

Gesamt Programm 1/2020

Kultur/Kreatives Gestalten

Kurstitel: **Schneiderkurs für Anfänger und Fortgeschrittene Kurs A
2020hz013**

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, 12. Februar 2020, 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
2020hz029**

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, 13. Mai 2020, 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"**
2020hz017

Sie 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.

Leitung: Elfi Pfirrmann
Ort: Hatzenbühl, Dorfgemeinschaftshaus, Saal 1
Termin: Freitag, 14. März 2020, 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

Gesundheit

Kurstitel: **Verteidigung mit Schirm & Co. - Stockkampf - Erwachsene ab 50.**
2020hz027

In diesem Kurs lernen Sie, wie sich unbewaffnete oder bewaffnete Angriffe mit einem Schirm, einer Walking Stick, einem Ast oder einem ähnlichen Gegenstand wirksam abwehren lassen. Diese Form der Selbstverteidigung eignet sich auch für Frauen und ältere Menschen. In Partnerübungen können Sie sich mit Angriff, Abwehr, Konter und Entwaffnungen in verschiedenen Distanzen vertraut machen. Auch der Umgang mit unterschiedlichen Stöcken und Längen gehört zum Unterrichtsprogramm. Als Nebeneffekt trainieren Sie damit die Beweglichkeit, Kontrolle und Koordination des gesamten Körpers und stärken Ihre Rumpf- und Rückenmuskulatur. Zum Abbau von Stress tragen die Übungen ebenfalls bei. **Bitte bequeme, lockere Kleidung und Sportschuhe mitbringen**

Leitung: Matthias Bechert, Trainer für Selbstverteidigung, Gewalt- und Drogenprävention.
Ort: Hatzenbühl, Dorfgemeinschaftshaus, Saal 1
Termin: Samstag, 25. April 2020 10:00 – 13:00 Uhr +
Sonntag 26. April 2020, 14:00 – 17:00 Uhr
Gebühr: 30,- €,
Dauer: 2 Termine, 8 Ustd.

Kurstitel: **tibetische Heilyoga „Lu Jong“ - 2020hz012**
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 sie gelenkiger, kräftiger und das körperliche Wohlbefinden wird gesteigert. Die Körperwahrnehmung und die innere Sensibilität nehmen zu, Konzentrationsfähigkeit und Vitalität werden gestärkt, sie 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, 11. Februar 2020, 18:00 – 19:30 Uhr
Gebühr: 36,- €
Dauer: 6 Termine; 12 Ustd.

Maximal 10 Teilnehmer

Kurstitel: **tibetische Heilyoga „Lu Jong“ - 2020hz033**
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 sie gelenkiger, kräftiger und das körperliche Wohlbefinden wird gesteigert. Die Körperwahrnehmung und die innere Sensibilität nehmen zu, Konzentrationsfähigkeit und Vitalität werden gestärkt, sie 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, 11. Februar 2020, 19:30 – 21:00 Uhr
Gebühr: 36,- €
Dauer: 6 Termine; 12 Ustd.

Maximal 10 Teilnehmer

Kurstitel: **tibetische Heilyoga „Lu Jong“ - 23**
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 sie gelenkiger, kräftiger und das körperliche Wohlbefinden wird gesteigert. Die Körperwahrnehmung und die innere Sensibilität nehmen zu, Konzentrationsfähigkeit und Vitalität werden gestärkt, sie 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, 21. April 2020, 18:00 – 19:30 Uhr
Gebühr: 60,- €
Dauer: 10 Termine; 20 Ustd.

Maximal 10 Teilnehmer

Kurstitel: **Kochkurs: Flammkuchen, verschiedene Variationen
2020hz016**

Sie erlernen einen Flammkuchenteig selbst herzustellen und dürfen ihn in Eigenkreation belegen z.B. Elsässer Art; Räucherlachs; Thunfisch & Feta, Süß mit Birnen oder Äpfel

Leitung: Sabine Zaucker, Hauswirtschaftsmeisterin

Ort: Hatzenbühl, Dorfgemeinschaftshaus, Küche großer Saal

Termin: Mittwoch, 11. März 2020 18:00 – 20:15 Uhr

Gebühr: 13,- € + zzgl. ca. 10,- € für Lebensmittel und Getränke

Dauer: 1 Termine, 3 Ustd.

