

## Gesamt Programm 2/2019

### Kultur/Kreatives Gestalten

Kurstitel: **Schneiderkurs für Anfänger und Fortgeschrittene Kurs A  
2019hz046**

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.**

**Bitte beachten Kurs läuft bis 20.03.18, wegen 2 Wochen Pause im Kurszeitraum.**

Leitung: Dagmar Palluch

Ort: Hatzenbühl, Dorfgemeinschaftshaus, Saal 1

Termin: Mittwoch, 14. August 2019, 18:30 – 21:30 Uhr

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

Dauer: 7 Termine, 28 Ustd.

**Maximal 10 Teilnehmer**

---

Kurstitel: **Schneiderkurs für Anfänger und Fortgeschrittene Kurs B  
2019hz057**

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, 23. Oktober 2019, 18:30 – 21:30 Uhr  
Gebühr: 65,- € + zzgl. 1,50 Materialkosten  
Dauer: 7 Termine, 28 Ustd.

**Maximal 10 Teilnehmer**

---

Kurstitel: **"Modeschmuck – Set's - selbst kreieren"**  
**2019hz049**

Wir kreieren zum Beispiel Set's bestehend aus Halskette + Ohrring + Armband, aber auch Einzelteile können gefertigt werden. Die Materialien die wir dazu verwenden sind zum Beispiel: Glas, Stein, Holz, Acryl.

**Mitbringen sollten Sie: ?????**

Leitung: Elif Pfirrmann  
Ort: Hatzenbühl, Dorfgemeinschaftshaus, Saal 1  
Termin: Freitag, 23. August 2019, 17:30 – 19:45 Uhr  
Gebühr: 10,- € + zzgl. Materialkosten  
Dauer: 1 Termine, 3 Ustd.

**Maximal 8 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](mailto:vhs@hatzenbuehl.de)

## Gesundheit

Kurstitel: **Realistische Selbstverteidigung – Wing Chun für Kinder**  
**/Jugendliche ab 10 Jahren**  
**2019hz060**

Sei stark! - Selbstverteidigung beginnt im Kopf. Kinder sollten so früh wie möglich einen gesunden Selbstwert entwickeln und fähig sein Grenzen zu setzen. Im diesem Kurs sollen sie lernen, Gefahrensituationen zu erkennen, sich dann sinnvoll zu verhalten und Hilfe zu organisieren. Das Konzept "Sei stark! Be strong!" basiert auf Inhalten und Erfahrungen aus dem Präventions-Programm "Zammgrauft" des Polizeipräsidiums München sowie der Kampfkunst "Wing Chun" und der Kampfsportart "Jiu Jitsu". Durch pädagogische Spiele können Kinder im geschützten Raum Erfahrungen machen, die ihre Fähigkeiten fördern, in Krisensituationen richtig zu handeln. Ich zeige ihnen auch Handlungsalternativen auf: Was kann ich gegen Mobbing tun? Wie finde ich eigene Lösungen? Wann brauche ich Hilfe? Wing Chun wurde von einer Frau entwickelt ist für Menschen konzipiert, die einem potentiellen Gegner körperlich unterlegen sind. Es ist auf reale Kampfsituationen angelegt und verzichtet daher auf komplizierte Bewegungsabläufe. Stattdessen lernt man, Problemsituationen durch leicht nachvollziehbare Strategien und Techniken zu lösen.

**Bitte bequeme, lockere Kleidung und Sportschuhe mitbringen**

Leitung: Matthias Bechert, Trainer für Selbstverteidigung, Gewalt- und Drogenprävention.  
Ort: Hatzenbühl, Dorfgemeinschaftshaus, Saal 1  
Termin: Samstag, 02. November 2019 10:00 – 13:00 Uhr +  
Sonntag 03. November 2019, 14:00 – 17:00 Uhr  
Gebühr: 30,- €,  
Dauer: 2 Termine, 8 Ustd.

