn: Mittwoch, 12. Januar 2011

Teilnehmerzahl: max. 10 Personen
min. 7 Personen

Treffpunkt: Ortseingang von Sederlitz

Gebühr 26,00 €

Nachmittagskurs

Kurs-Nr: 600113

Kinderkochkurs – für Kinder ab 10 Jahren

Fimpel, Petra

Dieser Kurs richtet sich an alle Kinder, die gerne mal selber etwas kochen und backen möchten.

Anschließend - nach getaner Arbeit - werden die zubereiteten Gerichte verzehrt.

Bitte mitbringen:

- Schürze
- Geschirrtuch
- Restebehälter

Kosten für Lebensmittel von ca. 3.- € sind bereits in der Kursgebühr enthalten.

1 Fr, 15:00 bis 18:00

Termin: Freitag, 19. November 2010

Teilnehmerzahl: max. 12 Personen
min. 8 Personen

Grundschule Oberzell

Gebühr 16,00 €

Gebühr bereits ermäßigt

Kurs-Nr: 600114

B1/B2: English conversation

Friedrich, Ulrike

We will be strolling through our course book, regularly discussing our daily life, special events and other interesting topics.

New participants are always welcome!

Lehrbuch:

English network Conversation (ISBN 3-526-50415-6), Langenscheidt, ab Lektion 8

Materialkosten ca. 2.- € extra

(nicht in der Kursgebühr enthalten).

15 Abende, Do, 18:30 bis 20:00

Beginn: Donnerstag, 23. Sept. 2010

Teilnehmerzahl: max. 16 Personen
min. 8 Personen

GS Oberzell, Raum US

Gebühr 78,00 €

Kurs-Nr: 600115

Französisch für

Anfänger ohne Vorkenntnisse

Segelbacher, Angelika

Lehrbuch:

Voyages 1, Klett-Verlag, ab L 1

Materialkosten ca. 2.- € extra

(nicht in der Kursgebühr enthalten)

10 Abende, Mo, 19:30 bis 21:00

Beginn: Montag, 20. September 2010

Teilnehmerzahl: max. 16 Personen
min. 7 Personen

Ort s. Gemeindeblatt Gebühr 52,00 €

Nachmittagskurs

Kurs-Nr: 600116

Laptopkurs für Späteinsteiger

Felgenträger, Sibylle

Die Welt der Computer ist für Sie ein Buch mit 7 Siegeln? Wenn Sie daran etwas ändern möchten, ist dieser Kurs genau richtig.

Sie sammeln erste Erfahrungen im Umgang mit Ihrem Laptop/Notebook.

Touchpad, Tastatur, Maus, die individuelle Einrichtung und Handhabung der Benutzeroberfläche, der Fenster, das Erstellen eines Ordnungssystems, das richtige Speichern von Dateien und erste Schritte im Schreibprogramm werden die Inhalte dieses Kurses sein.

Auch für Ihre individuellen Fragen steht genügend Zeit zur Verfügung.

6 Nachmittage, Mo, 14:30 bis 17:00

Beginn: Montag, 8. November 2010

Teilnehmerzahl: max. 12 Personen

Ort s. Gemeindeblatt Gebühr 79,00 €

Gebührenermäßigung entfällt

Kurs-Nr: 600117

Fotobearbeitung

für den Hausgebrauch

Felgenträger, Sibylle

Sie haben eine Digitalkamera und möchten Ihre Fotos übertragen, sortieren, bearbeiten, per mail verschicken, ausdrucken oder entwickeln lassen, die Größe verändern und die Bildqualität verbessern, Effekte erzeugen, einen Diafilm herstellen, eine CD/DVD brennen, auf einen Stick übertragen? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige.

Das kostenfreie Programm 'PICASA' erhalten Sie am 1. Kurstag.

Auch für Ihre individuellen Fragen wird genügend Zeit zur Verfügung stehen. Gebührenermäßigung entfällt.

