

# Herbst/Winterprogramm 2020/2021



Sie können mit einem Klick im Inhaltsverzeichnis komfortabel an die Stelle im Programm gelangen, die für Sie interessant erscheint, ohne lange scrollen zu müssen.

## Inhaltsverzeichnis

<b>Gesellschaft</b> .....	4
Beziehungsmanagement.....	4
Selbstverteidigungskurs f. Eltern u. Kinder natürlich auch f. Einzelpersonen.....	4
Schafkopfkurs für Einsteiger .....	5
Vorsorgeregungen und Patientenverfügung .....	6
NEU - Finanzielle Altersvorsorge für Senioren .....	7
Eine Geldanlagestrategie mit Aktien (ETFs) für jedermann! .....	7
Planen und Bauen - vom Traum zum Haus .....	8
Kompostgärtner - sind Naturschützer.....	8
Naturnaher Garten - Lebensraum für Mensch und Tier .....	9
Pfllegeleichter Garten - bei Zeitmangel.....	9
"Super schnelles Styling" - eine Frisur nicht nur zum Weggehen.....	10
Flechtfrisuren für Kinder .....	10
Schminken ja, aber nur ganz natürlich und dezent .....	11
Das perfekte Augen-Make-up.....	11
Farbberatung für Damen nach 10 Jahreszeiten .....	12
<b>Sprache</b> .....	12
Integration - Deutsch .....	12
Englisch .....	16
Italienisch.....	27

Spanisch.....	31
Französisch.....	32
Intensivtraining.....	34
<b>Gesundheit.....</b>	<b>35</b>
Tropfen, Salbe und Spray selbst herstellen.....	35
Hausmittel aus aller Welt.....	36
Hand- und Fußreflexzonenmassage .....	36
Die Heilkraft von Büschen und Bäumen für unsere Gesundheit nutzen.....	37
Wechseljahre - Was wechselt, was verändert sich?.....	37
Unruhe im Bauch - könnte es ein Reizdarm sein? .....	38
Zucker - eine süße Droge?.....	38
Onlinevortrag: Unser Darm - nur ein Schlauch im Bauch? .....	39
Geburtsvorbereitung - uneingeschränkte Einstiegsmöglichkeit .....	39
Rückbildungsgymnastik - uneingeschränkte Einstiegsmöglichkeit.....	39
Babys in Bewegung mit allen Sinnen fördern - Altersgruppe 3-6 Monate .....	40
Schwangerschaftsyoga.....	42
Autogenes Training .....	43
Meditation und Achtsamkeit.....	50
Yoga.....	52
Yoga für Männer - Anfänger.....	69
Yoga für den Rücken (Di. 8.00 Uhr) .....	70
Qigong .....	72
Pilates .....	74
Rücken-Fit.....	80
Wirbelsäulengymnastik / Stretching.....	87
Faszientraining für Beweglichkeit und Körperstraffung .....	90
XXL - Gesund und fit.....	92
Funktionelle Bewegungsgymnastik.....	93
Mehr Power für Bauch, Beine, Po und Rücken .....	95
Bodyfit .....	95
Lauftraining für Fortgeschrittene .....	99
TAE BO .....	99
Fit - Fun - Fetzig.....	101
Body Workout Mix.....	102
Aktiv in die zweite Lebenshälfte .....	103

Ski - Gymnastik.....	103
Zirkeltraining / Volleyball.....	104
Aquagymnastik.....	106
Kraul-Schwimmkurs.....	109
ZUMBA.....	112
Strong by Zumba.....	113
Boxaerobic mit Tanz.....	113
Jumping.....	115
Koronarsport.....	118
<b>Kultur</b> .....	<b>119</b>
Weidenflechtkurs.....	119
Seifen selbst gemacht.....	120
Die Kunst des Klöppelns.....	120
Nähkurs für Anfänger und Fortgeschrittene.....	121
Ehering- und Goldschmiedekurs.....	121
Koch- und Backkurse.....	122
"Bier hausgemacht".....	130
Gesangs- und Instrumentalunterricht.....	131
Musikgarten - musikalische Früherziehung (1,5 - 3,5 Jahre) mit Begleitung.....	140
Musikkindergarten - musikalische Früherziehung (ca. 3 - 6 Jahre)- Sammelliste.....	148
"Bessere-Bilder-Basiskurs" - Auf die Kamera fertig los!.....	149
Minimalismus in der Fotografie.....	149
Linedance.....	150
Orientalischer Tanz.....	157
<b>Junge vhs</b> .....	<b>159</b>
Lass deinen Roboter grooven! Einführung in die Robotik für Kinder 7-10.....	160
Lass deinen Roboter grooven! Einführung in die Robotik für Teens 11-14.....	160
"Konzentriert geht's wie geschmiert" 1.-3. Klasse - Marburger Konzentrationstraining.....	161
Walderlebnistage für Kinder ab 6 Jahre.....	162
Ballett.....	165
Intensivtraining Selbstbehauptung/Selbstverteidigung für Mädchen 7 - 10.....	166
Nähkurs für Kinder und Jugendliche ab 7 Jahre.....	167
Zauberschule für junge Zauberlehrlinge von 7 bis 16 Jahre.....	167
Intensiv-Training SPRACHEN und MATHEMATIK.....	168

Kurse der Aussenstelle Kipfenberg:.....169

Kurse der Aussenstelle Altmannstein: .....176

## Gesellschaft



### **T-1005 NEU - Beziehungsmanagement**

Mittwoch, 07.10.2020

18:00 Uhr - 21:30 Uhr, 1x

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 3

Referent: Uwe-Jürgen Hansel

Gebühren: 19,00 EUR

Auch wenn wir die "anderen" nicht ändern können, so gibt es dennoch viele Möglichkeiten etwas im menschlichen Miteinander anders zu machen.

Anhand ausgewählter Persönlichkeits- und Kommunikationsmodelle, werden wir unsere Mitmenschen - aber auch uns selbst - in einem neuen Licht betrachten. So lernen wir unsere Mitmenschen besser kennen und verstehen. Dadurch entstehen neue Erwartungen in der Kommunikation.

Mit diesen neu gewonnenen Erkenntnissen richten wir uns im zwischenmenschlichen Miteinander neu aus und verbessern so unsere Verbindungen in alle Richtungen. Sie erweitern ihren Horizont und ihr Verständnis in der menschlichen Interaktion.

### **T-1061 Selbstverteidigungskurs f. Eltern u. Kinder natürlich auch f. Einzelpersonen**

Samstag, 10.10.2020

13:00 Uhr - 16:00 Uhr, 1x

Gymnastikraum, an der Altmühl 26

Referent: Jörg Bobens

Gebührenstaffelung:

8 + 9 TN = 25,00 EUR / ab 10 TN = 19,00 EUR

Dieser Kurs ist geeignet für Kinder und Erwachsene gleichermaßen.

So besteht auch die Möglichkeit, dass Eltern und Kinder miteinander den Kurs besuchen können.

Dieser Kurs behandelt die Vermeidung von Gefahrensituationen, sicheres Verhalten bei Veranstaltungen, Fluchtwegsuche, Befreiungstechniken gegen verschiedene Angriffe, Verteidigung an Wand und Boden, Einsatz von Alltagsgegenständen, Schocktechniken, Hilfeleistung für Dritte.

## **T-1100 Schafkopfkurs für Einsteiger**

Donnerstag, 08.10.2020

19:00 Uhr - 21:00 Uhr, 5x

Altes Feuerwehrhaus, Hauptstr. 51, 92339 Beilngries

Referent: Josef Köstler

Gebühren: 25,00 EUR

Das Schafkopfspiel ist eines der beliebtesten und meistverbreiteten Kartenspiele Bayerns. Es gilt als Kulturgut und Teil der bayerischen Lebensart. Könnner\*innen schätzen die grenzenlose Vielfalt des Spiels, Einsteiger\*innen sind mit dessen Komplexität jedoch meist überfordert. Schafkopfen lernen kann aber jeder - und mit ein wenig Übung spielen Sie schnell auf Augenhöhe mit den Profis. In diesem Kurs erlernen und erspielen Sie sich die Grundregeln und wesentlichen Abläufe des Schafkopfspiels. Neben gängigen Spielvarianten und einer Einführung in die eigentümliche Schafkopfsprache, erhalten Sie tiefe Einblicke in die taktischen Raffinessen des anspruchsvollen Kartenspiels. In einem kleinen Abschlussturnier können Sie das erlernte Wissen anwenden und Ihre Fähigkeiten als Spieler\*in unter Beweis stellen.

Kursinhalte:

- Regelkunde und allgemeiner Spielablauf
- Ablauf von Partner- und Einzelspielen
- Spielvarianten zu Zweit und Dritt
- Einführung in die Schafkopfsprache
- Spielabrechnung und Turniermodus
- Strategien und taktische Spielzüge
- Regelvarianten und regionale Eigenheiten
- Denken in Wahrscheinlichkeiten
- Abschlussturnier

## **T-1101 Schafkopfkurs für Einsteiger**

Donnerstag, 21.01.2021

19:00 Uhr - 21:00 Uhr, 5x

Altes Feuerwehrhaus, Hauptstr. 51, 92339 Beilngries

Referent: Josef Köstler  
Gebühren: 25,00 EUR

Das Schafkopfspiel ist eines der beliebtesten und meistverbreitetsten Kartenspiele Bayerns. Es gilt als Kulturgut und Teil der bayerischen Lebensart. Könnner\*innen schätzen die grenzenlose Vielfalt des Spiels, Einsteiger\*innen sind mit dessen Komplexität jedoch meist überfordert. Schafkopfen lernen kann aber jeder - und mit ein wenig Übung spielen Sie schnell auf Augenhöhe mit den Profis. In diesem Kurs erlernen und erspielen Sie sich die Grundregeln und wesentlichen Abläufe des Schafkopfspiels. Neben gängigen Spielvarianten und einer Einführung in die eigentümliche Schafkopfsprache, erhalten Sie tiefe Einblicke in die taktischen Raffinessen des anspruchsvollen Kartenspiels. In einem kleinen Abschlussturnier können Sie das erlernte Wissen anwenden und Ihre Fähigkeiten als Spieler\*in unter Beweis stellen.

Kursinhalte:

- Regelkunde und allgemeiner Spielablauf
- Ablauf von Partner- und Einzelspielen
- Spielvarianten zu Zweit und Dritt
- Einführung in die Schafkopfsprache
- Spielabrechnung und Turniermodus
- Strategien und taktische Spielzüge
- Regelvarianten und regionale Eigenheiten
- Denken in Wahrscheinlichkeiten
- Abschlussturnier

Termine: 21.01., 28.01., 04.02., 25.02. und 04.03.2021

## **T-1205 Vorsorgeregelungen und Patientenverfügung**

Mittwoch, 04.11.2020

19:30 Uhr - 21:00 Uhr, 1x

Spielzeugmuseum, 1. OG, Schulungsraum Schachclub

Referent: Maximilian Häring

Gebühren: 12,00 EUR

Die Patientenverfügung und weitere Vorsorgeregelungen, wie Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Organverfügung, sind wichtige Regelungen für den Ernstfall, wenn eine Person ihre Entscheidungsfähigkeit verliert, also für sich selbst nicht mehr entscheiden kann.

Geht es bei der Patientenverfügung darum, eine Entscheidung zu treffen, ob lebenserhaltende Maßnahmen durchgeführt oder beendet werden sollen, so wird in der Vorsorgevollmacht geregelt, welche Personen die Entscheidungen in persönlichen und finanziellen Angelegenheiten übernehmen sollen. Durch die Vorsorgevollmacht wird die Bestellung eines Betreuers vermieden.

Der Vortrag behandelt das Thema der Vorsorgeregelungen umfassend. Jede\*r Teilnehmer\*in erhält am Schluss des Vortrages eine Kurzfassung desselben ausgehändigt.

## **T-1215 NEU - Finanzielle Altersvorsorge für Senioren**

Montag, 21.09.2020

17:45 Uhr - 19:45 Uhr, 1x

Altes Feuerwehrhaus, Hauptstr. 51, 92339 Beilngries

Referent: Martin Waßink

Gebühren: 17,00 EUR

Dieser Vortrag wird im Spätsommer/Herbst 2020 stattfinden.

Unser Dozent, Herr Waßink, Volkswirt (M.A.) ist geprüfter Versicherungsfachmann (IHK) und seit Juni 2016 anerkannter Trainer für Verbraucherbildung durch das Bayerische Staatsministerium für Verbraucherschutz. Er bietet deutschlandweit, kompetent und völlig unabhängig, Workshops und Coachings rund ums Geld an.

Noch nie gab es eine Situation, in der man für das Sparen kaum oder gar keine Verzinsung mehr erhielt. Das Vermehren unseres für den Ruhestand Ersparten mithilfe sicherster, immer wieder fällig werdender Fest- und Termingelder, klappt nicht mehr. Es stellen sich neue Fragen: Welche Möglichkeiten, mein erarbeitetes Vermögen zu vermehren und zu erhalten habe ich noch? Wie erkenne ich Lockangebote und vermeide Fehler?

Wir wollen an diesem Abend verstehen, welche wirtschaftlichen Entwicklungen und Entscheidungen von Staaten und Notenbanken in den letzten 10 Jahren dafür verantwortlich waren. Danach beschäftigen wir uns mit den Möglichkeiten der Geldanlage für Senioren in der bestehenden Niedrigzinsphase.

## **T-1216 Eine Geldanlagestrategie mit Aktien (ETFs) für jedermann!**

Montag, 21.09.2020

20:00 Uhr - 21:30 Uhr, 1x

Altes Feuerwehrhaus, Hauptstr. 51, 92339 Beilngries

Referent: Martin Waßink

Gebühren: 13,00 EUR

Dieser Vortrag wird im Spätsommer/Herbst 2020 stattfinden.

Unser Dozent, Herr Waßink, Volkswirt (M.A.) ist geprüfter Versicherungsfachmann (IHK) und seit Juni 2016 anerkannter Trainer für Verbraucherbildung durch das Bayerische Staatsministerium für Verbraucherschutz. Er bietet deutschlandweit, kompetent und völlig unabhängig, Workshops und Coachings rund ums Geld an.

Indexfonds sind seit einigen Jahren eine gute Möglichkeit, als Privatanleger selbstverantwortlich langfristig Geld anzulegen. Was sollten Sie dazu alles wissen? Wie unterscheiden sich Indexfonds von Aktienfonds, die Sie von Banken angeboten bekommen? Wie sparen Sie strategisch mit Indexfonds?

## **T-1300 Planen und Bauen - vom Traum zum Haus**

Samstag, 28.11.2020

09:30 Uhr - 18:00 Uhr, 1x

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 2

Referentin: Simone Buchner

Gebühren: 56,00 EUR

Der Bau des eigenen Hauses ist oft eine Entscheidung für den Rest des Lebens. Es gibt unglaublich viele Faktoren, die zu berücksichtigen sind, um ein individuelles Haus zu bauen.

Das eigene Haus soll ein Abbild unserer Lebenseinstellung sein und darum ist nichts wichtiger als eine individuelle, detaillierte Planung, mit der man auch noch Kosten spart. Dieser Kurs soll die emotionalen Aspekte im Hausbau in den Vordergrund stellen, um auf diesem Fundament dann ausführlich die bautechnischen Fragen zu klären, denn nur in dieser Reihenfolge kann sinnvolles Bauen erwachsen.