Maximal 10 Teilnehmer

Kurstitel: **Kochkurs: verschiedene Spargelsalate zur Saison Eröffnung
2020hz025**

Sie erlernen die Zubereitung verschiedener Spargelsalate, wie zum Beispiel: Spargel - Mango Salat; Weiß/ Grün Spargelsalat mit Grapefruit; Spargel Erdbeersalat mit Pinienkernen, Spargelsalat mit Garnelen

Leitung: Sabine Zaucker, Hauswirtschaftsmeisterin

Ort: Hatzenbühl, Dorfgemeinschaftshaus, Küche großer Saal

Termin: Donnerstag, 23. April 2020 18:00 – 20:15 Uhr

Gebühr: 13,- € + zzgl. ca. 15,- € für Lebensmittel und Getränke

Dauer: 1 Termine, 3 Ustd.

Maximal 10 Teilnehmer

Kurstitel: **Qi Gong –Aufbaukurs-
2020hz005**

Sie setzen sich 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, 13. Januar 2020, 17:30 – 19:00 Uhr

Gebühr: 54,- €

Dauer: 9 Termine; 18 Ustd.

Maximal 10 Teilnehmer

Kurstitel: **Qi Gong –Aufbaukurs-
2020hz021**

Sie setzen sich 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, 20. April 2020, 17:30 – 19:00 Uhr
Gebühr: 54,- €
Dauer: 9 Termine; 18 Ustd.

Maximal 10 Teilnehmer

Kurstitel: Schminkkurs für Frauen 2020hz009

Dieser Schminkkurs richtet sich an Frauen, die mehr aus sich machen wollen. Sie erlernen verschiedene Schminktechniken. Mit leichten Tricks in ein paar Minuten geschminkt, können sie jünger und frischer wirken. Man kann sich mit den passenden Farben und der richtigen Schminktechnik attraktiver fühlen und wirkt dadurch auf Andere durch das bessere Selbstwertgefühl sicherer.

Leitung: Larissa Beitel
Ort: Hatzenbühl, Dorfgemeinschaftshaus Saal 2
Termin: Montag, 27. Januar 2020, 17:00 – 19:15 Uhr
Gebühr: 13,- €
Dauer: 1 Termine; 3 Ustd.

Maximal 10 Teilnehmer

Kurstitel: Farbberatung für Frauen 2020hz020

Das eigene Aussehen und die Ausstrahlung sind wichtig für das Selbstwertgefühl und Wohlbefinden. Man möchte mit seiner Kleidung seinem Typ schmeicheln und die eigene Persönlichkeit unterstreichen. Die Teilnehmer*innen tauchen in eine Welt der Farben ein und finden verschiedene Töne und Farbkombinationen die perfekt passen. Jeder Teilnehmer*in wird individuell beraten und erhält viele praktische Tipps für die Garderobengestaltung. Sie lernen den Unterschied zwischen kühlen und warmen Farben kennen und welche Farbauswahl die eigene natürliche Schönheit unterstreicht. Bei einer individuellen Farbanalyse wird herausgefunden zu welchem der vier Farbtypen sie gehören und wie sie ihr zukünftiges Outfit gestalten können.

Leitung: Larissa Beitel
Ort: Hatzenbühl, Dorfgemeinschaftshaus Saal 1
Termin: Donnerstag, 26. März + 02. April 2020, 18:00 – 19:30 Uhr
Gebühr: 25,- €
Dauer: 2 Termine; 6 Ustd.

Maximal 8 Teilnehmer

**Kurstitel: Autogenes Training für Anfänger
2020hz031**

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, 16. Mai 2020, 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
2020hz028

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, 9. Mai 2020, 14:00 – 17:00 Uhr
Gebühr: 15,- €
Dauer: 1 Termine; 4 Ustd.

Maximal 10 Teilnehmer

Kurstitel: **Entspannt statt ausgebrannt!**
2020hz011

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: Donnerstag, 06. Februar 2020 19:00 – 21:15 Uhr
Gebühr: 12,- €
Dauer: 1 Termin, 3 Ustd

Kurstitel: **Mit Hilfe der Pflanzen gestärkt durchs Leben gehen**
2020hz008

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: Donnerstag, 23. Januar 2020 19:00 – 21:15Uhr
Gebühr: 12,- €
Dauer: 1 Termin, 3 Ustd

Kurstitel: **Entspannung mit Klangschalenmeditation
2020hz015**

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 Klangschalen-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 Klangschalen und die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten der Klangschalen zur Tiefenentspannung u.v.a.m.