5 Abende, Mo, 17:30 bis 19:00

Beginn: Montag, 8. November 2010

Teilnehmerzahl: max. 12 Personen

Ort s. Gemeindeblatt Gebühr 39,00 €

Gebührenermäßigung entfällt

Nachmittagskurs

Kurs-Nr: 600118

Laptopkurs (aufbauend)

Felgenträger, Sibylle

Dieser Kurs baut auf auf den Kurs mit der Nr.: 600116. Text s. dort.

4 Nachmittage, Mo, 14:30 bis 17:00

Beginn: Montag, 10. Januar 2011

Teilnehmerzahl: max. 12 Personen

Ort s. **Gemeindeblatt** Gebühr 52,00 €
Gebührenermäßigung entfällt

Vogt

**Anmeldungen zu allen
Veranstaltungen nimmt
die Gemeindeverwaltung Vogt
entgegen.**

**Auskünfte werden von der
Gemeindeverwaltung Vogt
Tel.: 07529/209-20
Fax: (07529)209-24 erteilt.**

**Anschrift:
Gemeindeverwaltung Vogt
Kirchstr. 11, 88267 Vogt
Außenstellenleiter: Herr Köhler**

**Anmeldeformulare finden Sie auf
S. 11 dieses Semesterplanes**

Kurs-Nr: 700101

Tänze im Kreis – Meditatives Tanzen

Matuschek, Marion

- 6 Termine (monatlich 1 Termin)

Spezielle Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Einfache Tänze im Kreis zu inspirierender Musik schenken uns Entspannung und innere Sammlung.

Neueinsteiger/innen sind herzlich willkommen

Bitte bequeme Kleidung und Schuhe mit glatter Sohle mitbringen

6 Abende, Mi, 20:00 bis 21:30

Termine:

15. Sept., 6. Okt., 10. Nov., 8. Dez.

2010, 12. Jan und 9. Febr. 2011

Teilnehmerzahl: max. 16 Personen
min. 7 Personen

Flammenhof Vogt Gebühr 45,00 €

Vormittagskurs

Kurs-Nr: 700102

A2: Englisch

Stober, Silke

Join our motivated English language course. We learn to read, translate and discuss texts. We enjoy the challenge of grammar and new vocabulary. A relaxed but enthusiastic group of interesting members.

Lehrbuch:

Network 2 New Edition, Langenscheidt-Verlag, ab Lektion 5

15 Vormittage, Di, 10:45 bis 12:15

Beginn: Dienstag, 21. September 2010

Teilnehmerzahl: max. 16 Personen

min. 7 Personen

Flammenhof Vogt Gebühr 78,00 €

Vormittagskurs

Kurs-Nr: 700103

A2/B1: Englisch

Stober, Silke

Fortführung des bisherigen Kurses.

- Arbeit mit dem Lehrbuch

- Wiederholung der Grammatik

- Lektüre zu aktuellen Themen
(z. B. aus 'Read on')

Lehrwerk: Network Connection,
Langenscheidt-Verlag, ab L 8

15 Vormittage, Di, 9:00 bis 10:30

Beginn: Dienstag, 21. September 2010

Teilnehmerzahl: max. 16 Personen

min. 7 Personen

Flammenhof Vogt Gebühr 78,00 €

Kurs-Nr: 700104

B2: Englisch - Konversationskurs

Stober, Silke

The participants should have had English for about 5 to 6 years. We will work with READ ON, a Newspaper with news and reports from Britain, America and other English speaking countries in easy English.

New participants are welcome in our motivated group.

15 Abende, Do, 20:00 bis 21:30

Beginn:

Donnerstag, 23. September 2010

Teilnehmerzahl: max. 16 Personen

min. 7 Personen

Flammenhof Vogt Gebühr 78,00 €

Nachmittagskurs

Kurs-Nr: 700105

A1: Cambridge - Certificate – Prüfungsvorbereitungskurs Young Learners (YLE-Starters)

Stober, Silke

Die Young Learners English Tests bilden den ersten Schritt in Richtung auf die weltweit anerkannten Cambridge Prüfungen.