Themen:

Grundstück - Bebauung - Finanzierung - Fördermöglichkeiten - Raumgefühl - Raumaufteilung - Gestaltung - Baustoffe - Bautechnik - Dämmen - Feuchtigkeit - Heizung - Haustechnik - alternative Energien - Holzhaus - massive Wände - Ausbau - Baukosten - Bauablauf - Planung durch Fertighaushersteller, Bauträger oder Architekt

Tagesseminar von 9.30 Uhr bis 18.00 Uhr

(12.00 Uhr - 12.45 Uhr Mittagspause; 15.00 Uhr - 15.15 Uhr Kaffeepause)

Kursgebühr ist inkl. Gebühren für das Skript.

## **T-1330 NEU - Kompostgärtner - sind Naturschützer**

Samstag, 17.10.2020

09:30 Uhr - 11:30 Uhr, 1x

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 2

Referentin: Margit Graf

Gebühren: 14,00 EUR

Die Kompostierung ist das älteste und natürlichste Verfahren organische Abfälle zu verwerten. Jeder kann damit beginnen und somit wertvollen Dünger für seinen



Garten herstellen. Abfallgebühren und Geld für handelsüblichen Dünger werden gespart. Außerdem reduziert der Kompostgärtner dadurch den Torfabbau und handelt nachhaltig. Es wird aufgezeigt, wie Kompostieren funktioniert, welche Behälter es gibt und wie er im Garten eingesetzt werden kann.

## **T-1331 NEU - Naturnaher Garten - Lebensraum für Mensch und Tier**

Samstag, 17.10.2020

12:30 Uhr - 14:30 Uhr, 1x

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 2

Referentin: Margit Graf

Gebühren: 14,00 EUR

Seit dem Volksbegehren - Rettet die Bienen - wurden viele Konzepte zum Schutz von Insekten umgesetzt. Auch unsere Mitverantwortung in unseren Gärten ist gefragt. Heimische Sträucher, Bäume, Wildstauden, Trockenmauern sowie unaufgeräumte Ecken mit Totholz und Steinen schaffen einen lebendigen Garten. Nach dem Gartenjahr ist vor dem Gartenjahr. Schon jetzt können Überlegungen angestrebt werden, wie Veränderungen umgesetzt werden können. Es gibt zahlreiche Tipps und Anregungen die biologische Vielfalt von Pflanzen und Tieren zu erhöhen. Ist der Garten lebendig, sorgt er auch für das menschliche Wohlergehen.

## **T-1332 NEU - Pflegeleichter Garten - bei Zeitmangel**

Samstag, 17.10.2020

15:00 Uhr - 17:00 Uhr, 1x

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 2

Referentin: Margit Graf

Gebühren: 14,00 EUR

Viele träumen von einem wunderschön blühenden Garten und üppigen Gemüsebeeten.

In der Realität scheitert dies oft an Zeitmangel.

Hier erhalten Sie Tipps über eine arbeitssparende Anbaupraxis eines Gemüsegartens.

Wie bewältige ich meinen Obstgarten?

Welche Stauden und Gehölze sind für die extensive Anpflanzung geeignet?

Wie pflege ich meinen Rasen?

Für alle, die erst einen Garten planen oder denen ihr großer Garten über den Kopf wächst, gibt es Informationen.

Der Kurs richtet sich auch an ältere und körperlich eingeschränkte Menschen oder an Wochenendhausbesitzer\*innen.  
Trotz Zeitmangel kann man Freude und Spaß am eigenen Garten haben.

## **T-1430 NEU - "Super schnelles Styling" - eine Frisur nicht nur zum Weggehen**

Samstag, 17.10.2020

16:00 Uhr - 18:00 Uhr, 1x

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 3

Referentin: Marietou Camara

Gebühren: 16,00 EUR

Lust auf coole, nette sowie freche Frisuren, die nicht nur zum Weggehen geeignet sind,

sondern auch zum nahenden besonderen Fest.

Pfiffige Frisuren, die super schnell gelingen!

Auch mal eine Hochsteckfrisur zum selber machen: mit dieser Anleitung gelingt es!

Lassen Sie sich von unserer Expertin inspirieren und finden Sie genau den Style, der zu Ihnen passt!

Auf den Punkt gebracht: freche Frisuren für Damen bleiben im Trend!

Bitte mitbringen: Kamm, Haarklammern, Haargummi, persönliche Stylingprodukte oder Haarschmuck, evtl. Handspiegel, falls gewünscht

## **T-1432 NEU - Flechtfrisuren für Kinder**

Samstag, 07.11.2020

15:30 Uhr - 17:30 Uhr, 1x

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 3

Referentin: Marietou Camara

Gebühren: 18,00 EUR

"Flechtfrisuren gehen bei kleinen Mädchen immer. Ob im Alltag für die Schule, den Kindergarten oder für festliche Anlässe wie Kommunion, Hochzeit oder Geburtstagspartys, mit geflochtenen Haaren treffen Sie stets die passende Wahl. Möchten Sie die Haare der kleinen Prinzessin flechten und schöne Frisuren selber machen, dann werden Sie bei uns fündig!"

Ob Mamas, Omas, Tanten, Schwestern oder Freundinnen - In diesem Kurs lernen Sie von der Hair- und Make-up-Stylistin wie Sie ein tolles Ergebnis erzielen.

Bitte mitbringen: Kamm, Haarklammern, Haargummi, Haarband, Spiegel

## **T-1434 Schminken ja, aber nur ganz natürlich und dezent**

Freitag, 20.11.2020

17:30 Uhr - 21:15 Uhr, 1x

vhs-Kursräume, Kevenhüller Str. 4, Zi. 2

Referentin: Helga Dollhofer-Veleta

Gebühren: 28,00 EUR

Es gibt die unterschiedlichsten Gründe, weshalb Frauen Make-up tragen möchten. Jedoch zögern viele, dekorative Kosmetikprodukte anzuwenden, dabei ist es so leicht, wenn man Handhabung und Materialien kennt - denn Schönheit kommt nicht nur allein von innen!

Lernen Sie Ihr individuelles, völlig natürliches Make-up in logischen Schritten zu entwickeln. Spezielle Techniken und der Einsatz neutraler Farben sorgen für ein natürliches Ergebnis. Kleine Hautunebenheiten verschwinden komplett und die Augen strahlen (auch mit Brille).

Bitte mitbringen: Haarband, Standspiegel, Schreibmaterial und 5,00 EUR Materialgeld

## **T-1435 Das perfekte Augen-Make-up**

Freitag, 11.12.2020

17:30 Uhr - 21:15 Uhr, 1x

vhs-Kursräume, Kevenhüller Str. 4, Zi. 2

Referentin: Helga Dollhofer-Veleta

Gebühren: 28,00 EUR

Mit den zu Ihrem Typ passenden Farben und den richtigen Werkzeugen erlernen die Kursteilnehmerinnen das perfekte Augen-Make-up. Die Referentin zeigt detailliert den Gesamtaufbau, abgestimmt auf die individuelle Augenform jeder einzelnen Teilnehmerin, eine einfache, dezente Technik für den Tag und eine anspruchsvolle Variante für den Abend. Erlernt wird auch der Umgang mit Smokey Eyes, wie ein wasserfester Lidstrich 24 Stunden haltbar wird, warum die Form der Augenbrauen extrem wichtig ist und was eine Banane mit den Augen zu tun hat.

Bitte mitbringen: vorhandenes Schminkmaterial von zu Hause zur Beurteilung, einen Standspiegel (sofern vorhanden) und 5,00 EUR Materialgeld

## **T-1436 Farbberatung für Damen nach 10 Jahreszeiten**

Samstag, 16.01.2021

09:30 Uhr - 13:15 Uhr, 1x

vhs-Kursräume, Kevenhüller Str. 4, Zi. 2

Referentin: Helga Dollhofer-Veleta

Gebühren: 28,00 EUR

In diesem Workshop erfahren Sie vieles über die Zusammenhänge zwischen dem persönlichen Hautton und der natürlichen Haarfarbe sowie über die Harmonie der Farben. Im Mittelpunkt stehen dabei die typischen Merkmale Ihres persönlichen Farbtyps. Haarfarben, Brille, Schmuck und Oberbekleidung werden ebenso detailliert erläutert, wie die zu Ihrem Typ passenden Schminkefarben. Praktische Übungen werden Ihnen helfen, die Ergebnisse umzusetzen und die Wirkung der Farben kennenzulernen.

Ergänzend erhalten Sie eine entsprechende Farbkarte Ihres Farbtyps.

Bitte mitbringen: Vorhandenes Schminkmaterial von zu Hause zur Beurteilung, einen Standspiegel (sofern vorhanden) und 5,00 EUR Materialgeld

## **Sprache**



## ***Integration - Deutsch***

### **S-3010 Prüfung telc - Deutsch-Test (S-3000) für Zuwanderer - Externe**

Samstag, 23.01.2021

09:00 Uhr - 11:30 Uhr, 1x

Mittelschule Beilngries, Bühlerhalle, Halle 1, Ingolstädter Str. 7

Referentin: Cornelia Duft

Gebühren: 140,00 EUR

Änderungen vorbehalten!

Anmeldeschluss: 28.12.2020

Mündlicher Teil Ringstraße 16

## **S-3031 Integrationskurs Abend Deutsch - Sprachkurs ab Abschnitt 1**

Mittwoch, 02.09.2020, Zustieg pro Abschnitt ist möglich

18:30 Uhr - 20:45 Uhr, 231x

Gemeinschaftsunterkunft, Neumarkter Straße 25

Referentin: Joanna Bosch

Der Unterricht findet an 4 Abenden, evtl. von Montag bis Donnerstag statt:

### **Ein Zustieg ist pro Abschnitt möglich.**

Der Kurs besteht aus einem Sprachkurs (insges. 600 Stunden á 45 Minuten = 6 Abschnitte). Der Sprachkurs schließt mit einer Prüfung auf dem Niveau B1 des Europäischen Referenzrahmens. Anschließend soll an einem Orientierungskurs mit 100 Stunden teilgenommen werden.

Hier wird das Grundwissen über das politische, wirtschaftliche und soziale Leben in Deutschland erlernt.

Das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge fördert für Berechtigte den Integrationskurs, so dass eine Kursgebühr von 1,95 EUR/Unterrichtsstunde als Eigenanteil anfällt. Bei Sozialhilfebezug (SGBXII) oder Arbeitslosengeld II (SGBII) sowie für Spätaussiedler ist der Kursbesuch kostenfrei. Wird vom Bundesamt keine Genehmigung erteilt, kann man am Kurs als Selbstzahler mit einer Kursgebühr von 3,90 EUR/Unterrichtsstunde teilnehmen.

Lehrbuch: wird im Kurs bekanntgegeben.

Weitere Informationen erhalten Sie bei der Volkshochschule (08461)266.

## **S-3052 Deutsch zur sprachlichen Erstorientierung keine Deutschkenntnisse notwendig – Zustieg möglich!**

3x wöchentlich, Montag, Donnerstag und Freitag

08:15 Uhr - 12:15 Uhr, 60x

Altes Feuerwehrhaus, Hauptstr. 51, 92339 Beilngries

Referentin: Michaela Spreng

Der Unterricht findet an vier oder fünf Tagen in der Woche, voraussichtlich von 08:00 Uhr bis 12:00 Uhr statt. Es werden 300 Unterrichtseinheiten á 45 Minuten angeboten. Der Kurs wird über das Bayerische Staatsministerium für Arbeit und Soziales, Familie und Integration gefördert. Teilnahmeberechtigt sind alle volljährigen Ausländer, die leistungsberechtigt nach § 1 AsylbLG sind, sofern sie keinen anderweitigen Zugang zu Sprachkursen haben. Nicht teilnahmeberechtigt sind Staatsangehörige eines sicheren Herkunftsstaates im Sinn des § 29a AsylG.

Weitere Informationen erhalten Sie bei der Volkshochschule (08461)266.

## **S-3080 Integrationskurs mit Alphabetisierung**

Montag, 18.01.2021

08:45 Uhr - 12:00 Uhr, 250x

Spielzeugmuseum, 1. OG, Schulungsraum Männergesangsverein

Referentin: Michaela Spreng

Der Kurs könnte bei ausreichend Anmeldungen sehr zeitnah starten!

Der Unterricht findet voraussichtlich täglich, an fünf Tagen in der Woche, von 8.45 Uhr bis 12.00 Uhr statt.

Ein Zustieg ist pro Abschnitt möglich. Ein Kursabschnitt besteht aus 100 Unterrichtseinheiten.

Der Kurs umfasst insgesamt 900 Stunden á 45 Minuten = 9 Abschnitte + Orientierungskurs und kann um zusätzliche 300 Unterrichtseinheiten erweitert werden. Der Sprachkurs endet mit einer Prüfung auf dem Niveau A2/B1 des Europäischen Referenzrahmens.

Anschließend soll an einem Orientierungskurs mit 100 Stunden teilgenommen werden.

Nicht nur in der deutschen Bevölkerung, sondern auch bei Zugewanderten gibt es Menschen, die nicht ausreichend lesen und schreiben können. Viele von ihnen müssen eine zusätzliche Hürde bewältigen: Sie sollen nicht nur Deutsch sprechen, sondern gleichzeitig die lateinische Schrift lesen und schreiben lernen. Die Alphabetisierungskurse helfen diesen Menschen dabei. Wenn Sie jemanden kennen, der zum ersten Mal überhaupt Lesen und Schreiben lernen möchte, zwar lesen und schreiben kann, aber nicht in lateinischen Buchstaben, gleichzeitig auch besser Deutsch sprechen und verstehen möchte, dann könnte ein Alphabetisierungskurs das Richtige für diese Person sein. Außerdem lernen die Kursteilnehmer sich ohne Angst im deutschen Alltag zu bewegen.

Im Alphabetisierungskurs erleben die Teilnehmer in 1.000 Unterrichtsstunden - wenn sie bestimmte Voraussetzungen erfüllen, auch in möglichen weiteren 300 Unterrichtsstunden - , dass auch sie das Lesen und Schreiben mit Erfolg erlernen können.

Es wird in kleinen Gruppen gelernt. Daher hat die Lehrkraft mehr Zeit für jeden Teilnehmer.

Die Teilnehmer lernen, was das Lernen erleichtert und wie sie sich selbst und untereinander helfen können, um weiterzukommen.

Sie erfahren, was in ihnen steckt und dass auch sie am gesellschaftlichen Leben aktiv teilnehmen können.

Diesen Kurs können auch Asylsuchende aus den Ländern Syrien und Eritrea besuchen.

Das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge fördert für Berechtigte den Integrationskurs, so dass eine Kursgebühr von 1,95 EUR/Unterrichtsstunde als Eigenanteil anfällt. Bei Sozialhilfebezug (SGBXII) oder Arbeitslosengeld II (SGBII), für Spätaussiedler sowie für Asylsuche

## **T-3000-S Allgemeiner Integrationskurs - Deutsch-Sprachkurs Sammeliste**

Montag, 11.01.2021

08:00 Uhr - 12:00 Uhr, 180x

Spielzeugmuseum, 1. OG, Schulungsraum Schachclub

Referentin: Michaela Spreng

Der Unterricht findet an fünf Tagen in der Woche, von Montag bis Freitag von 8.00 Uhr bis 12.00 Uhr statt.

Ein Zustieg ist pro Abschnitt möglich.