---

Kurstitel: **Realistische Selbstverteidigung – Wing Chun für Erwachsene ab 16 Jahren 2019hz061**

Sei stark! - Selbstverteidigung beginnt im Kopf. Im Alltag werden sehr schnell Grenzen überschritten, hier ist es wichtig einfache erlernbare Techniken an der Hand zu haben um Grenzen zu setzen. In diesem Kurs sollen sie lernen, Gefahrensituationen zu erkennen, sich dann sinnvoll zu verhalten und Hilfe zu organisieren. Das Konzept "Sei stark! Be strong!" basiert auf Inhalten und Erfahrungen aus dem Präventions-Programm "Zammgrauff" des Polizeipräsidiums München sowie der Kampfkunst "Wing Chun" und der Kampfsportart "Jiu Jitsu". Durch Erläuterungen, Rollenspielen und praktischem Training können Sie im geschützten Raum Erfahrungen machen, die ihre Fähigkeiten fördern, in Krisensituationen richtig zu handeln. Ich zeige ihnen auch Handlungsalternativen auf: Was kann ich gegen Mobbing tun? Wie finde ich eigene Lösungen? Wann brauche ich Hilfe?

Wing Chun wurde von einer Frau entwickelt ist für Menschen konzipiert, die einem potentiellen Gegner körperlich unterlegen sind. Es ist auf reale Kampfsituationen angelegt und verzichtet daher auf komplizierte Bewegungsabläufe. Stattdessen lernt man, Problemsituationen durch leicht nachvollziehbare Strategien und Techniken zu lösen.

**Bitte bequeme, lockere Kleidung und Sportschuhe mitbringen**

Leitung: Matthias Bechert, Trainer für Selbstverteidigung, Gewalt- und Drogenprävention.  
Ort: Hatzenbühl, Dorfgemeinschaftshaus, Saal 1  
Termin: Samstag, 02. November 2019, 14:00 – 17:00 Uhr +  
Sonntag 03. November 2019, 10:00 – 13:00 Uhr  
Gebühr: 30,- €,  
Dauer: 2 Termine, 8 Ustd.

---

Kurstitel: **tibetische Heilyoga „Lu Jong“ - 2019hz050**

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, 03. September 2019, 18:00 – 19:30 Uhr  
Gebühr: 60,- €  
Dauer: 10 Termine; 20 Ustd.

**Maximal 10 Teilnehmer**

---

**Kurstitel: tibetische Heilyoga „Lu Jong“ - 2019hz064**  
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, 26. November 2019, 18:00 – 19:30 Uhr  
**Gebühr:** 48,- €  
**Dauer:** 8 Termine; 16 Ustd.

**Maximal 10 Teilnehmer**

---

**Kurstitel: Kochkurs: Pizza & Pesto 2019hz048**  
Wir erlernen das herstellen eines Pizzateiges, stellen die Tomatensauce für den Belag selbst her und belegen die Pizza in Eigenkreation;  
Vom dem Teig wird auch Pizzabrot gebacken und dazu gibt es das selbsthergestellte Pesto

**Leitung:** Sabine Zucker, Hauswirtschaftsmeisterin  
**Ort:** Hatzenbühl, Dorfgemeinschaftshaus, Küche großer Saal  
**Termin:** Dienstag, 20. August 2019 18:00 – 20:15 Uhr  
**Gebühr:** 13,- € + zzgl. ca. 12,- € für Lebensmittel und Getränke  
**Dauer:** 1 Termine, 3 Ustd.

**Maximal 10 Teilnehmer**

---

**Kurstitel: Kochkurs: Dampfnudeln "All in one Methode" 2019hz059**  
Wir stellen einen Dampfnudelteig in der „All in one Methode“ her, das heißt es wird kein Vorteig hergestellt, es wird alles in einem Arbeitsgang erledigt. Dazu kochen wir eine Kartoffelsuppe und machen eine Vanillesauce.