Diese erste Zertifikatsstufe "Starters" wurde von der Universität Cambridge für Kinder ab Grundschulalter konzipiert. Der Abschlusstest deckt die vier Sprachfertigkeiten "Hörverstehen", "Mündlicher Ausdruck", "Leseverstehen" und "Schriftlicher Ausdruck" ab. Sie sind spielerisch aufgebaut und orientieren sich inhaltlich an der Welt der Kinder.

Jedes Kind, das an einem Cambridge YLE-Test teilnimmt, erhält eine leistungsbezogene Urkunde der Cambridge Universität. Ein Nichtbestehen ist nicht möglich.

Zusätzlich zu den Kursgebühren fällt eine Prüfungsgebühr in Höhe von 38.- € an, die bei der Prüfungsanmeldung (Terminvereinbarung in Absprache mit Kindern und Eltern) fällig wird.

Lehrwerk: Fun for Starters, Klett-Verlag
(978-3-12-534219-4), ab Lektion 1

15 Nachmittage, Do, 14:00 bis 14:45

Beginn:

Donnerstag, 23. September 2010

Teilnehmerzahl: max. 14 Personen

min. 8 Personen

Flammenhof Vogt Gebühr 39,00 €
Gebührenermäßigung entfällt

Waldburg

**Ort und Zeit der Veranstaltungen
werden jeweils auch im
Amtsblatt der Gemeinde Waldburg
veröffentlicht.**

**Auskünfte erteilt und
Anmeldungen nimmt entgegen:**

**Die Geschäftsstelle der VHS Waldburg,
Rathaus Waldburg, Herr Zeh
Tel.: 07529/971710 bzw.
Fax: 07529/971755.**

**Die Bankverbindung der VHS Waldburg:
Raiffeisenbank Vorallgäu
(BLZ 650 627 93),
Konto-Nr.: 20 032 005.**

**Anschrift: Gemeindeverwaltung, Wald-
burg, Hauptstr. 20, 88289 Waldburg**

Außenstellenleiter: Herr Zeh

**Anmeldeformulare finden Sie auf
S. 11 dieses Semesterplanes**

Kurs-Nr: 800101

Die Kunst des schönen Schreibens (Kalligraphie)

Stotz, Roland

Im Kurs wird dekoratives Schreiben mit Feder und Pinsel vermittelt, wie es für Plakate, Urkunden, Glückwünsche, Tischkarten u. a. Anwendung findet. Als Schriftart kommen karolingische Minuskel, Unziale u. a. zum Einsatz. Schreibmaterial sind Tinte, Tusche, Tempera, Pigmente, Blattgold u. a.

Die Übungen erfolgen auf bereitgestellten Fotokopien.

Bitte folgendes Arbeitsmaterial mitbringen:

- Bandzugfedern (Größe 2 mm und 2,5 mm)
- Federhalter
- Tuschepatrone oder Tinte

Materialkosten für Kopien ca. 5.- € extra
(nicht in der Kursgebühr enthalten)

7 Abende, Di, 18:00 bis 19:30

Beginn: Dienstag, 26. Oktober 2010

Teilnehmerzahl: max. 16 Personen
min. 7 Personen

Ort s. Gemeindeblatt Gebühr 49,00 €

Kurs-Nr: 800102

Yoga für Anfänger und Geübte

Angerhöfer, Andrea

Yoga fördert die Gesundheit und das Wohlbefinden für Körper und Psyche. Im Kurs werden verschiedene Techniken gelehrt, die Kraft und Gelassenheit schenken und den Weg weisen, um Einklang mit sich selbst zu finden.

Bitte mitbringen:

- Decke oder Matte

- kleines Kissen

- bequeme Kleidung

10 Abende, Do, 19:00 bis 20:30

Beginn: Donnerstag, 23. September 2010

Teilnehmerzahl: max. 10 Personen
min. 7 Personen

Kindergarten Vogelnest, Waldburg

Gebühr 67,00 €

Vormittagskurs

Kurs-Nr: 800103

Pilates - Anfänger

Herrmann, Stella

Pilates ist eine sanfte Trainingsmethode, bei der es in erster Linie um Körperbeherrschung geht.