Der Kurs besteht aus einem Sprachkurs (insges. 600 Stunden á 45 Minuten = 6 Abschnitte). Der Sprachkurs schließt mit einer Prüfung auf dem Niveau B1 des Europäischen Referenzrahmens ab. Anschließend soll an einem Orientierungskurs mit 100 Stunden teilgenommen werden.

Hier wird das Grundwissen über das politische, wirtschaftliche und soziale Leben in Deutschland erlernt.

Das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge fördert für Berechtigte den Integrationskurs, so dass eine Kursgebühr von 1,95 EUR/Unterrichtsstunde als Eigenanteil anfällt. Bei Sozialhilfebezug (SGBXII) oder Arbeitslosengeld II (SGBII) sowie für Spätaussiedler ist der Kursbesuch kostenfrei. Wird vom Bundesamt keine Genehmigung erteilt, kann man am Kurs als Selbstzahler mit einer Kursgebühr von 3,90 EUR/Unterrichtsstunde teilnehmen.

Lehrbuch: wird im Kurs bekanntgegeben.

Der Kursbeginn und auch das Kursende kann sich evtl. noch geringfügig ändern. Die genauen Termine können ab September erfragt werden.

Die Lehrkraft steht noch nicht fest.

Weitere Informationen erhalten Sie bei der Volkshochschule (08461)266.

## **T-3008 Prüfung telc - Deutsch-Test (S-3000) für Zuwanderer - Externe**

Montag, 04.01.2021

09:00 Uhr - 11:30 Uhr, 1x

Mittelschule Beilngries, Aula

Referentin: Gertraud Stockmeier

Gebühren: 140,00 EUR

Änderungen vorbehalten!

Anmeldeschluss: 04.12.2020

Schriftlicher Teil: 09:00 Uhr bis 11:30 Uhr in der Mittelschule, Ingolstädter Str. 7 in Beilngries

Mündlicher Teil: 13:00 Uhr bis 17:00 Uhr in den vhs-Räumen in der Ringsstraße 16,  
1. Stock in Beilngries

## **T-3020 Einbürgerungstest**

Freitag, 23.10.2020

13:00 Uhr - 14:00 Uhr, 1x

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 2

Referentin: Petra Pfaller

Gebühren: 25,00 EUR

Anmeldeschluss: 24.09.2020

## **T-3021 Einbürgerungstest**

Dienstag, 23.02.2021

17:00 Uhr - 18:00 Uhr, 1x

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 2

Referentin: Petra Pfaller

Gebühren: 25,00 EUR

Anmeldeschluss: 22.01.2021

# ***Englisch***

## **T-3100 Englisch Anfänger**

Donnerstag, 17.09.2020

18:30 Uhr - 20:00 Uhr, 9x

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 2

Referent: Michael Landerer

Gebührenstaffelung bei 9 Unterrichtseinheiten:

4 TN = 99,00 EUR / 5 TN = 79,20 EUR / 6 TN = 66,60 EUR / ab 7 TN = 56,70 EUR

Anfängerkurs für alle, die keine/fast keine Sprachkenntnisse mitbringen.



Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben. Kurs kann bei Interesse fortgesetzt werden.  
Zur Einschätzung Ihrer Sprachkenntnisse bei den Kursen von Herrn Landerer können Sie ihn gerne kontaktieren (08461-705 780) und / oder 1x unverbindlich schnuppern.

## **T-3100A Englisch Anfänger**

Dienstag, 24.11.2020

09:00 Uhr - 10:30 Uhr, 10x

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 5

Referent: Michael Landerer

Gebührenstaffelung:

Bei 10 Unterrichtseinheiten

4 TN = 110,00 EUR / 5 TN = 85,00 EUR / 6 TN = 74,00 EUR / ab 7 TN = 63,00 EUR

Anfängerkurs für alle, die keine/fast keine Sprachkenntnisse mitbringen.  
Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben. Kurs kann bei Interesse fortgesetzt werden.  
Zur Einschätzung Ihrer Sprachkenntnisse bei den Kursen von Herrn Landerer können Sie ihn gerne kontaktieren (08461/705 780) und / oder 1 x unverbindlich schnuppern.

## **T-3101 Englisch 1**

Donnerstag, 26.11.2020

18:30 Uhr - 20:00 Uhr, 9x

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 2

Referent: Michael Landerer

Gebührenstaffelung:

Bei 9 Unterrichtseinheiten

4 TN = 99,00 EUR / 5 TN = 79,20 EUR / 6 TN = 66,60 EUR / ab 7 TN = 56,70 EUR

Für Zusteiger mit geringen Vorkenntnissen.

Zur Einschätzung Ihrer Sprachkenntnisse bei den Kursen von Herrn Landerer können Sie ihn gerne kontaktieren (08461-705 780) und / oder 1x unverbindlich schnuppern.

## **T-3102 Englisch 2**

Donnerstag, 10.09.2020  
20:10 Uhr - 21:40 Uhr, 10x  
vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 2  
Referent: Michael Landerer

Gebührenstaffelung:

Bei 10 Unterrichtseinheiten  
4 TN = 110,00 EUR / 5 TN = 85,00 EUR / 6 TN = 74,00 EUR / ab 7 TN = 63,00 EUR

Für Zusteiger mit geringen Vorkenntnissen.  
Zur Einschätzung Ihrer Sprachkenntnisse bei den Kursen von Herrn Landerer können Sie ihn gerne kontaktieren (08461-705 780) und / oder 1x unverbindlich schnuppern.  
Buch: Easy Englisch A1.1 course book  
ISBN: 9783065208055

## **T-3103 Englisch 3**

Donnerstag, 26.11.2020  
20:10 Uhr - 21:40 Uhr, 9x  
vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 2  
Referent: Michael Landerer

Gebührenstaffelung:

Bei 9 Unterrichtseinheiten  
4 TN = 99,00 EUR / 5 TN = 79,20 EUR / 6 TN = 66,60 EUR / ab 7 TN = 56,70 EUR

Für Zusteiger mit etwas Vorkenntnissen.  
Zur Einschätzung Ihrer Sprachkenntnisse bei den Kursen von Herrn Landerer können Sie ihn gerne kontaktieren (08461-705 780) und / oder 1x unverbindlich schnuppern.

## **T-3109 Englisch 9**

Samstag, 12.09.2020  
10:00 Uhr - 11:30 Uhr, 9x

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 5  
Referent: Michael Landerer

Gebührenstaffelung:

Bei 9 Unterrichtseinheiten

4 TN = 99,00 EUR / 5 TN = 79,20 EUR / 6 TN = 66,60 EUR / ab 7 TN = 56,70 EUR

Für Zusteiger mit besseren Vorkenntnissen.

Zur Einschätzung Ihrer Sprachkenntnisse bei den Kursen von Herrn Landerer können Sie

ihn gerne kontaktieren (08461-705 780) und / oder 1x unverbindlich schnuppern.

## **T-3110 Englisch 10**

Samstag, 28.11.2020

10:00 Uhr - 11:30 Uhr, 11x

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 5

Referent: Michael Landerer

Gebührenstaffelung:

Bei 11 Unterrichtseinheiten

4 TN = 121,00 EUR / 5 TN = 96,80 EUR / 6 TN = 81,40 EUR / ab 7 TN = 69,30 EUR

Für Zusteiger mit guten Vorkenntnissen.

Zur Einschätzung Ihrer Sprachkenntnisse bei den Kursen von Herrn Landerer können Sie

ihn gerne kontaktieren (08461-705 780) und / oder 1x unverbindlich schnuppern.

## **T-3112 Englisch 12**

Mittwoch, 09.09.2020

20:10 Uhr - 21:40 Uhr, 9x

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 2

Referent: Michael Landerer

Gebührenstaffelung:

Bei 9 Unterrichtseinheiten

4 TN = 99,00 EUR / 5 TN = 79,20 EUR / 6 TN = 66,60 EUR / ab 7 TN = 56,70 EUR

Für Zusteiger mit guten Vorkenntnissen.

Zur Einschätzung Ihrer Sprachkenntnisse bei den Kursen von Herrn Landerer können Sie ihn gerne kontaktieren (08461-705 780) und / oder 1x unverbindlich schnuppern.

## **T-3113 Englisch 13**

Mittwoch, 25.11.2020

20:10 Uhr - 21:40 Uhr, 10x

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 2

Referent: Michael Landerer

Gebührenstaffelung:

Bei 10 Unterrichtseinheiten

4 TN = 110,00 EUR / 5 TN = 85,00 EUR / 6 TN = 74,00 EUR / ab 7 TN = 63,00 EUR

Für Zusteiger mit guten Vorkenntnissen.

Zur Einschätzung Ihrer Sprachkenntnisse bei den Kursen von Herrn Landerer können Sie ihn gerne kontaktieren (08461-705 780) und / oder 1x unverbindlich schnuppern.

## **T-3118 Englisch 20**

Freitag, 11.09.2020

18:30 Uhr - 20:00 Uhr, 10x

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 2

Referent: Michael Landerer

Gebührenstaffelung:

Bei 10 Unterrichtseinheiten

4 TN = 110,00 EUR / 5 TN = 85,00 EUR / 6 TN = 74,00 EUR / ab 7 TN = 63,00 EUR

Für Zusteiger mit guten Vorkenntnissen.

Zur Einschätzung Ihrer Sprachkenntnisse bei den Kursen von Herrn Landerer können Sie ihn gerne kontaktieren (08461-705 780) und / oder 1x unverbindlich schnuppern.

## **T-3119 Englisch 20**

Freitag, 11.09.2020

20:10 Uhr - 21:40 Uhr, 10x

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 2

Referent: Michael Landerer

Gebührenstaffelung:

Bei 10 Unterrichtseinheiten

4 TN = 110,00 EUR / 5 TN = 85,00 EUR / 6 TN = 74,00 EUR / ab 7 TN = 63,00 EUR

Für Zusteiger mit guten Vorkenntnissen.

Zur Einschätzung Ihrer Sprachkenntnisse bei den Kursen von Herrn Landerer können Sie

ihn gerne kontaktieren (08461-705 780) und / oder 1x unverbindlich schnuppern.

## **T-3120 Englisch Konversation/Auffrischkurs**

Montag, 14.09.2020

20:10 Uhr - 21:40 Uhr, 9x

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 2

Referent: Michael Landerer

Gebührenstaffelung:

Bei 9 Unterrichtseinheiten

4 TN = 99,00 EUR / 5 TN = 79,20 EUR / 6 TN = 66,60 EUR / ab 7 TN = 56,70 EUR

Für Teilnehmer, die ihre alten Sprachkenntnisse auffrischen möchten.

Sprechen und unterhaltsame Übungen zu Themen nach Wahl.

Zur Einschätzung der Sprachkenntnisse bei den Kursen von Herrn Landerer können Sie ihn gerne kontaktieren (08461 - 705 780) und / oder 1 x unverbindlich schnuppern.

## **T-3121 Englisch Konversation/Auffrischkurs**

Montag, 23.11.2020  
20:10 Uhr - 21:40 Uhr, 10x  
vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 2  
Referent: Michael Landerer

Gebührenstaffelung:  
Bei 10 Unterrichtseinheiten  
4 TN = 110,00 EUR / 5 TN = 85,00 EUR / 6 TN = 74,00 EUR / ab 7 TN = 63,00  
EUR

Für Teilnehmer, die ihre alten Sprachkenntnisse auffrischen möchten.  
Sprechen und unterhaltsame Übungen zu Themen nach Wahl.

Zur Einschätzung der Sprachkenntnisse bei den Kursen von Herrn Landerer können  
Sie ihn gerne kontaktieren (08461 - 705 780) und / oder 1 x unverbindlich  
schnuppern.

## **T-3122 Englisch Konversation/Auffrischkurs**

Freitag, 27.11.2020  
18:30 Uhr - 20:00 Uhr, 10x  
vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 2  
Referent: Michael Landerer

Gebührenstaffelung:  
Bei 10 Unterrichtseinheiten  
4 TN = 110,00 EUR / 5 TN = 85,00 EUR / 6 TN = 74,00 EUR / ab 7 TN = 63,00  
EUR

Für Teilnehmer, die ihre alten Sprachkenntnisse auffrischen möchten.  
Sprechen und unterhaltsame Übungen zu Themen nach Wahl.  
Zur Einschätzung der Sprachkenntnisse bei den Kursen von Herrn Landerer können  
Sie ihn gerne kontaktieren (08461 - 705 780) und / oder 1 x unverbindlich  
schnuppern.

## **T-3123 Englisch Konversation/Auffrischkurs**

Freitag, 27.11.2020  
20:10 Uhr - 21:40 Uhr, 10x  
vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 2  
Referent: Michael Landerer

Gebührenstaffelung:

Bei 10 Unterrichtseinheiten

4 TN = 110,00 EUR / 5 TN = 85,00 EUR / 6 TN = 74,00 EUR / ab 7 TN = 63,00 EUR

Für Teilnehmer, die ihre alten Sprachkenntnisse auffrischen möchten.

Sprechen und unterhaltsame Übungen zu Themen nach Wahl.

Zur Einschätzung der Sprachkenntnisse bei den Kursen von Herrn Landerer können Sie ihn gerne kontaktieren (08461 - 705 780) und / oder 1 x unverbindlich schnuppern.

## **T-3130 Englisch für Anfänger mit Vorkenntnissen**

Dienstag, 22.09.2020

08:45 Uhr - 10:15 Uhr, 10x

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 2

Referentin: Celia Liebermann

Gebührenstaffelung:

Bei 10 Unterrichtseinheiten

2 TN = 200,00 EUR / 3 TN = 145,00 EUR / 4 TN = 110,00 EUR / 5 TN = 85,00 EUR / 6 TN = 74,00 EUR / ab 7 TN = 63,00 EUR

Kursbuch: Network Now A2.1, ab Unit 5

Für Anfänger mit Vorkenntnissen.

## **T-3131 Englisch für Anfänger mit Vorkenntnissen**

Dienstag, 12.01.2021

08:45 Uhr - 10:15 Uhr, 10x

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 2

Referentin: Celia Liebermann

Gebührenstaffelung bei 10 UE:

4 TN = 100,00 EUR / 5 TN = 85,00 EUR / 6 TN = 70,00 EUR / ab 7 TN = 60,00 EUR

Einsteiger willkommen!

Für Einsteiger geeignet um geringe Kenntnisse aufzufrischen.

Lehrbuch: Network Now A 2.2 - ab Unit 1

## **T-3132 Englisch für SeniorenInnen mit Vorkenntnissen**

Dienstag, 22.09.2020

10:30 Uhr - 11:30 Uhr, 10x

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 2

Referentin: Celia Liebermann

Gebührenstaffelung bei 10 UE:

4 TN = 75,00 EUR / 5 TN = 61,00 EUR / 6 TN = 51,00 EUR / ab 7 TN = 44,00 EUR

Lehrbuch: Key Aa2, ab Unit 4

Bereits ausgebucht!

## **T-3133 Englisch für SeniorenInnen mit Vorkenntnissen**

Dienstag, 12.01.2021

10:30 Uhr - 11:30 Uhr, 10x

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 2

Referentin: Celia Liebermann

Gebührenstaffelung:

4 TN = 75,00 EUR / 5 TN = 61,00 EUR / 6 TN = 51,00 EUR / ab 7 TN = 44,00 EUR

Kursbuch: Key A2, ab Unit 5

Bereits ausgebucht!

