



Volkshochschule
Hatzenbühl

Gesamt Programm 2/2018

Kultur/Kreatives Gestalten

Kurstitel: **Schneiderkurs für Anfänger und Fortgeschrittene
2019hz030**

Möchten Sie nichts mehr von der "Stange" kaufen? Passen die Teile einfach nicht richtig? Lernen Sie Schritt für Schritt Nähen und Schneiden mit Gleichgesinnten. Entdecken Sie das Maßnehmen und Arbeiten mit tollen Schnitten. Entwickeln Sie Ihre eigenen Ideen zu Ihrem Stil. Seien Sie kreativ. Es ist gar nicht so schwer.

Verschönern Sie Ihre Wohnung, lernen Sie das Ausbessern Ihrer Kleidung. Reißverschluss defekt, Hose zu lang, Loch in der Kinderhose? Das können Sie bald selbst reparieren.

Fühlen Sie die meditative Energie des Schneiderns. Schalten Sie vom Alltag ab.

Sie benötigen eine eigene Nähmaschine und je nach Kenntnissen für den Anfang einige Stoffproben oder Material für Ihr Nähprojekt, Schere, Stecknadeln, Nähgarn und Handnähnadeln.

Leitung: Dagmar Palluch

Ort: Hatzenbühl, Dorfgemeinschaftshaus, Saal 1

Termin: Mittwoch, 08. Mai 2019, 18:30 – 21:30 Uhr

Gebühr: 65,- € + zzgl. 1,50 Materialkosten

Dauer: 7 Termine, 28 Ustd.

Maximal 10 Teilnehmer

Anmeldung für alle Kurse ist unbedingt erforderlich bei der
Verbandsgemeindeverwaltung Jockgrim, Zimmer 102 oder unter der
Telefonnummer: 07271/599143 oder unter vhs@hatzenbuehl.de

Gesundheit

Kurstitel: **Realistische Selbstverteidigung – Wing Chun für Kinder
/Jugendliche ab 10 Jahren
2019hz035**

Du möchtest eine Form der Selbstverteidigung lernen, aber nicht Jahre lang dafür trainieren? Dann ist Wing Chun das richtige System des Nahkampfes für dich.

Wing Chun wurde von einer Frau entwickelt und ist für Menschen konzipiert, die einem potentiellen Gegner körperlich unterlegen sind. Es ist auf reale Kampfsituationen ausgelegt und verzichtet deshalb auf komplizierte und umständliche Bewegungsabläufe. Stattdessen wird erlernt, wie Problemsituationen durch leicht nachvollziehbaren Strategien und Techniken gelöst werden können. Wing Chun hilft darüber hinaus beim Abbau von Stress.

Bitte bequeme, lockere Kleidung und Sportschuhe mitbringen

Leitung: Matthias Bechert, Trainer für Selbstverteidigung, Gewalt- und Drogenprävention.

Ort: Hatzenbühl, Dorfgemeinschaftshaus, Saal 1

Termin: Samstag, 15. Juni 2019 10:00 – 13:00 Uhr +
Sonntag 16. Juni 2019, 14:00 – 17:00 Uhr

Gebühr: 30,- €,

Dauer: 2 Termine, 8 Ustd.

Kurstitel: **Realistische Selbstverteidigung – Wing Chun für Erwachsene ab 16 Jahren**

2018hz036

Sie möchten eine Form der Selbstverteidigung lernen, aber nicht Jahre lang dafür trainieren? Dann ist Wing Chun das richtige System des Nahkampfes für Sie.

Wing Chun wurde von einer Frau entwickelt und ist für Menschen konzipiert, die einem potentiellen Gegner körperlich unterlegen sind. Es ist auf reale Kampfsituationen ausgelegt und verzichtet deshalb auf komplizierte und umständliche Bewegungsabläufe. Stattdessen wird erlernt, wie Problemsituationen durch leicht nachvollziehbaren Strategien und Techniken gelöst werden können. Wing Chun hilft darüber hinaus beim Abbau von Stress.