**Leitung:** Sabine Zucker, Hauswirtschaftsmeisterin  
**Ort:** Hatzenbühl, Dorfgemeinschaftshaus, Küche großer Saal  
**Termin:** Mittwoch, 30. Oktober 2019 18:00 – 20:15 Uhr  
**Gebühr:** 13,- € + zzgl. ca. 10,- € für Lebensmittel und Getränke  
**Dauer:** 1 Termine, 3 Ustd.

**Maximal 10 Teilnehmer**

---

**Kurstitel: Qi Gong –Aufbaukurs- 2019hz041**  
Wir setzen uns genauer mit den im "Qi Gong für Anfänger und Wiedereinsteiger" gelernten Bewegungen auseinander und vertiefen so das Verständnis, die Intensität und die Wirksamkeit des Qi Gong.  
Voraussetzung: Teilnahme am "Qi Gong für Anfänger und Wiedereinsteiger" oder Kenntnis der "18 harmonischen Bewegungen" bzw. "Tai Ji Qi Gong Shibashi".

**Bequeme Kleidung, Turnschuhe oder warme Socken sind mitzubringen**

Leitung: Matthias Hoicke, Lehrer für Qi Gong  
Ort: Hatzenbühl, Dorfgemeinschaftshaus Saal 1  
Termin: Montag, 12. August 2019, 17:30 – 19:00 Uhr  
Gebühr: 84,- €  
Dauer: 14 Termine; 28 Ustd.

**Maximal 10 Teilnehmer**

---

Kurstitel: **Autogenes Training für Anfänger  
2019hz058**

Autogenes Training ist heute eine der bekanntesten Entspannungs- und Anti-Stress-Methode. Ähnlich wie die Progressive Muskelentspannung ist es ein leicht erlernbares Entspannungsverfahren. Beim Autogenen Training wird der Entspannungszustand durch die Suggestion, das heißt durch die geistige Vorstellungskraft herbeigeführt. Besonderheit bei diesem Kurs ist das Zusammenspiel von autogenem Training und Klangschalen, die bei der Entspannung unterstützend eingesetzt werden. Die Kursziele sind:

- dem Alltagsstress wirkungsvoll entgegenzutreten
- körperliche und psychische Beschwerden lindern
- Kreativität und Konzentration fördern
- Selbstbewusstsein stärken & helfen persönliche Ziele zu verwirklichen

**Bitte mitbringen: Decken, Kissen, Matte und bequeme Kleidung**

Leitung: Heinz-Dieter Hornung-Werner  
Ort: Hatzenbühl, Dorfgemeinschaftshaus Saal 1  
Termin: Samstag, 26. Oktober 2019, 10:00 – 11:30 Uhr  
Gebühr: 48,- €  
Dauer: 8 Termine; 16 Ustd.

**Maximal 10 Teilnehmer**

---

Kurstitel: **Workshop: Entspannung— ja gerne.. nur welche???**  
**Innehalten - Entspannen - Genießen - Auftanken**  
**2019hz056**

Sie würden gerne mehr Entspannung in Ihr Leben bringen, wissen aber nicht welches Entspannungsverfahren das richtige ist?

Lassen sie uns gemeinsam einen Blick in die große Auswahl der Entspannungsmöglichkeiten werfen. Wie z. B. Autogenes Training oder Progressive Muskelentspannung. Durch Eigenerfahrung und Erleben können Sie danach leicht die richtige Entspannung für sich auswählen!

**Bitte mitbringen: Decken, Kissen, Matte und bequeme Kleidung**

Leitung: Heinz-Dieter Hornung-Werner  
Ort: Hatzenbühl, Dorfgemeinschaftshaus Saal 1  
Termin: Samstag, 19. Oktober 2019, 14:00 – 17:00 Uhr  
Gebühr: 15,- €  
Dauer: 1 Termine; 4 Ustd.