Jede Übung wird konzentriert, kontrolliert, fließend und mit entsprechender Atmung ausgeführt. Da der Schwerpunkt des Trainings auf der Körperkontrolle liegt, garantiert die Pilates-Methode ein einzigartiges Workout, das lang anhaltende Trainingsergebnisse erbringt. Sie ist ein spezielles System aus Dehn- und Kräftigungsübungen.

Mit diesem Körpertraining werden die Muskeln gestärkt und geformt, die Haltung verbessert, Flexibilität und Gleichgewicht erhöht.

Bitte mitbringen:

- Iso- oder Sportmatte

- bequeme Sportkleidung

- Socken, keine Turnschuhe.

Teilnehmer sollten sportgesund sein.

15 Vormittage, Mi, 8:30 bis 9:30

Beginn: Mittwoch, 22. September 2010

Teilnehmerzahl: max. 14 Personen
min. 8 Personen

Bürgersaal Waldburg Gebühr 59,00 €

Vormittagskurs

Kurs-Nr: 800104

Pilates - Könnern 2

Herrmann, Stella

Bitte mitbringen:

- Trainings- oder Sportmatte

- Bequeme Sportkleidung

- Socken, keine Turnschuhe

Teilnehmer sollten sportgesund sein.

15 Vormittage, Mi, 9:30 bis 10:30

Beginn: Mittwoch, 22. September 2010

Teilnehmerzahl: max. 15 Personen
min. 8 Personen

Bürgersaal Waldburg Gebühr 59,00 €

Vormittagskurs

Kurs-Nr: 800105

Pilates mit Ball - Für Könnern 2

Herrmann, Stella

Bitte mitbringen:

- Trainings- oder Sportmatte

- Bequeme Sportkleidung

- Socken, keine Turnschuhe

Teilnehmer sollten sportgesund sein.

15 Vormittage, Mi, 10:30 bis 11:30

Beginn: Mittwoch, 22. September 2010

Teilnehmerzahl: max. 14 Personen
min. 8 Personen

Bürgersaal Waldburg Gebühr 59,00 €

Kurs-Nr: 800106

Pilates mit Ball - Für Könnern 2

Herrmann, Stella

Bitte mitbringen:

- Trainings- oder Sportmatte

- Bequeme Sportkleidung

- Socken, keine Turnschuhe

Teilnehmer sollten sportgesund sein.

15 Abende, Fr, 17:00 bis 18:00

Beginn: Freitag, 24. September 2010

Teilnehmerzahl: max. 14 Personen
min. 8 Personen

Bürgersaal Waldburg Gebühr 59,00 €

Kurs-Nr: 800107

Pilates - Absolute Könnern

Herrmann, Stella

Bitte mitbringen:

- Trainings- oder Sportmatte

- Bequeme Sportkleidung

- Socken, keine Turnschuhe

Teilnehmer sollten sportgesund sein.

15 Abende, Fr, 18:00 bis 19:00

Beginn: Freitag, 24. September 2010

Teilnehmerzahl: max. 14 Personen
min. 8 Personen

Bürgersaal Waldburg Gebühr 59,00 €

Kurs-Nr: 800108

Pilates - Profis

Herrmann, Stella

Bitte mitbringen:

- Trainings- oder Sportmatte

- Bequeme Sportkleidung

- Socken, keine Turnschuhe

Teilnehmer sollten sportgesund sein.

15 Abende, Fr, 19:00 bis 20:00

Beginn: Freitag, 24. September 2010

Teilnehmerzahl: max. 14 Personen
min. 8 Personen

Bürgersaal Waldburg Gebühr 59,00 €

Kurs-Nr: 800109

Rückenschule

Tannebaum-Dengler, Karin

Sie erhalten Informationen über Entstehung und Vermeidung von Rückenbeschwerden.