Jeder Teilnehmer hat die Möglichkeit am eigenen Körper die heilsame Schwingungen der Klangschalen zu erleben. Nach der anschließenden Klangschalen-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: Donnerstag, 05. März 2020 19:00 –ca. 21:15 Uhr
Gebühr: 12,- €
Dauer: 1 Termin, 3Ustd.

Kurstitel: **Wirbelsäulengymnastik
2020hz004**

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, 09. Januar 2020, 19:00 – 19:45 Uhr
Während den Schulferien ruht der Kurs.
Gebühr: 35,- €
Dauer: 22 Termine, 22 Ustd.

Kurstitel: **Gymnastik für Senioren - am Vormittag –Kurs A-
2020hz001**

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, 8. Januar 2020, 9:00 - 10:00 Uhr
Während den Schulferien ruht der Kurs.
Gebühr: 45,- €
Dauer: 17 Termine, 22 Ustd.

Maximal 20 Teilnehmer

Kurstitel: **Gymnastik für Senioren - am Vormittag –Kurs B-2020hz002**

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, 08. Januar 2020, 10:00 - 11:00 Uhr
Während den Schulferien ruht der Kurs.
Gebühr: 45,- €
Dauer: 17 Termine, 22 Ustd.

Maximal 20 Teilnehmer

Kurstitel: **Gymnastik für Senioren - am Vormittag –Kurs C-2020hz003**

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, 8. Januar 2020, 11:00 – 12:00 Uhr
Während den Schulferien ruht der Kurs.
Gebühr: 45,- €
Dauer: 17 Termine, 22 Ustd.

Maximal 18 Teilnehmer

Kurstitel: **Zumba® Fitness -am Vormittag-
2020hz022**

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, 21. April 2020, 09:00 Uhr - 10:00 Uhr
Während den Schulferien ruht der Kurs.
Gebühr: 48,- €
Dauer: 8 Termine, 10 Ustd.

Maximal 14 Teilnehmer

Kurstitel: **Zumba® Fitness
2020hz026**

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, 24. April 2020, 17:30 Uhr – 18:30 Uhr
Während den Schulferien ruht der Kurs.
Gebühr: 48,- €
Dauer: 8 Termine, 10 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 – B1: Teil 6
2020hz006**

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, 15. Januar 2020, 19:00 – 20:30 Uhr
Gebühr: 60,- € bei mind. 8 Teilnehmern, bei weniger Teilnehmer erhöht sich die Gebühr
Dauer: 15 Termine, 30 Ustd.

Kurstitel: **Französisch für Touristen Anfängerkurs Teil VI – 2020hz010**
Gerne können Sie unverbindlich “Probeshnuppern”.
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 “Probeshnuppern”.
Lehrwerk: “Voyages neu”, A1
Leitung: Doris Prang - Signon
Ort: Hatzenbühl, Dorfgemeinschaftshaus Saal 2
Termin: Dienstag, 28. Januar 2020, 18:30 – 20:00 Uhr
Gebühr: 60,- € bei mind. 8 Teilnehmern + zzgl Materialkosten
Dauer: 15 Termine, 30 Ustd.

vhs Spezial

Kurstitel: **Infoabend über die Studienreise 2020 - Reise nach Italien an den Lago Maggiore 2020hz019**
Die Teilnehmer erfahren mehr über Orte und Städte die wir während der Reise besuchen und erhalten verschiedene Info-Materialien.
Leitung: Manfred Werling, Brunhilde Ballweber
Ort: Hatzenbühl, Dorfgemeinschaftshaus, Mehrzweckraum
Termin: Donnerstag , 19. März 2020, 18:30 – 20:45 Uhr
Gebühr: 0,- €
Dauer: 1 Termine, 3 Ustd.

Kurstitel: **Nachtreffen Studienreise 2020- Reise nach Italien an den Lago Maggiore 2020hz032**
Die Studienfahrt 2020 führte uns dieses Jahr an den Lago Maggiore in Italien mit vielen sehenswerten Orten. Diese wollen wir uns nochmals an Hand von Bildern in Erinnerung rufen und uns über die einzelnen Erfahrungen berichten lassen.
Leitung: Manfred Werling, Brunhilde Ballweber
Ort: Hatzenbühl, Dorfgemeinschaftshaus, Mehrzweckraum
Termin: Donnerstag, 02. Juli 2020, 18:30 – 20:45 Uhr
Gebühr: 0,- €
Dauer: 1 Termine, 3 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.