**Maximal 10 Teilnehmer**

---

Kurstitel: **LEBEN oder gelebt werden!**  
**2019hz062**

In wie weit lebst du schon DEIN LEBEN? Bist Du schon bei DIR angekommen oder suchst DU DICH noch? Fühlst Du Dich schon bei Dir zuhause? Wohnst Du schon in Deinem Körper? Wenn nicht erfährst du hier, wie Du DEIN LEBEN leben kannst und Dich nicht mehr leben

lässt. Wie Du in Zukunft besser für Dich und deinen Körper sorgen kannst, damit Du gesund und freudvoll durch's Leben gehen kannst. Werde zum Schöpfer deines Lebens und genieße es bei DIR zu Hause zu sein.

**Mitzubringen sind: Schreibsachen, etwas zum trinken, ein Genussmittel zum Essen wie z.B. Kekse, Schokolade, Obst etc.**

Leitung: Gabriele Clever Ennearompraktikerin  
Ort: Hatzenbühl, Dorfgemeinschaftshaus, Saal 1  
Termin: Freitag, 08. November, 2019 19:00 – 21:15 Uhr  
Gebühr: 12,- €  
Dauer: 1 Termin, 3 Ustd

---

Kurstitel: **Mit Hilfe der Pflanzen seelische Blockaden lösen  
2019hz063**

Pflanzen und Düfte haben eine große Heilwirkung auf unsere Seele. Hier erfahren sie, welche wundervollen Helfer Pflanzen auf unserem Weg zu uns selbst sind. Sie helfen uns seelische Blockaden harmonisch zu lösen und selbst besser kennen zu lernen. Sie helfen uns, schnell und einfach zu entspannen und zu erholen. Sie erleben an diesem Abend live, wie die Pflanzen uns mit ihrem Duft ins seelische Gleichgewicht bringen und uns von Stress und Unruhe befreien. Und all das wird so vermittelt, das sie es auch zu Hause anwenden können, wenn sie denn wollen. Sie gehen an diesem Abend tiefenentspannt nach Hause. Diese Wirkung der Pflanzendüfte hält mehrere Tage an.  
**Mitzubringen sind: etwas zu schreiben, und etwas zu trinken.**

Leitung: Gabriele Clever Ennearompraktikerin  
Ort: Hatzenbühl, Dorfgemeinschaftshaus, Saal 1  
Termin: Freitag, 22. November, 2019 19:00 – 21:15Uhr  
Gebühr: 12,- €  
Dauer: 1 Termin, 3 Ustd

---

Kurstitel: **Finde Kraft und Ruhe in dir!  
2019hz065**

In der Ruhe liegt die Kraft, sagt schon ein altes Sprichwort. Wie finde ich die Ruhe und die Kraft in mir? Wir erfahren gemeinsam, wie wir unserem Körper zur Ruhe bringen um neue Kraft für unseren Alltag zu schöpfen. Sie lernen, wie sie in kurzer Zeit ihre innere Ruhe aktivieren können und in diese immer wieder zurückkehren können. Damit sie kraftvoll ihr Leben meistern. Sie werden selbst erfahren, welche Wohltat es ist sich Zeit für sich und seinen Körper, seinen Geist und seine Seele zu nehmen. Nach diesem Abend gehen sie gelassen und tiefenentspannt nach Hause. Jetzt wissen sie, wie sie jederzeit in die innere Ruhe kommen und daraus Kraft und Energie schöpfen. So gehen sie ab sofort kraftvoll und entspannt durchs Leben!  
**Mitzubringen sind: Warme Socken, Matte und eine Decke.**

Leitung: Gabriele Clever Ennearompraktikerin  
Ort: Hatzenbühl, Dorfgemeinschaftshaus, Saal 1  
Termin: Freitag, 13. Dezember 2019 19:00 –ca. 21:15 Uhr  
Gebühr: 12,- €  
Dauer: 1 Termin, 3Ustd.

---

Kurstitel: **Klangschalenmeditation  
2019hz055**

An diesem Abend wird Ihnen die heilende und tief entspannende Kraft der Klangschalen-Schwingung näher gebracht. In den momentanen

Zeiten herrscht überall Stress und Hektik. Mit Hilfe der Klangschaalen-Schwingung können Dis-Harmonien und Ver-Stimmungen sowie Stress und Hektik auf leichte Art und Weise ausgeglichen bzw. aufgelöst werden, was das Wohlbefinden stärkt bzw. fördert.

