



Volkshochschule
Hatzenbühl

Gesamt Programm 1/2020

Alle Kurse der VHS fallen bis zum 30. April vorerst aus. Für die Einzelkurse werden dann neue Termine festgelegt. Neuanmeldungen können mit Vorbehalt telefonisch oder per E-Mail entgegengenommen werden.

Kultur/Kreatives Gestalten

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 Handnähadeln.

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

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“ - 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: 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-

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: **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: **Silber-Trennungen -Beziehungen in der 3. Lebensphase und ihre besonderen Herausforderungen- 2020hz024**

Geschafft! Die Kinder sind groß, im Job ist die Rente der nächste große Entwicklungsschritt. Bleibt die Frage: Wie geht es jetzt in der Beziehung weiter? Miteinander? - Nebeneinander? - Ohne einander?“ Bis dass der Tod uns scheidet!“ ist längst keine Selbstverständlichkeit mehr. Die Trennungen nach 20 Jahren Ehe und mehr - sogenannte Silber-Trennungen, machen mittlerweile 28 Prozent aller Scheidungen aus - Tendenz weiter steigend. Dieser Vortrag richtet sich an (Ehe-)Paare im Alter ab 50 Jahre, die ihr Wissen bezüglich dieser besonderen Lebensphase in der Frage erweitern wollen, welche Weichen jetzt gestellt werden sollten, sodass beide Partner in Zufriedenheit und Harmonie ihre weitere Beziehung miteinander genießen können.

ZIELGRUPPE

Ehepaare im Alter ab 50 Jahre, die in ihrer Beziehung noch einmal durchstarten wollen und dafür neue Impulse suchen. Leitung: Sabine Jantzer-Schmidt

Ort: Hatzenbühl, Dorfgemeinschaftshaus, Saal 2
Termin: Mittwoch, 22. April 2020, 19:00 – 20:30 Uhr
Gebühr: 10,- €
Dauer: 1 Termine, 2 Ustd.

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

vhs Spezial

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 sehenswürdigen 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.**