Es werden günstige und schädliche Verhaltensweisen miteinander verglichen und ein Wirbelsäulen schonendes Training bezüglich Gehen, Sitzen, Heben etc. durchgeführt mit dem Ziel, einen bewussten Umgang mit Problemen im Zusammenhang mit der Wirbelsäule zu erlangen.

Bei akuten Beschwerden bitte vorher mit dem Arzt Rücksprache halten.

Bitte Isomatte und Wollsocken mitbringen

10 Abende, Di, 20:15 bis 21:15

Beginn: Dienstag, 21. September 2010

Teilnehmerzahl: max. 12 Personen
min. 7 Personen

Kindergarten Vogelnest, Waldburg

Gebühr 44,00 €

Kurs-Nr: 800110

Reaktiv Walking XCO®

Paul, Diana

Ein neuer Sporttrend!

XCO-Trainer® sind mit Granulat gefüllte Aluminiumzylinder, die in den Händen mitgeführt werden. Das Granulat wird als Schwungmasse verwendet, was die Gelenke schont.

Wir werden - bei jedem Wetter - durch den Wald walken und mehrmals eine kleine Walking-Pause als Übungseinheit für die Arm- und Brustmuskulatur nutzen. Die Technik ist leicht erlernbar und auch für Einsteiger mit wenig Kondition geeignet - wir richten uns beim Tempo nach Ihnen!

Wichtig ist gutes Schuhwerk (Laufschuhe) und evtl dünne Handschuhe.

In der Kursgebühr ist die Leihgebühr von 6.- € für die XCOs® enthalten.

Die Dozentin ist Reaktiv-Walking-Instructor.

5 Abende, Mi, 18:30 bis 19:30

Beginn: Mittwoch, 22. September 2010

Teilnehmerzahl: max. 10 Personen
min. 7 Personen

Treffpunkt: Parkplatz beim

Feuerwehrhaus Gebühr 26,00 €

Wochenendkurs

Kurs-Nr: 800111

Reaktiv Walking XCO®

Paul, Diana

Text s. 800110

Wichtig ist gutes Schuhwerk (Laufschuhe) und evtl dünne Handschuhe.

In der Kursgebühr ist die Leihgebühr von 6.- € für die XCOs® enthalten.
Treffpunkt: Parkplatz beim Feuerwehrhaus

Die Dozentin ist Reaktiv-Walking-Instructor.

5 Nachmittage, Sa, 14:00 bis 15:00
Beginn: Samstag, 23. Oktober 2010
Teilnehmerzahl: max. 16 Personen
min. 7 Personen

Treffpunkt: Parkplatz beim Feuerwehrhaus Gebühr 26,00 €

Wochenendkurs

Kurs-Nr: 800112

Reaktiv Walking XCO®

Paul, Diana

Text s. 800110

Wichtig ist gutes Schuhwerk (Laufschuhe) und evtl dünne Handschuhe.

In der Kursgebühr ist die Leihgebühr von 6.- € für die XCOs® enthalten.

Die Dozentin ist Reaktiv-Walking-Instructor.

5 Nachmittage, Sa, 14:00 bis 15:00
Beginn: Samstag, 15. Januar 2011
Teilnehmerzahl: max. 16 Personen
min. 7 Personen

Treffpunkt: Parkplatz beim Feuerwehrhaus Gebühr 26,00 €

Nachmittagskurs

Kurs-Nr: 800113

Laptopkurs für Späteinsteiger

Felgenträger, Sibylle

Die Welt der Computer ist für Sie ein Buch mit 7 Siegeln? Wenn Sie daran etwas ändern möchten, ist dieser Kurs genau richtig.

Sie sammeln erste Erfahrungen im Umgang mit Ihrem Laptop/Notebook. Touchpad, Tastatur, Maus, die individuelle Einrichtung und Handhabung der Benutzeroberfläche, der Fenster, das Erstellen eines Ordnungssystems, das richtige Speichern von Dateien und erste Schritte im Schreibprogramm werden die Inhalte dieses Kurses sein.