Sie erfahren etwas über die Herkunft der Klangschaalen und die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten der Klangschaalen zur Tiefenentspannung u.v.a.m.

Jeder Teilnehmer hat die Möglichkeit am eigenen Körper die heilsame Schwingungen der Klangschaalen zu erleben. Nach der anschließenden Klangschaalen-Meditation, fühlen Sie sich tiefenentspannt und gelöst, so wie im Inneren Einklang mit sich selbst. Dieses empfinden hält mehrere Tage an. Nach einer kleinen Feedback-Runde können die Teilnehmer mit einem gesteigerten lang anhaltendem Wohlbefinden nachhause gehen.

**Mitzubringen sind: Warme Socken, Matte und eine Decke.**

Leitung: Gabriele Clever Ennearompraktikerin  
Ort: Hatzenbühl, Dorfgemeinschaftshaus, Saal 1  
Termin: Freitag, 18. Oktober 2019 19:00 –ca. 21:15 Uhr  
Gebühr: 12,- €  
Dauer: 1 Termin, 3Ustd.

---

Kurstitel: **Wirbelsäulengymnastik  
2019hz047**

Durch gezielte funktionelle Gymnastik soll die Muskulatur, welche die Wirbelsäule entlastet, aufgebaut und gekräftigt werden. **Mitzubringen sind: Bequeme Kleidung und eine Iso-Matte.**

Leitung: Melanie Dürr, Evi Schlager  
Ort: Hatzenbühl, Schulturnhalle bei der Grundschule  
Termin: Donnerstag, 15. August 2019, 19:00 – 19:45 Uhr  
Während den Schulferien ruht der Kurs.  
Gebühr: 35,- €  
Dauer: 17 Termine, 17 Ustd.

---

Kurstitel: **Ganzkörpertraining unter physiotherapeutischen Aspekten  
-am Vormittag-Kurs A  
2019hz039**

60 Minuten flottes abwechslungsreiches Training mit verschiedenen Kleingeräten wie Schwingstab, Hanteln, Gewichtsmanschetten, Theraband, Pilatesrolle und dem neuen IO-Ball. Nicht nur Kraft, sondern auch Ausdauer und Balance werden trainiert, die Muskeln der Wirbelsäule stabilisiert.

**Mitzubringen sind: Bequeme Kleidung und eine Iso-Matte.**

Leitung: Monika Kornisch, Physiotherapeutin  
Ort: Hatzenbühl, Dorfgemeinschaftshaus, Mehrzwecksaal  
Termin: Montag, 12. August 2019, 08:50 – 09:50 Uhr  
Gebühr: 65,- € + evtl. Gebühr für Bescheinigung 2,00 €  
Dauer: 14 Termine, 18 Ustd.

**Maximal 14 Teilnehmer**

---

Kurstitel: **Ganzkörpertraining unter physiotherapeutischen Aspekten-Kurs B  
2019hz040**

60 Minuten flottes abwechslungsreiches Training mit verschiedenen Kleingeräten wie Schwingstab, Hanteln, Gewichtsmanschetten, Theraband, Pilatesrolle und dem neuen IO-Ball. Nicht nur Kraft,

sondern auch Ausdauer und Balance werden trainiert, die Muskeln der Wirbelsäule stabilisiert.

**Mitzubringen sind: Bequeme Kleidung und eine Iso-Matte.**

Leitung: Monika Kornisch, Physiotherapeutin  
Ort: Hatzenbühl, Dorfgemeinschaftshaus, Mehrzwecksaal  
Termin: Montag, 12. August 2019, 18:30 - 19:30 Uhr  
Gebühr: 65,- € + evtl. Gebühr für Bescheinigung 2,00 €  
Dauer: 14 Termine, 18 Ustd.