Bitte bequeme, lockere Kleidung und Sportschuhe mitbringen

Leitung: Matthias Bechert, Trainer für Selbstverteidigung, Gewalt- und Drogenprävention.

Ort: Hatzenbühl, Dorfgemeinschaftshaus, Saal 1

Termin: Samstag, 16. Juni 2019, 10:00 – 13:00 Uhr +
Sonntag 16. Juni 2019, 14:00 – 17:00 Uhr

Gebühr: 30,- €,

Dauer: 2 Termine, 8 Ustd.

Kurstitel: **tibetische Heilyoga „Lu Jong“ - 2019hz038**

Lu Jong ist die ursprünglichste Form des Yoga und stellt die älteste Form geistiger und körperlicher Übungen dar. Diese basieren auf dem Wissen buddhistischer Mönche und dienen der Stärkung von Körper und Geist. Die Übungen unterstützen positiv Heilungsprozesse und können Krankheiten wirksam bekämpfen. Durch regelmäßiges Üben werden wir gelenkiger, kräftiger und das körperliche Wohlbefinden wird gesteigert.

Unsere Körperwahrnehmung und unsere innere Sensibilität nehmen zu, Konzentrationsfähigkeit und Vitalität werden gestärkt, wir erlangen ein emotionales Gleichgewicht. Der Kurs richtet sich an Menschen aller Altersgruppen. Die Übungen können der persönlichen Konstitution entsprechend angepasst werden. **Mitzubringen ist:** Yogamatte, bequeme Kleidung, evtl. Meditations- oder Sitzkissen, Decke, warme Socken

Leitung: Beate Kuhn, zertifizierte Lu Jong-Lehrerin nach Tulku Lobsang

Ort: Hatzenbühl, Dorfgemeinschaftshaus Saal 1

Termin: Dienstag, 02. April 2019, 18:00 – 19:30 Uhr
Gebühr: 60,- €
Dauer: 10 Termine; 20 Ustd.

Maximal 10 Teilnehmer

Kurstitel: **Kochkurs: Hackfleischvariationen
2019hz031**

An diesem Abend werden verschiedene Hackfleischgerichte gekocht, wie zum Beispiel:

- Taco Schichtsalat im Glas
- Kartoffel-Hack-Lasagne und Salat
- verschieden Gemüse gefüllt auf griechische, italienische und kroatische Art

Leitung: Sabine Zucker, Hauswirtschaftsmeisterin
Ort: Hatzenbühl, Dorfgemeinschaftshaus, Küche großer Saal
Termin: Dienstag, 21. Mai 2019 18:00 – 20:15 Uhr
Gebühr: 13,- € + zzgl. ca. 13,- € für Lebensmittel und Getränke
Dauer: 1 Termine, 3 Ustd.

Maximal 10 Teilnehmer

Kurstitel: **Outdoor-Fitness
2019hz034**

Beim Outdoor-Training wird die Natur zu unserm Sportplatz. Unter Anleitung von Physiotherapeuten fordern Sie ihren Körper mit wechselnden Belastungen, die Sie kräftiger, ausdauernder und beweglicher machen. Das Workout an der frischen Luft baut Stress ab, schützt vor Erkältungen, versorgt sie mit Vitamin D, sprengt Ihre Fettpolster und pusht Ihre Motivation.

Sportkleidung, Laufschuhe und Matte sind alles was wir brauchen.

Leitung: Monika Kornisch und Melanie Dürr Physiotherapeuten
Ort: Hatzenbühl, Dorfgemeinschaftshaus, Bürgerplatz
Termin: Freitag, 07. Juni 2019, 17:30 – 18:30 Uhr
Gebühr: 58,- €
Dauer: 10 Termine, 14 Ustd.

Kurstitel: **Zumba® Fitness -am Vormittag-
2019hz029**

Zumba ist ein Ganzkörperworkout, das durch Musik wie Salsa, Merenque u.a. lateinamerikanische Klängen zum Mitmachen verführt. Die Bewegungen und Schritte sind problemlos zu erlernen und zielen auf das Training spezifischer Körperregionen und Muskelgruppen ab.
Bitte Turnschuhe mit heller Sohle mitbringen.