## **T-3134 Englisch Conversation - Spotlight**

Donnerstag, 24.09.2020

09:00 Uhr - 10:30 Uhr, 10x

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 2

Referentin: Celia Liebermann

Gebührenstaffelung:

Bei 10 Unterrichtseinheiten

4 TN = 110,00 EUR / 5 TN = 85,00 EUR / 6 TN = 74,00 EUR / ab 7 TN = 63,00 EUR



Es wird mit dem "Spotlight Magazine" gearbeitet.  
Für Fortgeschrittene auf dem Niveau B1-B2.

## **T-3135 Englisch Conversation - Spotlight**

Donnerstag, 14.01.2021  
09:00 Uhr - 10:30 Uhr, 10x  
vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 2  
Referentin: Celia Liebermann

Gebührenstaffelung:  
4 TN = 100,00 EUR / 5 TN = 85,00 EUR / 6 TN = 70,00 EUR / ab 7 TN = 60,00  
EUR

Es wird mit dem "Spotlight Magazine" gearbeitet.  
Für Fortgeschrittene auf dem Niveau B1-B2.

## **T-3136 Englisch für Fortgeschrittene**

Mittwoch, 23.09.2020  
19:00 Uhr - 20:30 Uhr, 9x  
Spielzeugmuseum, 1. OG, Schulungsraum Schachclub  
Referentin: Celia Liebermann

Gebührenstaffelung:  
Bei 9 Unterrichtseinheiten  
4 TN = 99,00 EUR / 5 TN = 79,20 EUR / 6 TN = 66,60 EUR / ab 7 TN = 56,70 EUR

Kursbuch: Straightforward B1+, ab Unit 7  
Eignet sich als Auffrischkurs für Teilnehmer mit guten Vorkenntnissen.

## **T-3137 Englisch für Fortgeschrittene**

Mittwoch, 13.01.2021  
19:00 Uhr - 20:30 Uhr, 10x  
Spielzeugmuseum, 1. OG, Schulungsraum Schachclub  
Referentin: Celia Liebermann

Gebührenstaffelung:

4 TN = 100,00 EUR / 5 TN = 85,00 EUR / 6 TN = 70,00 EUR / ab 7 TN = 60,00 EUR

Kursbuch: Straightforward B1+, ab Unit 6A

Eignet sich als Auffrischkurs für Teilnehmer mit guten Vorkenntnissen.

## **T-3140 Englisch Network**

Mittwoch, 23.09.2020

09:00 Uhr - 10:30 Uhr, 10x

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 2

Referentin: Elke Veiber

Lehrbuch: Easy English A2.2 vom Cornelsen Verlag und wir lesen eine Krimilektüre und andere Texte z.B. aus Spotlight!

Der Kurs eignet sich zur Auffrischung.

Gebührenstaffelung:

4 TN = 100,00 EUR / 5 TN = 85,00 EUR / 6 TN = 70,00 EUR / ab 7 TN = 60,00 EUR

## **T-3141 Englisch Network**

Mittwoch, 13.01.2021

09:00 Uhr - 10:30 Uhr, 12x

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 2

Referentin: Elke Veiber

Lehrbuch: Easy English A2.2 vom Cornelsen Verlag und wir lesen eine Krimilektüre und andere Texte z.B. aus Spotlight!

Der Kurs eignet sich zur Auffrischung.

Gebührenstaffelung: bei 12UE

4 TN = 120,00 EUR / 5 TN = 102,00 EUR / 6 TN = 84,00 EUR / ab 7 TN = 72,00 EUR

# ***Italienisch***

## **T-3200 Italienisch Anfängerkurs**

Montag, 23.11.2020

18:30 Uhr - 20:00 Uhr, 10x

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 2

Referent: Michael Landerer

Bei 10 Unterrichtseinheiten

4 TN = 110,00 EUR / 5 TN = 85,00 EUR / 6 TN = 74,00 EUR / ab 7 TN = 63,00 EUR

Anfängerkurs für alle, die keine/fast keine Sprachkenntnisse mitbringen.  
Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben. Kurs kann bei Interesse fortgeführt werden.  
Zur Einschätzung Ihrer Sprachkenntnisse bei den Kursen von Herrn Landerer können Sie ihn gerne kontaktieren (08461-705 780) und / oder 1x unverbindlich schnuppern.

## **T-3201 Italienisch 1**

Freitag, 11.09.2020

16:50 Uhr - 18:20 Uhr, 10x

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 2

Referent: Michael Landerer

Gebührenstaffelung:

Bei 10 Unterrichtseinheiten

4 TN = 110,00 EUR / 5 TN = 85,00 EUR / 6 TN = 74,00 EUR / ab 7 TN = 63,00 EUR

Für Zusteiger mit geringen Vorkenntnissen.  
Zur Einschätzung Ihrer Sprachkenntnisse bei den Kursen von Herrn Landerer können Sie ihn gerne kontaktieren (08461-705 780) und / oder unverbindlich schnuppern.

## **T-3202 Italienisch 2**

Freitag, 27.11.2020

16:50 Uhr - 18:20 Uhr, 10x

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 2

Referent: Michael Landerer

Gebührenstaffelung:

Bei 10 Unterrichtseinheiten

4 TN = 110,00 EUR / 5 TN = 85,00 EUR / 6 TN = 74,00 EUR / ab 7 TN = 63,00 EUR

Für Zusteiger mit geringen Vorkenntnissen.

Zur Einschätzung Ihrer Sprachkenntnisse bei den Kursen von Herrn Landerer können Sie

ihn gerne kontaktieren (08461-705 780) und / oder 1x unverbindlich schnuppern.

### **T-3203 Italienisch 3**

Dienstag, 08.09.2020

18:30 Uhr - 20:00 Uhr, 10x

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 2

Referent: Michael Landerer

Gebührenstaffelung:

Bei 10 Unterrichtseinheiten

3 TN = 140,00 EUR / 4 TN = 110,00 EUR / 5 TN = 85,00 EUR / 6 TN = 74,00 EUR / ab 7 TN = 63,00 EUR

Für Zusteiger mit etwas Vorkenntnissen.

Zur Einschätzung Ihrer Sprachkenntnisse bei den Kursen von Herrn Landerer können Sie

ihn gerne kontaktieren (08461-705 780) und / oder unverbindlich schnuppern.

### **T-3204 Italienisch 4**

Dienstag, 24.11.2020

18:30 Uhr - 20:00 Uhr, 10x

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 2

Referent: Michael Landerer

Gebührenstaffelung:

Bei 10 Unterrichtseinheiten

4 TN = 110,00 EUR / 5 TN = 85,00 EUR / 6 TN = 74,00 EUR / ab 7 TN = 63,00 EUR

Für Zusteiger mit etwas Vorkenntnissen.

Zur Einschätzung Ihrer Sprachkenntnisse bei den Kursen von Herrn Landerer können Sie

ihn gerne kontaktieren (08461-705 780) und / oder unverbindlich schnuppern.

## **T-3207 Italienisch 7**

Dienstag, 08.09.2020

20:10 Uhr - 21:40 Uhr, 10x

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 2

Referent: Michael Landerer

Gebührenstaffelung:

Bei 10 Unterrichtseinheiten

4 TN = 110,00 EUR / 5 TN = 85,00 EUR / 6 TN = 74,00 EUR / ab 7 TN = 63,00 EUR

Für Zusteiger mit besseren Vorkenntnissen.

Zur Einschätzung Ihrer Sprachkenntnisse können Sie gerne den Kursleiter kontaktieren (08461/705780) und/oder einmal unverbindlich schnuppern.

## **T-3208 Italienisch 8**

Dienstag, 24.11.2020

20:10 Uhr - 21:40 Uhr, 10x

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 2

Referent: Michael Landerer

Gebührenstaffelung:

Bei 10 Unterrichtseinheiten

20204 TN = 110,00 EUR / 5 TN = 85,00 EUR / 6 TN = 74,00 EUR / ab 7 TN = 63,00 EUR

Für Zusteiger mit besseren Vorkenntnissen.

Zur Einschätzung Ihrer Sprachkenntnisse können Sie gerne den Kursleiter kontaktieren (08461/705780) und/oder einmal unverbindlich schnuppern.

## **T-3210 Italienisch Anfängerkurs**

Mittwoch, 16.09.2020

18:30 Uhr - 20:00 Uhr, 8x

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 2

Referent: Michael Landerer

Bei 8 Unterrichtseinheiten

4 TN = 88,00 EUR / 5 TN = 70,40 EUR / 6 TN = 59,20 EUR / ab 7 TN = 50,40 EUR

Anfängerkurs für alle, die keine/fast keine Sprachkenntnisse mitbringen.

Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben. Kurs kann bei Interesse fortgesetzt werden.

Zur Einschätzung Ihrer Sprachkenntnisse bei den Kursen von Herrn Landerer können Sie

ihn gerne kontaktieren (08461-705 780) und / oder 1x unverbindlich schnuppern.

## **T-3211 Italienisch 1**

Mittwoch, 25.11.2020

18:30 Uhr - 20:00 Uhr, 10x

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 2

Referent: Michael Landerer

Gebührenstaffelung:

Bei 10 Unterrichtseinheiten

4 TN = 110,00 EUR / 5 TN = 85,00 EUR / 6 TN = 74,00 EUR / ab 7 TN = 63,00 EUR

Für Zusteiger mit geringen Vorkenntnissen.

Zur Einschätzung Ihrer Sprachkenntnisse bei den Kursen von Herrn Landerer können Sie

ihn gerne kontaktieren (08461-705 780) und / oder 1x unverbindlich schnuppern.

## **T-3252 Italienisch Konversationskurs**

Mittwoch, 13.01.2021

18:00 Uhr - 19:30 Uhr, 10x

Helios-Klinik Berching, Treffpunkt am Parkplatz  
Referentin: Natascha Giacometti-Brendel

Gebührenstaffelung bei 10UE:

4 TN = 105,00 EUR / 5 TN = 85,00 EUR / 6 TN = 70,00 EUR / ab 7 TN = 60,00 EUR

Folgende Kenntnisse sind Voraussetzung:

Kenntnisse Level A2-B1 oder Kenntnisse aus Teilnahme an Block 5.

## **T-3256 Italienisch Konversationskurs**

Donnerstag, 14.01.2021

16:30 Uhr - 18:00 Uhr, 10x

Spielzeugmuseum, 1. OG, Schulungsraum Rosenstüberl

Referentin: Natascha Giacometti-Brendel

entfällt am 17.02.2021

Gebührenstaffelung bei 10UE:

4 TN = 105,00 EUR / 5 TN = 85,00 EUR / 6 TN = 70,00 EUR / ab 7 TN = 60,00 EUR

Konversationskurs für diejenigen, die eine längere sprachliche Pause gemacht haben oder bereits das Eine oder Andere vergessen haben.

Im Kurs erhalten Sie eine leichte grammatikalische Auffrischung.

tt.

# ***Spanisch***

## **T-3300 Spanisch für Fortgeschrittene**

Freitag oder Montag, Start im September,

Die genaue Planung ist noch nicht abgeschlossen, bitte fragen Sie nach!

Referentin: Marcela Strunz-Pérez

Gebührenstaffelung **bei 10 Unterrichtseinheiten** á 90 Minuten:

5 TN = 105,00 EUR / 6 TN = 87,00 EUR / 7 TN = 75,00 EUR / ab 8 TN = 66,00 EUR

Kursbuch: Caminos hoy A1 ISBN 978-3-12-515770-5

## **T-3303 Spanisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse -**

Freitag oder Montag, Start im September,

Die genaue Planung ist noch nicht abgeschlossen, bitte fragen Sie nach!

Referentin: Marcela Strunz-Pérez

Gebührenstaffelung **bei 15 Unterrichtseinheiten**

5 TN = 105,00 EUR / 6 TN = 87,00 EUR / 7 TN = 75,00 EUR ab 8 TN = 66,00 EUR

# ***Französisch***

## **T-3400 Französisch für Anfänger**

Samstag, 19.09.2020

11:40 Uhr - 13:10 Uhr, 8x

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 5

Referent: Michael Landerer

Gebührenstaffelung:

Bei 8 Unterrichtseinheiten

4 TN = 88,00 EUR / 5 TN = 70,40 EUR / 6 TN = 59,20 EUR / ab 7 TN = 50,40 EUR

Anfängerkurs für alle, die keine / fast keine Sprachkenntnisse mitbringen.

Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben. Kurs kann bei Interesse fortgesetzt werden.

Zur Einschätzung Ihrer Sprachkenntnisse bei den Kursen von Herrn Landerer können Sie

ihn gerne kontaktieren (08461-705 780) und / oder 1x unverbindlich schnuppern.

## **T-3401 Französisch 1**

Samstag, 28.11.2020

11:40 Uhr - 13:10 Uhr, 11x



vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 5  
Referent: Michael Landerer

Gebührenstaffelung:

Bei 11 Unterrichtseinheiten

4 TN = 121,00 EUR / 5 TN = 96,80 EUR / 6 TN = 81,40 EUR / ab 7 TN = 69,30 EUR

Für Zusteiger mit geringen Vorkenntnissen.

Zur Einschätzung Ihrer Sprachkenntnisse bei den Kursen von Herrn Landerer können Sie

ihn gerne kontaktieren (08461-705 780) und / oder 1x unverbindlich schnuppern.

## **T-3402 Französisch 2**

Samstag, 12.09.2020

14:00 Uhr - 15:30 Uhr, 9x

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 5

Referent: Michael Landerer

Gebührenstaffelung:

Bei 9 Unterrichtseinheiten

4 TN = 99,00 EUR / 5 TN = 79,20 EUR / 6 TN = 66,60 EUR / ab 7 TN = 56,70 EUR

Für Zusteiger mit geringen Vorkenntnissen.

Zur Einschätzung Ihrer Sprachkenntnisse bei den Kursen von Herrn Landerer können Sie

ihn gerne kontaktieren (08461-705 780) und / oder 1x unverbindlich schnuppern.

## **T-3403 Französisch 3**

Samstag, 28.11.2020

14:00 Uhr - 15:30 Uhr, 11x

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 5

Referent: Michael Landerer

Gebührenstaffelung:

Bei 11 Unterrichtseinheiten

4 TN = 121,00 EUR / 5 TN = 96,80 EUR / 6 TN = 81,40 EUR / ab 7 TN = 69,30 EUR

Für Zusteiger mit etwas Vorkenntnissen.

Zur Einschätzung Ihrer Sprachkenntnisse bei den Kursen von Herrn Landerer können Sie ihn gerne kontaktieren (08461-705 780) und / oder 1x unverbindlich schnuppern.

## **T-3430 Französisch Konversation/Auffrischungskurs**

Mittwoch, 02.09.2020

18:30 Uhr - 20:00 Uhr, 0

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 5

Referent: Michael Landerer

Gebührenstaffelung:

Bei 8 Unterrichtseinheiten

4 TN = 80,00 EUR / 5 TN = 68,00 EUR / 6 TN = 56,00 EUR / ab 7 TN = 48,00 EUR

Für Teilnehmer, die ihre alten Sprachkenntnisse auffrischen möchten.  
Sprechen und unterhaltsame Übungen zu Themen nach Wahl.

Zur Einschätzung der Sprachkenntnisse bei den Kursen von Herrn Landerer können Sie ihn gerne kontaktieren (08461 - 705 780) und / oder 1 x unverbindlich schnuppern.