**Belegt! Info für die Teilnehmer**

---

Kurstitel: **Ganzkörpertraining unter physiotherapeutischen Aspekten-Kurs C 2019hz042**

60 Minuten flottes abwechslungsreiches Training mit verschiedenen Kleingeräten wie Schwingstab, Hanteln, Gewichtsmanschetten, Theraband, Pilatesrolle und dem neuen IO-Ball. Nicht nur Kraft, sondern auch Ausdauer und Balance werden trainiert, die Muskeln der Wirbelsäule stabilisiert.

**Mitzubringen sind: Bequeme Kleidung und eine Iso-Matte.**

Leitung: Monika Kornisch, Physiotherapeutin  
Ort: Hatzenbühl, Dorfgemeinschaftshaus, Mehrzwecksaal  
Termin: Montag, 12. August 2019, 19:30 – 20:30 Uhr  
Gebühr: 65,- € + evtl. Gebühr für Bescheinigung 2,00 €  
Dauer: 14 Termine, 18 Ustd.

**Belegt! Info für die Teilnehmer**

---

Kurstitel: **Outdoor-Fitness 2019hz054**

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, Melanie Dürr und Sebastian Buttweiler  
Physiotherapeuten  
Ort: Hatzenbühl, Dorfgemeinschaftshaus, Bürgerplatz  
Termin: Freitag, 18. Oktober 2019, 17:30 – 18:30 Uhr  
Gebühr: 58,- €  
Dauer: 10 Termine, 14 Ustd.

---

Kurstitel: **Gymnastik für Senioren - am Vormittag –Kurs A- 2019hz043**

Ein Programm für Beginner, Wiedereinsteiger und Fortgeschrittene  
Fällt es Ihnen schwer Treppen zu steigen oder die Einkaufstasche zu tragen? Oder möchten Sie einfach etwas für Ihre Gesundheit und Fitness tun? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Denn dieses Bewegungsprogramm richtet sich an alle diejenigen, die etwas für ihre Kraft, Beweglichkeit und Koordination tun möchten. Dies ist insbesondere im Hinblick auf die Selbstständigkeit und die Vermeidung von Stürzen im Alter wichtig. Und das Gute ist, dass die Trainierbarkeit von Kraft, Beweglichkeit und Koordination in jedem Alter möglich ist. Im Sitzen und Stehen werden in diesem Kurs Gelenkbeweglichkeitsübungen, Augenübungen sowie Übungen für das

Gleichgewichtssystem absolviert, um eine Verbesserung von Beweglichkeit, Wohlbefinden und Gesundheit zu erreichen.

**Die Teilnehmer sollten ein Handtuch mitbringen.**

Leitung: Anke Ganzel, Sportwissenschaftlerin  
Ort: Hatzenbühl, Dorfgemeinschaftshaus, Mehrzweckraum  
Termin: Mittwoch, 14. August 2019 , 9:00 – 10:00 Uhr  
Während den Schulferien ruht der Kurs.  
Gebühr: 45,- €  
Dauer: 16 Termine, 21 Ustd.

**Maximal 20 Teilnehmer**

---

Kurstitel: **Gymnastik für Senioren - am Vormittag –Kurs B-2019hz044**

Ein Programm für Beginner, Wiedereinsteiger und Fortgeschrittene  
Fällt es Ihnen schwer Treppen zu steigen oder die Einkaufstasche zu tragen? Oder möchten Sie einfach etwas für Ihre Gesundheit und Fitness tun? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Denn dieses Bewegungsprogramm richtet sich an alle diejenigen, die etwas für ihre Kraft, Beweglichkeit und Koordination tun möchten. Dies ist insbesondere im Hinblick auf die Selbständigkeit und die Vermeidung von Stürzen im Alter wichtig. Und das Gute ist, dass die Trainierbarkeit von Kraft, Beweglichkeit und Koordination in jedem Alter möglich ist. Im Sitzen und Stehen werden in diesem Kurs Gelenkbeweglichkeitsübungen, Augenübungen sowie Übungen für das Gleichgewichtssystem absolviert, um eine Verbesserung von Beweglichkeit, Wohlbefinden und Gesundheit zu erreichen.