Auch für Ihre individuellen Fragen steht genügend Zeit zur Verfügung.

6 Nachmittage, Mo, 14:30 bis 17:00
Beginn: Montag, 20. September 2010
Teilnehmerzahl: max. 12 Personen
Ort s. Gemeindeblatt Gebühr 79,00 €
Gebührenermäßigung entfällt

Bitte beachten Sie auch das Angebot der anderen Außenstellen und das der Hauptstelle in Ravensburg

Kurs-Nr: 800114

Fotobearbeitung für den Hausgebrauch

Felgenträger, Sibylle

Sie haben eine Digitalkamera und möchten Ihre Fotos übertragen, sortieren, bearbeiten, per mail verschicken, ausdrucken oder entwickeln lassen, die Größe verändern und die Bildqualität verbessern, Effekte erzeugen, einen Diafilm herstellen, eine CD/DVD brennen, auf einen Stick übertragen? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige.

Das kostenfreie Programm 'PICASA' erhalten Sie am 1. Kurstag.

Auch für Ihre individuellen Fragen wird genügend Zeit zur Verfügung stehen.

5 Abende, Mo, 17:30 bis 19:00
Beginn: Montag, 20. September 2010
Teilnehmerzahl: max. 12 Personen

Ort s. Gemeindeblatt Gebühr 39,00 €
Gebührenermäßigung entfällt

Wilhelmsdorf

Anmeldungen zu allen Veranstaltungen nimmt Frau Ingrid Metzger, Außenstellenleiterin, entgegen:

Tel.: (07503) 91100

Fax: (07503) 91102

Anschrift:

Ingrid Metzger

Zußdorfer Straße 3

88271 Wilhelmsdorf

Anmeldeformulare finden Sie auf S. 11 dieses Semesterplanes

Kurs-Nr: 900101

Biologische Oberflächenbehandlung und Restauration von Möbeln

Schmidt, Stephan

In diesem Kurs geht es zum einen um die Kunst, alte Lackschichten von Möbeln fachgerecht zu entfernen, und zum anderen darum, eine neue, mit Ölen und Wachsen erstellte Oberfläche aufzubringen.

Am ersten Kursabend befassen wir uns theoretisch und praktisch mit den verschiedenen Möglichkeiten der Oberflächenbehandlung, sowie deren Vor- und Nachteilen.

Am zweiten Abend werden die theoretischen Erkenntnisse praktisch eingeübt und vertieft. Resthölzer für Oberflächenproben werden vom Dozenten gestellt. Kleinmöbel sollten zu Anschauungszwecken mitgebracht werden.

Materialkosten für diverse Öle und Wachse ca. 7.- Euro extra (nicht in der Kursgebühr enthalten)

2 Abende, Mi, 19:30 bis 21:30
Beginn: Mittwoch, 22. September 2010
Teilnehmerzahl: max. 10 Personen

Kursort: Möbelschmiede, Rotäcker 10, 88271 Zußdorf-Wilhelmsdorf

Gebühr 21,00 €

Kurs-Nr: 900102

Tai-Chi-Qi-Gong Übungen

Reichle, Sabine

Es ist offensichtlich, dass ein großer Teil der Bewegungen im Tai-Chi Chuan aus den traditionellen chinesischen Kampfkünsten stammt, aber sie sind im Gleichklang mit der Physiologie und den Regeln der Natur.

Durch die Langsamkeit der Bewegungen und die Kontrolle der Körperhaltung sind die Vorübungen auch sehr gut für Senior(inn)en geeignet.

Der Energiefluss wird gesteigert, die Wirbelsäule stabilisiert und die Belastung der Gelenke verringert.