## ***Intensivtraining***

### **T-3700 Herbstferien 2020 Intensiv-Training SPRACHEN und MATHEMATIK**

Montag, 02.11.2020

10:00 Uhr - 17:00 Uhr, 5x

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 5

Referent: Michael Landerer

ab Montag, den 02. November 2020

5 x 90 Minuten

Volkshochschulgebäude, Ringstr. 16, Kursraum 5

Referent: Michael Landerer

Gebührenstaffelung:

2 TN = 94,00 EUR / 3 TN = 66,00 EUR / 4 TN = 51,00 EUR / ab 5 TN = 41,00 EUR

Die genauen Uhrzeiten werden zeitnah bekanntgegeben.

Kurstage: 02.11. + 03.11. + 04.11. + 05.11. + 06.11.2020

Bitte erkundigen Sie sich bei Interesse im vhs-Büro Tel. (08461) 266 oder geben Sie beim Anmelden unter "Bemerkung" an, welche Schule und Klasse Ihr Kind besucht und für welches Fach bzw. Thema es sich interessiert.

## **T-3710 Weihnachtsferien 20/21 Intensiv-Training SPRACHEN und MATHEMATIK**

Montag, 04.01.2021

10:00 Uhr - 17:00 Uhr, 5x

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 5

Referent: Michael Landerer

ab Montag, den 04.01.2021

5 x 90 Minuten

Volkshochschulgebäude, Ringstr. 16, Kursraum 5

Referent: Michael Landerer

Gebührenstaffelung:

2 TN = 94,00 EUR / 3 TN = 66,00 EUR / 4 TN = 51,00 EUR / ab 5 TN = 41,00 EUR

Die genauen Uhrzeiten werden zeitnah bekanntgegeben.

Kurstage: 04.01. + 05.01. + 07.01. + 08.01. + 09.01.2021

Bitte erkundigen Sie sich bei Interesse im vhs-Büro Tel. (08461) 266 oder geben Sie beim Anmelden unter "Bemerkung" an, welche Schule und Klasse Ihr Kind besucht und für welches Fach bzw. Thema es sich interessiert.

# Gesundheit



## **T-4008 NEU - Tropfen, Salbe und Spray selbst herstellen**

Donnerstag, 08.10.2020

19:15 Uhr - 21:15 Uhr, 1x

Spielzeugmuseum, 1. OG, Schulungsraum Schachclub

Referentin: Hannelore Reindl  
Gebühren: 30,00 EUR

Wir stellen an diesem Abend aus rein pflanzlichen Inhaltsstoffen eine Salbe für Notfälle her. Außerdem noch Tropfen, Spray und Globuli.  
Natürlich gibt es Informationen und Anwendungstipps dazu.

(Die Gesamtgebühr von 30 EUR beinhaltet 15 EUR Materialkosten)

## **T-4009 NEU - Hausmittel aus aller Welt**

Donnerstag, 12.11.2020

19:00 Uhr - 20:30 Uhr, 1x

Spielzeugmuseum, 1. OG, Schulungsraum Schachclub

Referentin: Hannelore Reindl

Gebühren: 10,00 EUR

Nicht nur unsere Großmutter kannte Heilmittel für den Hausgebrauch. Auch die Vorfahren anderer Länder wussten sich zu helfen bei so mancherlei Beschwerden. Gehen Sie mit mir auf eine spannende Reise um die Welt.

## **T-4010 Vortrag zur Hand- und Fußreflexzonenmassage**

Montag, 18.01.2021

19:00 Uhr - 20:30 Uhr, 1x

Spielzeugmuseum, 1. OG, Schulungsraum Schachclub

Referent: Hannelore Reindl

Gebühren: 10,00 EUR

An diesem Info-Abend erhalten Sie einen Überblick über die Wirkungen der Hand- und Fußreflexzonenmassage bei Beschwerden im Verdauungsbereich, bei Rückenproblemen bis hin zu Erkältungssymptomen. Im Anschluss besteht die Möglichkeit zur Teilnahme an einem Kurs.

## **T-4011 Hand- und Fußreflexzonenmassage kombiniert mit Fingeryoga**

Montag, 25.01.2021

19:15 Uhr - 21:45 Uhr, 2x

Spielzeugmuseum, 1. OG, Schulungsraum Schachclub

Referentin: Hannelore Reindl  
Gebühren: 26,00 EUR

Hier lernen Sie, wie Sie eine effektive Massagetechnik am eigenen Fuß, und vor allem an der Hand. Akupressurpunkte, Entspannungsgriffe und Fingeryoga runden die Methode zur Selbsthilfe ab.

Bitte mitbringen: Decke, Kissen, Handtuch, bequeme Kleidung  
Dieser Kurs baut auf den Vortrag vom 18.01.2021 auf.

## **T-4012 NEU - Die Heilkraft von Büschen und Bäumen für unsere Gesundheit nutzen**

Dienstag, 23.02.2021

19:00 Uhr - 20:30 Uhr, 1x

Spielzeugmuseum, 1. OG, Schulungsraum Schachclub

Referentin: Hannelore Reindl

Gebühren: 10,00 EUR

Jetzt dann im Frühjahr können wir schon die ersten Knospen, Blüten und Blätter nutzen. Manchmal steckt die Kraft auch in der Rinde und natürlich auch in den Früchten. An diesem Abend gibt es viele Rezepte.

## **T-4040 Wechseljahre - Was wechselt, was verändert sich?**

Mittwoch, Termin steht noch nicht fest, bitte nachfragen!

19:00 Uhr - 21:30 Uhr, 1x

vhs-Kursräume, Kevenhüller Str. 4, Zi. 3

Referentin: Angelika Netter

Gebühren: 13,00 EUR

Der genaue Termin und der Schulungsraum steht noch nicht fest, bitte fragen Sie bei Interesse nach!

Für Frauen vor und in den Wechseljahren.

Mit anschaulichen Materialien, Texten, Bildern und Musik werden im Workshop die körperlichen und seelischen Veränderungen in den Jahren des Wechsels verständlich dargestellt. Dieses Wissen ermutigt zu einer positiven Gestaltung dieser Lebensphase.

In der Pubertät vollzieht sich der Wandel vom Mädchen zur Frau. Auch in den Wechseljahren durchlaufen wir Frauen einen natürlichen Prozess des Wandels. Aufbauend auf dem natürlichen Zyklusgeschehen unserer biologisch fruchtbaren Zeit wird mit Hilfe eines Bodenbildes dargestellt, wie sich der Zyklus in den Wechseljahren allmählich verändert. Dabei werden auch die körperlichen Begleiterscheinungen aufgezeigt, die mit der Hormonumstellung einhergehen

können. Im gemeinsamen Austausch werden Möglichkeiten, wie wir diesen Beschwerden aktiv begegnen können, besprochen. Wechseljahre sind schweißtreibend. Aber nicht nur. Sie sind auch Zeit für Aufbruch und Neuorientierung, mit viel Lebenserfahrung im Gepäck.

## **T-4050 NEU Unruhe im Bauch - könnte es ein Reizdarm sein?**

Dienstag, 10.11.2020

19:00 Uhr - 21:00 Uhr, 1x

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 3

Referentin: Monika Winhard

Gebühren: 11,00 EUR

Immer wieder Blähungen, Durchfall, Verstopfung, Bauchschmerzen... Irgendwie ist nie Ruhe im Bauch. Was können die Ursachen dafür sein? Könnte es sich sogar um einen Reizdarm handeln? In meinem Vortrag erläutere ich, wann man von einem Reizdarmsyndrom spricht und erkläre die Zusammenhänge, wie es dazu kommen kann. Zusätzlich erhalten Sie praktische Tipps, die zur Linderung der Symptome beitragen können.

## **T-4051 Zucker - eine süße Droge?**

Dienstag, 17.11.2020

19:00 Uhr - 21:00 Uhr, 1x

Spielzeugmuseum, 1. OG, Schulungsraum Schachclub

Referentin: Monika Winhard

Gebühren: 11,00 EUR

Schokolade, Kuchen, Eis... Wir lieben Süßes einfach. Warum ist das so? Zucker ist Energie - also brauchen wir ihn doch? Eigentlich nicht, denn Kohlenhydrate aus Brot oder Nudeln liefern uns genügend davon. Daraus kann unser Körper dann selbst Glukose (Einfachzucker) herstellen, die Energie, die wir brauchen. Warum nur haben wir dann soviel Lust auf Süßes? Wie viel Zucker ist wirklich zu viel? Wo ist überall Zucker versteckt? Macht zu viel Zucker sogar süchtig? Gibt es gute und schlechte Zuckerarten oder sogar Alternativen? Wie immer gilt auch hier "Allzu viel ist ungesund", denn die Folgen von zu hohem Zuckerkonsum können gravierend sein. Übergewicht, Fettleber, Bluthochdruck, Diabetes oder auch das metabolische Syndrom zählen dazu. In meinem Vortrag erläutere ich diese Zusammenhänge und gebe Ihnen Tipps, wie Sie Ihren Zuckerkonsum auf ein gesundes Maß senken können.

## **T-4052 NEU - Onlinevortrag: Unser Darm - nur ein Schlauch im Bauch?**

Dienstag, 24.11.2020

19:00 Uhr - 21:00 Uhr, 1x

Online-Homepage 01

Referentin: Monika Winhard

Gebühren: 11,00 EUR

Onlinekurs über Meeting-Plattform Zoom

Unser Darm - nur ein Schlauch im Bauch? Nein. Denn der Darm ist nicht nur für die Verdauung zuständig, sondern erfüllt eine Vielzahl weiterer lebenswichtiger Aufgaben. Er ist sozusagen die Schaltzentrale unserer Gesundheit. Unser Immunsystem, unser Gewicht, Allergien und sogar unsere Psyche werden durch ihn beeinflusst. In meinem Vortrag erläutere ich diese Zusammenhänge. Zusätzlich erhalten Sie praktische Tipps, wie Sie Ihre Darmgesundheit nachhaltig verbessern können.

## **T-4100 Geburtsvorbereitung - uneingeschränkte Einstiegsmöglichkeit**

Montag, 07.09.2020

19:00 Uhr - 21:00 Uhr, 24x

vhs-Kursräume, Kevenhüller Str. 4, Zi. 3

Referentin: Annerose Hiemer-Schneider

Montags, das ganze Jahr über, teilweise nach Absprache auch in den Ferien.

In diesem Kurs erhält die schwangere Frau die Möglichkeit, ihren Körper besser kennenzulernen. Durch gezielt eingesetzte Entspannungs- und Atemübungen kann die bevorstehende Geburt vorbereitet und unterstützt werden. Zusätzlich werden noch Themen wie Geburt, Stillen, Säuglingspflege usw. besprochen. Die Geburtsvorbereitung ist ab der 25. Woche möglich.

## **T-4105 Rückbildungsgymnastik - uneingeschränkte Einstiegsmöglichkeit**

Montag, 07.09.2020

18:00 Uhr - 19:00 Uhr, 23x  
vhs-Kursräume, Kevenhüller Str. 4, Zi. 3  
Referentin: Annerose Hiemer-Schneider

Montags, das ganze Jahr über, teilweise nach Absprache auch in den Ferien.  
Teilnahme insgesamt 10x möglich. Einstieg jederzeit möglich!  
Für junge Mütter ab der 3. - 4. Woche nach der Geburt (auch später!). Die Babys können mitgebracht werden. Beckenboden und Bauchmuskulatur werden in diesem Kurs trainiert und gestärkt. Weiter wird in diesem Kurs eine Anleitung zur Baby-Massage gegeben. Auch Fragen und Probleme zum Wochenbett, Stillen, zur Säuglingspflege und Ernährung werden hier beantwortet.

Bitte mitbringen: Decke und Windeln

## **T-4230 Babys in Bewegung mit allen Sinnen fördern - Altersgruppe 3-6 Monate**

Freitag, 13.11.2020  
08:30 Uhr - 10:00 Uhr, 5x  
vhs-Kursräume, Kevenhüller Str. 4, Zi. 2  
Referentin: Andrea Meier  
Gebühren: 43,00 EUR

In diesem Kurs lernen Eltern und Babys auf spielerische Weise Bewegungs- und Sinnesanregungen kennen, die dem jeweiligen Entwicklungsstand des Babys entsprechen. Das Ziel ist, jedes Baby individuell in seiner ganzheitlichen Entwicklung zu unterstützen. Im intensiven Kontakt und durch genaue Beobachtung erfahren Eltern, was ihrem Baby Spaß macht und wie es spielen und sich bewegen möchte. Es werden viele Anregungen gegeben, wie man mit alltäglichen Gegenständen die Babys fördern und begeistern kann. Die Babys machen ihre ersten sozialen Erfahrungen mit Gleichaltrigen. Eltern können sich rund um das Baby austauschen. Die Babys sind nackt oder mit Body bekleidet um sich so frei wie möglich bewegen zu können. Der Raum ist entsprechend geheizt.

Bitte mitbringen:  
Isomatte, Decke oder großes Handtuch, wasserundurchlässige Unterlage, Babyöl, Windeln und Essen fürs Baby

## **T-4231 Babys in Bewegung mit allen Sinnen fördern - Altersgruppe 3-6 Monate**

Freitag, 15.01.2021



10:10 Uhr - 11:40 Uhr, 5x  
vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 3  
Referentin: Andrea Meier  
Gebühren: 43,00 EUR

In diesem Kurs lernen Eltern und Babys auf spielerische Weise Bewegungs- und Sinnesanregungen kennen, die dem jeweiligen Entwicklungsstand des Babys entsprechen. Das Ziel ist, jedes Baby individuell in seiner ganzheitlichen Entwicklung zu unterstützen. Im intensiven Kontakt und durch genaue Beobachtung erfahren Eltern, was ihrem Baby Spaß macht und wie es spielen und sich bewegen möchte. Es werden viele Anregungen gegeben, wie man mit alltäglichen Gegenständen die Babys fördern und begeistern kann. Die Babys machen ihre ersten sozialen Erfahrungen mit Gleichaltrigen. Eltern können sich rund um das Baby austauschen. Die Babys sind nackt oder mit Body bekleidet um sich so frei wie möglich bewegen zu können. Der Raum ist entsprechend geheizt.

Bitte mitbringen:

Isomatte, Decke oder großes Handtuch, wasserundurchlässige Unterlage, Babyöl, Windeln und Essen fürs Baby

## **T-4232 Babys in Bewegung mit allen Sinnen fördern - Altersgruppe 7-12 Monate**

Freitag, 13.11.2020

10:10 Uhr - 11:40 Uhr, 5x  
vhs-Kursräume, Kevenhüller Str. 4, Zi. 2  
Referentin: Andrea Meier  
Gebühren: 43,00 EUR

In diesem Kurs lernen Eltern und Babys auf spielerische Weise, Bewegungs- und Sinnesanregungen kennen, die dem jeweiligen Entwicklungsstand des Babys entsprechen. Das Ziel ist, jedes Baby individuell in seiner ganzheitlichen Entwicklung zu unterstützen. Im intensiven Kontakt und durch genaue Beobachtung erfahren Eltern, was ihrem Baby Spaß macht und wie es spielen und sich bewegen möchte. Es werden viele Anregungen gegeben, wie man mit alltäglichen Gegenständen die Babys fördern und begeistern kann. Die Babys machen ihre ersten sozialen Erfahrungen mit Gleichaltrigen. Eltern können sich rund um das Baby austauschen. Die Babys sind nackt oder mit Body bekleidet um sich so frei wie möglich bewegen zu können. Der Raum ist entsprechend geheizt.