Leitung: Lilia Kunz
Ort: Hatzenbühl, Dorfgemeinschaftshaus, Mehrzweckraum
Termin: Dienstag, 07. Mai 2019, 09:00 Uhr - 10:00 Uhr
Während den Schulferien ruht der Kurs.
Gebühr: 36,- €
Dauer: 6 Termine, 8 Ustd.

Maximal 14 Teilnehmer

Kurstitel: **Zumba® Fitness
2019hz027**

Zumba ist ein Ganzkörperworkout, das durch Musik wie Salsa, Merenque u.a. lateinamerikanische Klängen zum Mitmachen verführt.

Die Bewegungen und Schritte sind problemlos zu erlernen und zielen auf das Training spezifischer Körperregionen und Muskelgruppen ab.

Bitte Turnschuhe mit heller Sohle mitbringen.

Leitung: Lilia Kunz
Ort: Hatzenbühl, Dorfgemeinschaftshaus, Mehrzweckraum
Termin: Freitag, 03. Mai 2019, 17:30 Uhr – 18:30 Uhr
Während den Schulferien ruht der Kurs.
Gebühr: 42,- €
Dauer: 7 Termine, 9 Ustd.

Maximal 14 Teilnehmer

Anmeldung für alle Kurse ist unbedingt erforderlich bei der
Verbandsgemeindeverwaltung Jockgrim, Zimmer 102 oder unter der
Telefonnummer: 07271/599143 oder unter vhs@hatzenbuehl.de

Sprachen

Kurstitel: **Französisch für Touristen Anfängerkurs Teil IV
2019hz032**

Lieben Sie Frankreich?

Haben Sie Interesse in lockerer Atmosphäre die Sprache unseres
Nachbarn zu erwerben? Schwerpunkt ist das freie Sprechen um Sie für
den Auslandsaufenthalt fit zu machen. Es wird in ungezwungenem
Rahmen langsam vorangegangen, vertieft und wiederholt. Gerne
können Sie unverbindlich "Probeschnuppern".

Lehrwerk: "Voyages neu", A1
Leitung: Doris Prang - Signon
Ort: Hatzenbühl, Dorfgemeinschaftshaus Saal 2
Termin: Dienstag, 21. Mai 2019, 18:30 – 20:00 Uhr
Gebühr: 60,- € bei mind. 8 Teilnehmern + zzgl Materialkosten
Dauer: 15 Termine, 30 Ustd.

Anmeldung für alle Kurse ist unbedingt erforderlich bei der
Verbandsgemeindeverwaltung Jockgrim, Zimmer 102 oder unter der
Telefonnummer: 07271/599143 oder unter vhs@hatzenbuehl.de

**Die VHS Hatzenbühl verlangt für Bescheinigung jeglicher
Art einen Unkostenbeitrag von 2,00 Euro.**

Achtung:

**Für Bescheinigungen der Präventionkurse zur Vorlage bei
der Krankenkasse übernimmt die VHS Hatzenbühl keine
Garantie oder Verantwortung dass die Kurse von den
Krankenkassen finanziert werden.**

vhs Spezial

Kurstitel: **Nachtreffen Studienreise 2019- Reise nach Nürnberg und die
fränkische Schweiz
2019hz037**

Die Studienfahrt 2019 führte uns dieses Jahr nach Nürnberg mit vielen sehenswürdigen Orten. Diese wollen wir uns nochmals an Hand von Bildern in Erinnerung rufen und uns über die einzelnen Erfahrungen berichten lassen.

Leitung: Norbert Werling, Brunhilde Ballweber
Ort: Hatzenbühl, Dorfgemeinschaftshaus, Mehrzweckraum
Termin: Mittwoch, 26. Juni 2019, 18:30 – 20:45 Uhr
Gebühr: 0,- €
Dauer: 1 Termine, 3 Ustd.