Bitte mitbringen:

- bequeme Kleidung
- Turnschuhe

6 Abende, Fr, 19:30 bis 20:30
Beginn: Freitag, 22. Oktober 2010
Teilnehmerzahl: max. 10 Personen
Turnhalle Pfrungen Gebühr 29,00 €

Vormittagskurs

Kurs-Nr: 900103

Fit mit Dorn-Breuß-Selbsthilfe-Übungen

Reichle, Sabine

Diese Übungen können einzeln, aber auch als komplette regelmäßige Übungsfolge zur Vorbeugung und Prävention durchgeführt werden.

Bitte eine Isomatte oder einen Teppich und ein kleines Handtuch mitbringen.

7 Vormittage, Fr, 9:00 bis 10:00
Beginn: Freitag, 22. Oktober 2010
Teilnehmerzahl: max. 10 Personen
Turnhalle Pfrungen Gebühr 34,00 €

Vormittagskurs

Kurs-Nr: 900104

Fit mit Dorn-Breuß-Selbsthilfe-Übungen

Reichle, Sabine

Text s. 900103

Bitte eine Isomatte oder einen Teppich und ein kleines Handtuch mitbringen.

6 Vormittage, Fr, 9:00 bis 10:00
Beginn: Freitag, 12. November 2010
Teilnehmerzahl: max. 10 Personen
Turnhalle Pfrungen Gebühr 29,00 €

Vormittagskurs

Kurs-Nr: 900105

Gymnastik für Frauen – am Vormittag

Kneer, Beate

Eine Mischung verschiedener Gymnastikarten:

- Wirbelsäulengymnastik
- Lockerungs- und Entspannungsgymnastik mit Musik
- Gymnastik mit Handgeräten
- Kräftigung bestimmter Muskelpartien und
- Erhöhung der Beweglichkeit mit Stretching

Bitte Isomatte mitbringen!

12 Vormittage, Di, 9:00 bis 10:00

Beginn: Dienstag, 21. September 2010

Teilnehmerzahl: max. 15 Personen
min. 8 Personen

Grundschule Pfrungen, Turnhalle

Gebühr 39,00 €

Kurs-Nr: 900106

English for Beginners 2

Santally, Yusuf

Lehrwerk: Network 1, Langenscheidt-Verlag, ab Lektion 4

15 Abende, Di, 19:00 bis 20:30

Beginn: Dienstag, 21. September 2010

Teilnehmerzahl: max. 15 Personen
min. 7 Personen

Gymnasium Wilhelmsdorf

Gebühr 78,00 €

Kurs-Nr: 900107

English Conversation and Grammar

Santally, Yusuf

Come to this course to share your experiences and talk about things that interest you. To help participants to express themselves correctly, we hope to revise important aspects of the English grammar.

Participants should have had at least 5 years of English. The kind of materials to use during the course will be decided together when we meet.

15 Abende, Di, 17:00 bis 18:30

Beginn: Dienstag, 21. September 2010

Teilnehmerzahl: max. 15 Personen
min. 7 Personen

Gymnasium Wilhelmsdorf

Gebühr 78,00 €

Kurs-Nr: 900108

Schüßler-Salze

Angerer, Holger

In einer systematischen Einführung werden die 12 Mineralsalze nach Dr. Schüßler vorgestellt. Der Dozent ist klassischer Homöopath und vermittelt den Einsteigern oder Fortgeschrittenen die wesentlichen Unterschiede dieser homöopathischen Arzneien.

Die Teilnehmer(innen) lernen durch selbständige Ausarbeitung von Fallbeispielen, die individuellen Symptome zu erkennen und das jeweils passende Mineralsalz auszuwählen.

Ergänzend dazu werden Hinweise zu bewährten Hausmitteln oder anderen Naturheilverfahren gegeben. Der Dozent informiert über die Möglichkeiten und Grenzen der Selbstbehandlung.

Materialkosten für ein Begleitheft ca. 4.- € extra (nicht in der Kursgebühr enthalten). Der Erwerb dieses Begleitheftes ist freiwillig.

3 Abende, 19:30 bis 21:00

Termine: 21., 24., 28. Sept. 2010

Teilnehmerzahl: max. 20 Personen

Ort s. Gemeindeblatt

Gebühr 24,00 €