Bitte selbst mitbringen: Isomatte, Decke oder großes Handtuch, wasserundurchlässige Unterlage, Babyöl, Windeln und Essen fürs Baby

## **T-4233 Babys in Bewegung mit allen Sinnen fördern - Altersgruppe 7-12 Monate**

Freitag, 15.01.2021

08:30 Uhr - 10:00 Uhr, 5x

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 3

Referentin: Andrea Meier

Gebühren: 43,00 EUR

In diesem Kurs lernen Eltern und Babys auf spielerische Weise, Bewegungs- und Sinnesanregungen kennen, die dem jeweiligen Entwicklungsstand des Babys entsprechen. Das Ziel ist, jedes Baby individuell in seiner ganzheitlichen Entwicklung zu unterstützen. Im intensiven Kontakt und durch genaue Beobachtung erfahren Eltern, was ihrem Baby Spaß macht und wie es spielen und sich bewegen möchte. Es werden viele Anregungen gegeben, wie man mit alltäglichen Gegenständen die Babys fördern und begeistern kann. Die Babys machen ihre ersten sozialen Erfahrungen mit Gleichaltrigen. Eltern können sich rund um das Baby austauschen. Die Babys sind nackt oder mit Body bekleidet um sich so frei wie möglich bewegen zu können. Der Raum ist entsprechend geheizt.

Bitte selbst mitbringen: Isomatte, Decke oder großes Handtuch, wasserundurchlässige Unterlage, Babyöl, Windeln und Essen fürs Baby

## **T-4300 Schwangerschaftsyoga**

Freitag, 11.09.2020

16:00 Uhr - 17:30 Uhr, 8x

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 1

Referentin: Franziska Renner

Gebühren: 65,00 EUR

Schwangerschaftsyoga lehnt sich im Ablauf dem "Hatha-Yoga" an. Es ist eine sanfte Yogastunde - ja, es zaubert mir immer ein Lächeln ins Gesicht. Es schenkt mir ein liebevolles, kraftvolles, verstandenes und freies Gefühl. Um das Leben zu lieben, lachen, spüren, vertrauen, stärken, seine Ängste erkennen und verstehen... sie anzunehmen. Meine Yogastunden gestalte ich immer nach meinem Gefühl, ganz individuell. Es hat viele Facetten, wie Körperübungen, Atemübungen, Tiefenentspannung, Meditation, Bewegungen und Berührungen. Natürlich gehören auch gesunde Ernährung und positives Denken dazu.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

## **T-4301 Schwangerschaftsyoga**

Freitag, 13.11.2020

16:00 Uhr - 17:30 Uhr, 6x

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 1

Referentin: Franziska Renner

Gebühren: 49,00 EUR

Schwangerschaftsyoga lehnt sich im Ablauf dem "Hatha-Yoga" an. Es ist eine sanfte Yogastunde - ja, es zaubert mir immer ein Lächeln ins Gesicht. Es schenkt mir ein liebevolles, kraftvolles, verstandenes und freies Gefühl. Um das Leben zu lieben, lachen, spüren, vertrauen, stärken, seine Ängste erkennen und verstehen... sie anzunehmen. Meine Yogastunden gestalte ich immer nach meinem Gefühl, ganz individuell. Es hat viele Facetten, wie Körperübungen, Atemübungen, Tiefenentspannung, Meditation, Bewegungen und Berührungen. Natürlich gehören auch gesunde Ernährung und positives Denken dazu.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

## **T-4302 Schwangerschaftsyoga**

Freitag, 15.01.2021

16:00 Uhr - 17:30 Uhr, 6x

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 1

Referentin: Franziska Renner

Gebühren: 49,00 EUR

Schwangerschaftsyoga lehnt sich im Ablauf dem "Hatha-Yoga" an. Es ist eine sanfte Yogastunde - ja, es zaubert mir immer ein Lächeln ins Gesicht. Es schenkt mir ein liebevolles, kraftvolles, verstandenes und freies Gefühl. Um das Leben zu lieben, lachen, spüren, vertrauen, stärken, seine Ängste erkennen und verstehen... sie anzunehmen. Meine Yogastunden gestalte ich immer nach meinem Gefühl, ganz individuell. Es hat viele Facetten, wie Körperübungen, Atemübungen, Tiefenentspannung, Meditation, Bewegungen und Berührungen. Natürlich gehören auch gesunde Ernährung und positives Denken dazu.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

## **T-4312A Autogenes Training - Grundstufe - 18.00 Uhr**

Dienstag, 15.09.2020

18:00 Uhr - 19:00 Uhr, 10x

Gymnastikraum, Hauptstraße 49

Referent: Günter Kernchen

Autogenes Training ist eine aus sich selbst heraus gestaltende Form, die körperlichen und seelischen Unstimmigkeiten positiv zu verändern. In sechs Übungseinheiten wird das AT geübt, vertieft und wiederholt. Es stärkt das Selbstbewusstsein und führt zu mehr Gelassenheit.

Das Autogene Training (AT) nach Prof. Johannes Heinrich Schultz (1884-1970) ist einfach zu erlernen und vielfältig anzuwenden. Wer die Grundlagen beherrscht, kann seine gesundheitliche Situation verbessern und lernen, mit seinem inneren Stress besser umzugehen. Das kann kleine und größere körperliche Beschwerden lindern, Stress auflösen, die Kreativität fördern und das Selbstvertrauen verbessern.

Die Übungen dieses Kurses bauen gezielt aufeinander auf und stellen eine kleine Reise durch den Körper dar. Das Autogene Training ist eine leichte Form der Selbsthypnose. Deshalb ist auch die Rücknahme aus der tiefen

Entspannungssituation besonders wichtig und wird mit vermittelt. Vorsatzformeln und Visualisierungen vertiefen die Wirkung des Autogenen Trainings. Um das eigene Stressempfinden und die Wirkungsweise des Autogenen Trainings zu verstehen, wird im Kurs auch etwas Theorie vermittelt: Was passiert im Körper bei Stress? Wann ist Alarmbereitschaft sinnvoll? Warum schwächen ständige Erschöpfung, Angst, Depression und Verspannungen das Immunsystem? Wie funktioniert das autonome Nervensystem, wie unterscheiden sich das parasympathische und sympathische Nervengeflecht?

Die Übungen des AT entfalten ihre gesundheitsförderliche Wirkung besonders, wenn sie regelmäßig geübt und angewendet und in den Alltag integriert werden.

Gebührenstaffelung:

Gebührenstaffelung bei 10 UE

5 TN = 72,00 EUR / 6 TN = 60,00 EUR / ab 7 TN = 54,00 EUR

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, evtl. kleines Kissen, Isomatte, warme Socken

## **T-4312B Autogenes Training - Grundstufe - 19.15 Uhr**

Dienstag, 15.09.2020

19:15 Uhr - 20:15 Uhr, 10x

Gymnastikraum, Hauptstraße 49

Referent: Günter Kernchen

Autogenes Training ist eine aus sich selbst heraus gestaltende Form, die körperlichen und seelischen Unstimmigkeiten positiv zu verändern. In sechs Übungseinheiten wird das AT geübt, vertieft und wiederholt. Es stärkt das Selbstbewusstsein und führt zu mehr Gelassenheit.

Das Autogene Training (AT) nach Prof. Johannes Heinrich Schultz (1884-1970) ist einfach zu erlernen und vielfältig anzuwenden. Wer die Grundlagen beherrscht, kann seine gesundheitliche Situation verbessern und lernen, mit seinem inneren Stress besser umzugehen. Das kann kleine und größere körperliche Beschwerden lindern, Stress auflösen, die Kreativität fördern und das Selbstvertrauen verbessern.

Die Übungen dieses Kurses bauen gezielt aufeinander auf und stellen eine kleine Reise durch den Körper dar. Das Autogene Training ist eine leichte Form der Selbsthypnose. Deshalb ist auch die Rücknahme aus der tiefen

Entspannungssituation besonders wichtig und wird mit vermittelt. Vorsatzformeln und Visualisierungen vertiefen die Wirkung des Autogenen Trainings. Um das eigene Stressempfinden und die Wirkungsweise des Autogenen Trainings zu verstehen, wird im Kurs auch etwas Theorie vermittelt: Was passiert im Körper bei Stress? Wann ist Alarmbereitschaft sinnvoll? Warum schwächen ständige Erschöpfung, Angst, Depression und Verspannungen das Immunsystem? Wie funktioniert das autonome Nervensystem, wie unterscheiden sich das parasympathische und sympathische Nervengeflecht?

Die Übungen des AT entfalten ihre gesundheitsförderliche Wirkung besonders, wenn sie regelmäßig geübt und angewendet und in den Alltag integriert werden.

Gebührenstaffelung:

Gebührenstaffelung bei 10 UE

5 TN = 72,00 EUR / 6 TN = 60,00 EUR / ab 7 TN = 54,00 EUR

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, evtl. kleines Kissen, Isomatte, warme Socken

## **T-4313A Autogenes Training - Grundstufe - 18.00 Uhr**

Dienstag, 12.01.2021

18:00 Uhr - 19:00 Uhr, 8x

Gymnastikraum, Hauptstraße 49

Referent: Günter Kernchen

Autogenes Training ist eine aus sich selbst heraus gestaltende Form, die körperlichen und seelischen Unstimmigkeiten positiv zu verändern. In sechs Übungseinheiten wird das AT geübt, vertieft und wiederholt. Es stärkt das Selbstbewusstsein und führt zu mehr Gelassenheit.

Das Autogene Training (AT) nach Prof. Johannes Heinrich Schultz (1884-1970) ist einfach zu erlernen und vielfältig anzuwenden. Wer die Grundlagen beherrscht, kann seine gesundheitliche Situation verbessern und lernen, mit seinem inneren Stress besser umzugehen. Das kann kleine und größere körperliche Beschwerden lindern, Stress auflösen, die Kreativität fördern und das Selbstvertrauen verbessern.

Die Übungen dieses Kurses bauen gezielt aufeinander auf und stellen eine kleine Reise durch den Körper dar. Das Autogene Training ist eine leichte Form der Selbsthypnose. Deshalb ist auch die Rücknahme aus der tiefen

Entspannungssituation besonders wichtig und wird mit vermittelt. Vorsatzformeln und Visualisierungen vertiefen die Wirkung des Autogenen Trainings. Um das eigene Stressempfinden und die Wirkungsweise des Autogenen Trainings zu verstehen, wird im Kurs auch etwas Theorie vermittelt: Was passiert im Körper bei Stress? Wann ist Alarmbereitschaft sinnvoll? Warum schwächen ständige Erschöpfung, Angst, Depression und Verspannungen das Immunsystem? Wie funktioniert das autonome Nervensystem, wie unterscheiden sich das parasympathische und sympathische Nervengeflecht?

Die Übungen des AT entfalten ihre gesundheitsförderliche Wirkung besonders, wenn sie regelmäßig geübt und angewendet und in den Alltag integriert werden.

Gebührenstaffelung:

Gebührenstaffelung bei 8 UE

5 TN = 58,00 EUR / 6 TN = 48,00 EUR / ab 7 TN = 43,00,00 EUR

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, evtl. kleines Kissen, Isomatte, warme Socken

## **T-4313B Autogenes Training - Grundstufe - 19.15 Uhr**

Dienstag, 12.01.2021

19:15 Uhr - 20:15 Uhr, 8x

Gymnastikraum, Hauptstraße 49

Referent: Günter Kernchen

Autogenes Training ist eine aus sich selbst heraus gestaltende Form, die körperlichen und seelischen Unstimmigkeiten positiv zu verändern. In sechs Übungseinheiten wird das AT geübt, vertieft und wiederholt. Es stärkt das Selbstbewusstsein und führt zu mehr Gelassenheit.

Das Autogene Training (AT) nach Prof. Johannes Heinrich Schultz (1884-1970) ist einfach zu erlernen und vielfältig anzuwenden. Wer die Grundlagen beherrscht, kann seine gesundheitliche Situation verbessern und lernen, mit seinem inneren Stress besser umzugehen. Das kann kleine und größere körperliche Beschwerden lindern, Stress auflösen, die Kreativität fördern und das Selbstvertrauen verbessern.

Die Übungen dieses Kurses bauen gezielt aufeinander auf und stellen eine kleine Reise durch den Körper dar. Das Autogene Training ist eine leichte Form der Selbsthypnose. Deshalb ist auch die Rücknahme aus der tiefen

Entspannungssituation besonders wichtig und wird mit vermittelt. Vorsatzformeln und Visualisierungen vertiefen die Wirkung des Autogenen Trainings. Um das eigene Stressempfinden und die Wirkungsweise des Autogenen Trainings zu verstehen, wird im Kurs auch etwas Theorie vermittelt: Was passiert im Körper bei Stress? Wann ist Alarmbereitschaft sinnvoll? Warum schwächen ständige Erschöpfung, Angst, Depression und Verspannungen das Immunsystem? Wie funktioniert das autonome Nervensystem, wie unterscheiden sich das parasympathische und sympathische Nervengeflecht?

Die Übungen des AT entfalten ihre gesundheitsförderliche Wirkung besonders, wenn sie regelmäßig geübt und angewendet und in den Alltag integriert werden.

Gebührenstaffelung:

Gebührenstaffelung bei 8 UE

5 TN = 58,00 EUR / 6 TN = 48,00 EUR / ab 7 TN = 43,00,00 EUR

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, evtl. kleines Kissen, Isomatte, warme Socken

## **T-4314A Autogenes Training - Erwachsene**

### **Fortgeschrittene - 18.00 Uhr**

Mittwoch, 30.09.2020

18:00 Uhr - 19:00 Uhr, 8x

Gymnastikraum, Hauptstraße 49  
Referent: Günter Kernchen

Weiterführendes Autogenes Training beinhaltet, ausgehend von den sechs Grundübungen, eine tiefere, eigene körperliche und seelische Ausgeglichenheit und Wahrnehmung zu erreichen. Stärkung des Selbst- Wert- Gefühls.

Das Autogene Training (AT) nach Prof. Johannes Heinrich Schultz (1884-1970) ist einfach zu erlernen und vielfältig anzuwenden. Wer die Grundlagen beherrscht, kann seine gesundheitliche Situation verbessern und lernen, mit seinem inneren Stress besser umzugehen. Das kann kleine und größere körperliche Beschwerden lindern, Stress auflösen, die Kreativität fördern und das Selbstvertrauen verbessern.

Die Übungen dieses Kurses bauen gezielt aufeinander auf und stellen eine kleine Reise durch den Körper dar. Das Autogene Training ist eine leichte Form der Selbsthypnose. Deshalb ist auch die Rücknahme aus der tiefen

Entspannungssituation besonders wichtig und wird mit vermittelt. Vorsatzformeln und Visualisierungen vertiefen die Wirkung des Autogenen Trainings. Um das eigene Stressempfinden und die Wirkungsweise des Autogenen Trainings zu verstehen, wird im Kurs auch etwas Theorie vermittelt: Was passiert im Körper bei Stress?

Wann ist Alarmbereitschaft sinnvoll? Warum schwächen ständige Erschöpfung, Angst, Depression und Verspannungen das Immunsystem? Wie funktioniert das autonome Nervensystem, wie unterscheiden sich das parasympathische und sympathische Nervengeflecht?

Die Übungen des AT entfalten ihre gesundheitsförderliche Wirkung besonders, wenn sie regelmäßig geübt und angewendet und in den Alltag integriert werden.