**Die Teilnehmer sollten ein Handtuch mitbringen.**

Leitung: Anke Ganzel, Sportwissenschaftlerin  
Ort: Hatzenbühl, , Dorfgemeinschaftshaus, Mehrzweckraum  
Termin: Mittwoch, 14. August 2019, 10:00 - 11:00 Uhr  
Während den Schulferien ruht der Kurs.  
Gebühr: 45,- €  
Dauer: 16 Termine, 21 Ustd.

**Maximal 20 Teilnehmer**

---

Kurstitel: **Gymnastik für Senioren - am Vormittag –Kurs C-2019hz045**

Ein Programm für Beginner, Wiedereinsteiger und Fortgeschrittene  
Fällt es Ihnen schwer Treppen zu steigen oder die Einkaufstasche zu tragen? Oder möchten Sie einfach etwas für Ihre Gesundheit und Fitness tun? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Denn dieses Bewegungsprogramm richtet sich an alle diejenigen, die etwas für ihre Kraft, Beweglichkeit und Koordination tun möchten. Dies ist insbesondere im Hinblick auf die Selbständigkeit und die Vermeidung von Stürzen im Alter wichtig. Und das Gute ist, dass die Trainierbarkeit von Kraft, Beweglichkeit und Koordination in jedem Alter möglich ist. Im Sitzen und Stehen werden in diesem Kurs Gelenkbeweglichkeitsübungen, Augenübungen sowie Übungen für das Gleichgewichtssystem absolviert, um eine Verbesserung von Beweglichkeit, Wohlbefinden und Gesundheit zu erreichen.

**Die Teilnehmer sollten ein Handtuch mitbringen.**

Leitung: Anke Ganzel, Sportwissenschaftlerin  
Ort: Hatzenbühl, Dorfgemeinschaftshaus, Mehrzweckraum  
Termin: Mittwoch, 14. August 2019 , 11:00 – 12:00 Uhr

Während den Schulferien ruht der Kurs.  
Gebühr: 45,- €  
Dauer: 16 Termine, 21 Ustd.

**Maximal 18 Teilnehmer**

---

Kurstitel: **Zumba® Fitness -am Vormittag-  
2019hz052**

**Achtung Terminänderung!!!**

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, 15. Oktober 2019, 09:00 Uhr - 10:00 Uhr  
Während den Schulferien ruht der Kurs.

Gebühr: 60,- €  
Dauer: 10 Termine, 13 Ustd.

**Maximal 14 Teilnehmer**

---

Kurstitel: **Zumba® Fitness  
2019hz051**

**Achtung Terminänderung!!!**

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, 18. Oktober 2019, 17:30 Uhr – 18:30 Uhr  
Während den Schulferien ruht der Kurs.

Gebühr: 60,- €  
Dauer: 10 Termine, 13 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](mailto:vhs@hatzenbuehl.de)

## Sprachen

Kurstitel: **Französisch – B1: Teil 5  
2019hz053**

Eingeladen sind Frauen und Männer und Jugendliche aller Altersstufen, welche die Umgangssprache Französisch auffrischen oder vertiefen möchten. Quereinsteiger bzw. Interessenten sind jederzeit willkommen und können unverbindlich ``herein schnuppern``, um festzustellen auf welchem Sprachniveau sie sich befinden.

Lehrwerk: On y va B1, Hueber Verlag ISBN 978-3-19-103354-5  
Leitung: Christiane Berzins  
Ort: Hatzenbühl, Dorfgemeinschaftshaus Saal 2

Termin: Donnerstag, 19. September 2019, 19:00 – 20:30 Uhr  
Gebühr: 40,- € bei mind. 8 Teilnehmern, bei weniger Teilnehmer erhöht sich die Gebühr  
Dauer: 10 Termine, 20 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](mailto: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.**