Gebührenstaffelung:

Gebührenstaffelung bei 8 UE

5 TN = 58,00 EUR / 6 TN = 48,00 EUR / ab 7 TN = 43,00,00 EUR

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, evtl. kleines Kissen, Isomatte, warme Socken

## **T-4314B Autogenes Training - Erwachsene**

### **Fortgeschrittene - 19.15 Uhr**

Mittwoch, 30.09.2020

19:15 Uhr - 20:15 Uhr, 8x

Gymnastikraum, Hauptstraße 49

Referent: Günter Kernchen

Weiterführendes Autogenes Training beinhaltet, ausgehend von den sechs Grundübungen, eine tiefere, eigene körperliche und seelische Ausgeglichenheit und Wahrnehmung zu erreichen. Stärkung des Selbst- Wert- Gefühls.

Das Autogene Training (AT) nach Prof. Johannes Heinrich Schultz (1884-1970) ist einfach zu erlernen und vielfältig anzuwenden. Wer die Grundlagen beherrscht, kann seine gesundheitliche Situation verbessern und lernen, mit seinem inneren Stress besser umzugehen. Das kann kleine und größere körperliche Beschwerden lindern, Stress auflösen, die Kreativität fördern und das Selbstvertrauen verbessern.

Die Übungen dieses Kurses bauen gezielt aufeinander auf und stellen eine kleine Reise durch den Körper dar. Das Autogene Training ist eine leichte Form der Selbsthypnose. Deshalb ist auch die Rücknahme aus der tiefen Entspannungssituation besonders wichtig und wird mit vermittelt. Vorsatzformeln und Visualisierungen vertiefen die Wirkung des Autogenen Trainings. Um das eigene Stressempfinden und die Wirkungsweise des Autogenen Trainings zu verstehen, wird im Kurs auch etwas Theorie vermittelt: Was passiert im Körper bei Stress? Wann ist Alarmbereitschaft sinnvoll? Warum schwächen ständige Erschöpfung, Angst, Depression und Verspannungen das Immunsystem? Wie funktioniert das autonome Nervensystem, wie unterscheiden sich das parasymphatische und sympathische Nervengeflecht?

Die Übungen des AT entfalten ihre gesundheitsförderliche Wirkung besonders, wenn sie regelmäßig geübt und angewendet und in den Alltag integriert werden.

Gebührenstaffelung:

Gebührenstaffelung bei 8 UE

5 TN = 58,00 EUR / 6 TN = 48,00 EUR / ab 7 TN = 43,00,00 EUR

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, evtl. kleines Kissen, Isomatte, warme Socken

## **T-4315A Autogenes Training - Erwachsene Fortgeschrittene - 18.00 Uhr**

Mittwoch, 13.01.2021

18:00 Uhr - 19:00 Uhr, 8x

Gymnastikraum, Hauptstraße 49

Referent: Günter Kernchen

Weiterführendes Autogenes Training beinhaltet, ausgehend von den sechs Grundübungen, eine tiefere, eigene körperliche und seelische Ausgeglichenheit und Wahrnehmung zu erreichen. Stärkung des Selbst- Wert- Gefühls

Das Autogene Training (AT) nach Prof. Johannes Heinrich Schultz (1884-1970) ist einfach zu erlernen und vielfältig anzuwenden. Wer die Grundlagen beherrscht, kann seine gesundheitliche Situation verbessern und lernen, mit seinem inneren Stress besser umzugehen. Das kann kleine und größere körperliche Beschwerden lindern, Stress auflösen, die Kreativität fördern und das Selbstvertrauen verbessern.

Die Übungen dieses Kurses bauen gezielt aufeinander auf und stellen eine kleine Reise durch den Körper dar. Das Autogene Training ist eine leichte Form der Selbsthypnose. Deshalb ist auch die Rücknahme aus der tiefen Entspannungssituation besonders wichtig und wird mit vermittelt. Vorsatzformeln und Visualisierungen vertiefen die Wirkung des Autogenen Trainings. Um das eigene Stressempfinden und die Wirkungsweise des Autogenen Trainings zu verstehen, wird im Kurs auch etwas Theorie vermittelt: Was passiert im Körper bei Stress? Wann ist Alarmbereitschaft sinnvoll? Warum schwächen ständige Erschöpfung, Angst, Depression und Verspannungen das Immunsystem? Wie funktioniert das autonome Nervensystem, wie unterscheiden sich das parasymphatische und sympathische Nervengeflecht?



Die Übungen des AT entfalten ihre gesundheitsförderliche Wirkung besonders, wenn sie regelmäßig geübt und angewendet und in den Alltag integriert werden.

Gebührenstaffelung:

Gebührenstaffelung bei 8 UE

5 TN = 58,00 EUR / 6 TN = 48,00 EUR / ab 7 TN = 43,00,00 EUR

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, evtl. kleines Kissen, Isomatte, warme Socken

## **T-4315B Autogenes Training - Erwachsene Fortgeschrittene - 19.15 Uhr**

Mittwoch, 13.01.2021

19:15 Uhr - 20:15 Uhr, 8x

Gymnastikraum, Hauptstraße 49

Referent: Günter Kernchen

Weiterführendes Autogenes Training beinhaltet, ausgehend von den sechs Grundübungen, eine tiefere, eigene körperliche und seelische Ausgeglichenheit und Wahrnehmung zu erreichen. Stärkung des Selbst- Wert- Gefühls

Das Autogene Training (AT) nach Prof. Johannes Heinrich Schultz (1884-1970) ist einfach zu erlernen und vielfältig anzuwenden. Wer die Grundlagen beherrscht, kann seine gesundheitliche Situation verbessern und lernen, mit seinem inneren Stress besser umzugehen. Das kann kleine und größere körperliche Beschwerden lindern, Stress auflösen, die Kreativität fördern und das Selbstvertrauen verbessern.

Die Übungen dieses Kurses bauen gezielt aufeinander auf und stellen eine kleine Reise durch den Körper dar. Das Autogene Training ist eine leichte Form der Selbsthypnose. Deshalb ist auch die Rücknahme aus der tiefen Entspannungssituation besonders wichtig und wird mit vermittelt. Vorsatzformeln und Visualisierungen vertiefen die Wirkung des Autogenen Trainings. Um das eigene Stressempfinden und die Wirkungsweise des Autogenen Trainings zu verstehen, wird im Kurs auch etwas Theorie vermittelt: Was passiert im Körper bei Stress? Wann ist Alarmbereitschaft sinnvoll? Warum schwächen ständige Erschöpfung, Angst, Depression und Verspannungen das Immunsystem? Wie funktioniert das autonome Nervensystem, wie unterscheiden sich das parasympathische und sympathische Nervengeflecht?

Die Übungen des AT entfalten ihre gesundheitsförderliche Wirkung besonders, wenn sie regelmäßig geübt und angewendet und in den Alltag integriert werden.

Gebührenstaffelung:

Gebührenstaffelung bei 8 UE

5 TN = 58,00 EUR / 6 TN = 48,00 EUR / ab 7 TN = 43,00,00 EUR

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, evtl. kleines Kissen, Isomatte, warme Socken

## **T-4316 Ein Treffen mit sich selbst (Meditation und Achtsamkeit)**

Mittwoch, 23.09.2020

18:00 Uhr - 19:00 Uhr, 10x

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 1

Referentin: Kerstin Fenis

Gebühren: 54,00 EUR

Unsere Tage sind voll und ständig kommt der Gedanke: Ich habe keine Zeit! Ständig dreht sich in uns das Gedanken-Karussell und wir bekommen ununterbrochen Unterhaltung von Medien (Musik, Radio, TV, Internet). Es ist Zeit dem Geist eine Erholung zu geben. Hierdurch werden sich bald positive Eigenschaften, insbesondere in Verbindung mit Achtsamkeit zeigen. Auch eine Verbesserung der Gesundheit. Genießen Sie die Ruhe und kommen Sie mit zu einer Reise zu sich selbst! Wir werden mit einigen Entspannungsübungen, einer bewegten Meditation und einer Körperreise unserem Inneren Aufmerksamkeit schenken. Meditation ist so vielseitig. Sie werden erstaunt sein, wie gut Sie sich fühlen, wenn Sie nur mal Zeit für sich selbst investieren.

Bitte mitbringen: eine Decke evtl. Matte und ein Yoga/Meditations-Kissen oder ein kleines Kissen

## **T-4317 Ein Treffen mit sich selbst (Meditation und Achtsamkeit)**

Mittwoch, 13.01.2021

18:00 Uhr - 19:00 Uhr, 8x

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 1

Referentin: Kerstin Fenis

Gebühren: 43,00 EUR

Unsere Tage sind voll und ständig kommt der Gedanke: Ich habe keine Zeit! Ständig dreht sich in uns das Gedanken-Karussell und wir bekommen ununterbrochen Unterhaltung von Medien (Musik, Radio, TV, Internet). Es ist Zeit dem Geist eine Erholung zu geben. Hierdurch werden sich bald positive Eigenschaften, insbesondere in Verbindung mit Achtsamkeit zeigen. Auch eine Verbesserung der Gesundheit. Genießen Sie die Ruhe und kommen Sie mit zu einer Reise zu sich selbst! Wir werden mit einigen Entspannungsübungen, einer bewegten Meditation und einer Körperreise unserem Inneren Aufmerksamkeit schenken. Meditation ist so vielseitig. Sie werden erstaunt sein, wie gut Sie sich fühlen, wenn Sie nur mal Zeit für sich selbst investieren.

Bitte mitbringen: eine Decke evtl. Matte und ein Yoga/Meditations-Kissen oder ein kleines Kissen

## **T-4318 Online - Ein Treffen mit sich selbst (Meditation und Achtsamkeit)**

Dienstag, 22.09.2020

19:00 Uhr - 19:40 Uhr, 11x

Online-Homepage 01

Referentin: Kerstin Fenis

Gebühren: 40,00 EUR

### Onlinekurs

Unsere Tage sind voll und ständig kommt der Gedanke: Ich habe keine Zeit! Ständig dreht sich in uns das Gedanken-Karussell und wir bekommen ununterbrochen Unterhaltung von Medien (Musik, Radio, TV, Internet). Es ist Zeit dem Geist eine Erholung zu geben. Hierdurch werden sich bald positive Eigenschaften, insbesondere in Verbindung mit Achtsamkeit zeigen. Auch eine Verbesserung der Gesundheit. Genießen Sie die Ruhe und kommen Sie mit zu einer Reise zu sich selbst! Wir werden mit einigen Entspannungsübungen, einer bewegten Meditation und einer Körperreise unserem Inneren Aufmerksamkeit schenken. Meditation ist so vielseitig. Sie werden erstaunt sein, wie gut Sie sich fühlen, wenn Sie nur mal Zeit für sich selbst investieren.

Bitte vorbereiten: eine Decke evtl. Matte und ein Yoga/Meditations-Kissen oder ein kleines Kissen

## **T-4319 Online - Ein Treffen mit sich selbst (Meditation und Achtsamkeit)**

Dienstag, 12.01.2021

19:00 Uhr - 19:40 Uhr, 8x

Online-Homepage 01

Referentin: Kerstin Fenis

Gebühren: 29,00 EUR

### Onlinekurs

Unsere Tage sind voll und ständig kommt der Gedanke: Ich habe keine Zeit! Ständig dreht sich in uns das Gedanken-Karussell und wir bekommen ununterbrochen Unterhaltung von Medien (Musik, Radio, TV, Internet). Es ist Zeit dem Geist eine Erholung zu geben. Hierdurch werden sich bald positive Eigenschaften, insbesondere in Verbindung mit Achtsamkeit zeigen. Auch eine Verbesserung der Gesundheit. Genießen Sie die Ruhe und kommen Sie mit zu einer Reise zu sich selbst! Wir werden mit einigen Entspannungsübungen, einer bewegten Meditation und einer Körperreise unserem Inneren Aufmerksamkeit schenken. Meditation ist so vielseitig. Sie werden erstaunt sein, wie gut Sie sich fühlen, wenn Sie nur mal Zeit für sich selbst investieren.

Bitte vorbereiten: eine Decke evtl. Matte und ein Yoga/Meditations-Kissen oder ein kleines Kissen

# Yoga

## **T-4320 Hatha-Yoga (Mo. 17 Uhr)**

Montag, 21.09.2020

17:00 Uhr - 18:15 Uhr, 10x

Mittelschule Beilngries, Bühlerhalle, Halle 2

Referentin: Barbara Netter

Gebühren: 68,00 EUR

Bereits ausgebucht!

Mit wohltuenden Bewegungs-, Achtsamkeits- und Meditationsübungen lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung der Beweglichkeit, Entspannungsfähigkeit und im Umgang mit Stress kennen. Sie lernen die Grundprinzipien und Körperübungen und -haltungen (Asanas) des Hatha-Yoga kennen und erfahren, wie Sie durch die sanft angeleiteten Entspannungs-, Dehnungs- und Konzentrationsübungen zu mehr Gelassenheit finden und neue Kraft schöpfen können. Hatha-Yoga ermöglicht es, Körper, Geist und Seele in ihrer Ganzheit zu erleben. Die aufmerksame Wahrnehmung des Körpers und die Verbindung mit dem Atem eröffnet ein bewusstes Ankommen im Körper, bei seinen Möglichkeiten und Grenzen. Damit werden die eigenen Gesundheitskompetenzen und Ressourcen, die für die Regeneration und Erholung und für die stressreduzierte Gestaltung des (Berufs-/Familien-)Alltags eingesetzt werden können, gestärkt und erweitert.

Empfehlenswert ist es, ab ca. 3 Std. vor dem Kurs nichts oder nur leichte Kost zu essen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte und/oder eine Decke und ggf. Kissen

## **T-4321 Hatha-Yoga (Mo. 17 Uhr)**

Montag, 11.01.2021

17:00 Uhr - 18:15 Uhr, 12x

Mittelschule Beilngries, Bühlerhalle, Halle 2

Referentin: Barbara Netter

Gebühren: 81,00 EUR

Da wir nach dem Prinzip der Weitermeldelisten arbeiten, können wir Sie für diesen Kurs nur als Interessent vormerken. Sollten wir Ihnen einen Platz anbieten können, nehmen wir ca. 3 Wochen vor Kursbeginn mit Ihnen Kontakt auf.

Bereits ausgebucht!

Mit wohltuenden Bewegungs-, Achtsamkeits- und Meditationsübungen lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung der Beweglichkeit, Entspannungsfähigkeit und im Umgang mit Stress kennen. Sie lernen die Grundprinzipien und Körperübungen und -haltungen (Asanas) des Hatha-Yoga kennen und erfahren, wie Sie durch die sanft angeleiteten Entspannungs-, Dehnungs- und Konzentrationsübungen zu mehr Gelassenheit finden und neue Kraft schöpfen können. Hatha-Yoga ermöglicht es, Körper, Geist und Seele in ihrer Ganzheit zu erleben. Die aufmerksame Wahrnehmung des Körpers und die Verbindung mit dem Atem eröffnet ein bewusstes Ankommen im Körper, bei seinen Möglichkeiten und Grenzen. Damit werden die eigenen Gesundheitskompetenzen und Ressourcen, die für die Regeneration und Erholung und für die stressreduzierte Gestaltung des (Berufs-/Familien-)Alltags eingesetzt werden können, gestärkt und erweitert.

Empfehlenswert ist es, ab ca. 3 Std. vor dem Kurs nichts oder nur leichte Kost zu essen.

Bitte bequeme Kleidung, Matte und/oder eine Decke und ggf. Kissen mitbringen.

## **T-4322 Hatha Yoga (Mo. 19.45 Uhr)**

Montag, 21.09.2020

19:45 Uhr - 21:00 Uhr, 10x

Mittelschule Beilngries, Bühlerhalle, Halle 2

Referentin: Barbara Netter

Gebühren: 68,00 EUR

Bereits ausgebucht!

Mit wohltuenden Bewegungs-, Achtsamkeits- und Meditationsübungen lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung der Beweglichkeit, Entspannungsfähigkeit und im Umgang mit Stress kennen. Sie lernen die Grundprinzipien und Körperübungen und -haltungen (Asanas) des Hatha-Yoga kennen und erfahren, wie Sie durch die sanft angeleiteten Entspannungs-, Dehnungs- und Konzentrationsübungen zu mehr Gelassenheit finden und neue Kraft schöpfen können. Hatha-Yoga ermöglicht es, Körper, Geist und Seele in ihrer Ganzheit zu erleben. Die aufmerksame Wahrnehmung des Körpers und die Verbindung mit dem Atem eröffnet ein bewusstes Ankommen im Körper, bei seinen Möglichkeiten und Grenzen. Damit werden die eigenen Gesundheitskompetenzen und Ressourcen, die für die Regeneration und Erholung und für die stressreduzierte Gestaltung des (Berufs-/Familien-)Alltags eingesetzt werden können, gestärkt und erweitert.

Empfehlenswert ist es, ab ca. 3 Std. vor dem Kurs nichts oder nur leichte Kost zu essen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte und/oder eine Decke und ggf. Kissen

## **T-4323 Hatha Yoga (Mo. 19.45 Uhr)**

Montag, 11.01.2021

19:45 Uhr - 21:00 Uhr, 12x

Mittelschule Beilngries, Bühlerhalle, Halle 2

Referentin: Barbara Netter

Gebühren: 81,00 EUR

Da wir nach dem Prinzip der Weitermeldelisten arbeiten, können wir Sie für diesen Kurs nur als Interessent vormerken. Sollten wir Ihnen einen Platz anbieten können, nehmen wir ca. 3 Wochen vor Kursbeginn mit Ihnen Kontakt auf.

Bereits ausgebucht!

Mit wohltuenden Bewegungs-, Achtsamkeits- und Meditationsübungen lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung der Beweglichkeit, Entspannungsfähigkeit und im Umgang mit Stress kennen. Sie lernen die Grundprinzipien und Körperübungen und -haltungen (Asanas) des Hatha-Yoga kennen und erfahren, wie Sie durch die sanft angeleiteten Entspannungs-, Dehnungs- und Konzentrationsübungen zu mehr Gelassenheit finden und neue Kraft schöpfen können. Hatha-Yoga ermöglicht es, Körper, Geist und Seele in ihrer Ganzheit zu erleben. Die aufmerksame Wahrnehmung des Körpers und die Verbindung mit dem Atem eröffnet ein bewusstes Ankommen im Körper, bei seinen Möglichkeiten und Grenzen. Damit werden die eigenen Gesundheitskompetenzen und Ressourcen, die für die Regeneration und Erholung und für die stressreduzierte Gestaltung des (Berufs-/Familien-)Alltags eingesetzt werden können, gestärkt und erweitert.

Empfehlenswert ist es, ab ca. 3 Std. vor dem Kurs nichts oder nur leichte Kost zu essen.

Bitte bequeme Kleidung, Matte und/oder eine Decke und ggf. Kissen mitbringen.

## **T-4325 Hatha-Yoga (Do. 19.35 Uhr)**

Donnerstag, 24.09.2020

19:35 Uhr - 20:50 Uhr, 11x

Mittelschule Beilngries, Bühlerhalle, Halle 3

Referentin: Barbara Netter

Gebühren: 74,00 EUR

Bereits ausgebucht!

Mit wohltuenden Bewegungs-, Achtsamkeits- und Meditationsübungen lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung der Beweglichkeit, Entspannungsfähigkeit und im Umgang mit Stress kennen. Sie lernen die Grundprinzipien und Körperübungen und -haltungen (Asanas) des Hatha-Yoga

kennen und erfahren, wie Sie durch die sanft angeleiteten Entspannungs-, Dehnungs- und Konzentrationsübungen zu mehr Gelassenheit finden und neue Kraft schöpfen können. Hatha-Yoga ermöglicht es, Körper, Geist und Seele in ihrer Ganzheit zu erleben. Die aufmerksame Wahrnehmung des Körpers und die Verbindung mit dem Atem eröffnet ein bewusstes Ankommen im Körper, bei seinen Möglichkeiten und Grenzen. Damit werden die eigenen Gesundheitskompetenzen und Ressourcen, die für die Regeneration und Erholung und für die stressreduzierte Gestaltung des (Berufs-/Familien-)Alltags eingesetzt werden können, gestärkt und erweitert.

Empfehlenswert ist es, ab ca. 3 Std. vor dem Kurs nichts oder nur leichte Kost zu essen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte und/oder eine Decke und ggf. Kissen

## **T-4326 Hatha-Yoga**

Donnerstag, 17.09.2020

18:15 Uhr - 19:30 Uhr, 12x

vhs-Kursräume, Kevenhüller Str. 4, Zi. 3

Referent: Jürgen Lorenz

Gebühren: 81,00 EUR

Mit wohltuenden Bewegungs-, Achtsamkeits- und Meditationsübungen lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung der Beweglichkeit, Entspannungsfähigkeit und im Umgang mit Stress kennen. Sie lernen die Grundprinzipien und Körperübungen und -haltungen (Asanas) des Hatha-Yoga kennen und erfahren, wie Sie durch die sanft angeleiteten Entspannungs-, Dehnungs- und Konzentrationsübungen zu mehr Gelassenheit finden und neue Kraft schöpfen können. Hatha-Yoga ermöglicht es, Körper, Geist und Seele in ihrer Ganzheit zu erleben. Die aufmerksame Wahrnehmung des Körpers und die Verbindung mit dem Atem eröffnet ein bewusstes Ankommen im Körper, bei seinen Möglichkeiten und Grenzen. Damit werden die eigenen Gesundheitskompetenzen und Ressourcen, die für die Regeneration und Erholung und für die stressreduzierte Gestaltung des Berufs- und Familienalltags eingesetzt werden können, gestärkt und erweitert.

Empfehlenswert ist es, ab ca. 3 Std. vor dem Kurs nichts oder nur leichte Kost zu essen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte und/oder eine Decke und ggf. Kissen

## **T-4327 Hatha-Yoga**

Donnerstag, 14.01.2021

18:15 Uhr - 19:30 Uhr, 8x

vhs-Kursräume, Kevenhüller Str. 4, Zi. 3

Referent: Jürgen Lorenz  
Gebühren: 54,00 EUR

Mit wohltuenden Bewegungs-, Achtsamkeits- und Meditationsübungen lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung der Beweglichkeit, Entspannungsfähigkeit und im Umgang mit Stress kennen. Sie lernen die Grundprinzipien und Körperübungen und -haltungen (Asanas) des Hatha-Yoga kennen und erfahren, wie Sie durch die sanft angeleiteten Entspannungs-, Dehnungs- und Konzentrationsübungen zu mehr Gelassenheit finden und neue Kraft schöpfen können. Hatha-Yoga ermöglicht es, Körper, Geist und Seele in ihrer Ganzheit zu erleben. Die aufmerksame Wahrnehmung des Körpers und die Verbindung mit dem Atem eröffnet ein bewusstes Ankommen im Körper, bei seinen Möglichkeiten und Grenzen. Damit werden die eigenen Gesundheitskompetenzen und Ressourcen, die für die Regeneration und Erholung und für die stressreduzierte Gestaltung des Berufs- und Familienalltags eingesetzt werden können, gestärkt und erweitert.

Empfehlenswert ist es, ab ca. 3 Std. vor dem Kurs nichts oder nur leichte Kost zu essen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte und/oder eine Decke und ggf. Kissen

## **T-4328 Hatha-Yoga**

Donnerstag, 17.09.2020

19:45 Uhr - 21:00 Uhr, 12x

vhs-Kursräume, Kevenhüller Str. 4, Zi. 3

Referent: Jürgen Lorenz

Gebühren: 81,00 EUR

Mit wohltuenden Bewegungs-, Achtsamkeits- und Meditationsübungen lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung der Beweglichkeit, Entspannungsfähigkeit und im Umgang mit Stress kennen. Sie lernen die Grundprinzipien und Körperübungen und -haltungen (Asanas) des Hatha-Yoga kennen und erfahren, wie Sie durch die sanft angeleiteten Entspannungs-, Dehnungs- und Konzentrationsübungen zu mehr Gelassenheit finden und neue Kraft schöpfen können. Hatha-Yoga ermöglicht es, Körper, Geist und Seele in ihrer Ganzheit zu erleben. Die aufmerksame Wahrnehmung des Körpers und die Verbindung mit dem Atem eröffnet ein bewusstes Ankommen im Körper, bei seinen Möglichkeiten und Grenzen. Damit werden die eigenen Gesundheitskompetenzen und Ressourcen, die für die Regeneration und Erholung und für die stressreduzierte Gestaltung des Berufs- und Familienalltags eingesetzt werden können, gestärkt und erweitert.

Empfehlenswert ist es, ab ca. 3 Std. vor dem Kurs nichts oder nur leichte Kost zu essen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte und/oder eine Decke und ggf. Kissen



## **T-4329 Hatha-Yoga**

Donnerstag, 14.01.2021

19:45 Uhr - 21:00 Uhr, 8x

vhs-Kursräume, Kevenhüller Str. 4, Zi. 3

Referent: Jürgen Lorenz

Gebühren: 54,00 EUR

Mit wohltuenden Bewegungs-, Achtsamkeits- und Meditationsübungen lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung der Beweglichkeit, Entspannungsfähigkeit und im Umgang mit Stress kennen. Sie lernen die Grundprinzipien und Körperübungen und -haltungen (Asanas) des Hatha-Yoga kennen und erfahren, wie Sie durch die sanft angeleiteten Entspannungs-, Dehnungs- und Konzentrationsübungen zu mehr Gelassenheit finden und neue Kraft schöpfen können. Hatha-Yoga ermöglicht es, Körper, Geist und Seele in ihrer Ganzheit zu erleben. Die aufmerksame Wahrnehmung des Körpers und die Verbindung mit dem Atem eröffnet ein bewusstes Ankommen im Körper, bei seinen Möglichkeiten und Grenzen. Damit werden die eigenen Gesundheitskompetenzen und Ressourcen, die für die Regeneration und Erholung und für die stressreduzierte Gestaltung des Berufs- und Familienalltags eingesetzt werden können, gestärkt und erweitert.

Empfehlenswert ist es, ab ca. 3 Std. vor dem Kurs nichts oder nur leichte Kost zu essen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte und/oder eine Decke und ggf. Kissen

## **T-4335 Hatha-Yoga (Do. 19.35 Uhr)**

Donnerstag, 14.01.2021

19:35 Uhr - 20:50 Uhr, 12x

Mittelschule Beilngries, Bühlerhalle, Halle 3

Referentin: Barbara Netter

Gebühren: 81,00 EUR

Da wir nach dem Prinzip der Weitermeldelisten arbeiten, können wir Sie für diesen Kurs nur als Interessent vormerken. Sollten wir Ihnen einen Platz anbieten können, nehmen wir ca. 3 Wochen vor Kursbeginn mit Ihnen Kontakt auf.

Bereits ausgebucht!

Mit wohltuenden Bewegungs-, Achtsamkeits- und Meditationsübungen lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung der Beweglichkeit, Entspannungsfähigkeit und im Umgang mit Stress kennen. Sie lernen die Grundprinzipien und Körperübungen und -haltungen (Asanas) des Hatha-Yoga kennen und erfahren, wie Sie durch die sanft angeleiteten Entspannungs-, Dehnungs- und Konzentrationsübungen zu mehr Gelassenheit finden und neue Kraft schöpfen können. Hatha-Yoga ermöglicht es, Körper, Geist und Seele in ihrer

Ganzheit zu erleben. Die aufmerksame Wahrnehmung des Körpers und die Verbindung mit dem Atem eröffnet ein bewusstes Ankommen im Körper, bei seinen Möglichkeiten und Grenzen. Damit werden die eigenen Gesundheitskompetenzen und Ressourcen, die für die Regeneration und Erholung und für die stressreduzierte Gestaltung des (Berufs-/Familien-)Alltags eingesetzt werden können, gestärkt und erweitert.

Empfehlenswert ist es, ab ca. 3 Std. vor dem Kurs nichts oder nur leichte Kost zu essen.

Bitte bequeme Kleidung, Matte und/oder eine Decke und ggf. Kissen mitbringen.

## **T-4338 YOGA - Hatha Yoga - Alignment and Movement**

Montag, 14.09.2020

18:00 Uhr - 19:15 Uhr, 12x

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 1

Referentin: Christine Meier

Gebühren: 81,00 EUR

Hatha-Yoga - Alignment und Movement

Durch eine korrekte Ausrichtung (Alignment) und Bewegung (Movement) im Yoga erfährst du eine Kräftigung und Flexibilisierung deines Körpers. Erhalte deine Gesundheit indem du Asanas (Yoga Übungen) übst. Freue dich auf deine persönliche Auszeit, in der du dich liebevoll und achtsam um dich kümmerst und Standhaftigkeit und Leichtigkeit, Spannung und Entspannung mit in deinen Alltag mitnimmst.

Bitte mitbringen: Decke, Kissen (Meditationskissen), Yoga-Matte, Yoga-Gurt (Alternativ: Schal oder Bademantelgürtel)

## **T-4339 YOGA - Hatha Yoga - Alignment and Movement**

Montag, 14.12.2020

18:00 Uhr - 19:15 Uhr, 11x

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 1

Referent: Christine Meier

Gebühren: 74,00 EUR

Hatha-Yoga - Alignment und Movement

Durch eine korrekte Ausrichtung (Alignment) und Bewegung (Movement) im Yoga erfährst du eine Kräftigung und Flexibilisierung deines Körpers. Erhalte deine Gesundheit indem du Asanas (Yoga Übungen) übst. Freue dich auf deine persönliche Auszeit, in der du dich liebevoll und achtsam um dich kümmerst und Standhaftigkeit und Leichtigkeit, Spannung und Entspannung mit in deinen Alltag mitnimmst.

Am 01.03.2021 findet KEIN Kurs statt.

Bitte mitbringen: Decke, Kissen (Meditationskissen), Yoga-Matte, Yoga-Gurt  
(Alternativ: Schal oder Bademantelgürtel)

## **T-4340 YOGA - Hatha Yoga - Alignment and Movement**

Montag, 14.09.2020

19:30 Uhr - 20:45 Uhr, 12x

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 1

Referentin: Christine Meier

Gebühren: 81,00 EUR

Hatha-Yoga - Alignment und Movement

Durch eine korrekte Ausrichtung (Alignment) und Bewegung (Movement) im Yoga erfährst du eine Kräftigung und Flexibilisierung deines Körpers. Erhalte deine Gesundheit indem du Asanas (Yoga Übungen) übst. Freue dich auf deine persönliche Auszeit, in der du dich liebevoll und achtsam um dich kümmerst und Standhaftigkeit und Leichtigkeit, Spannung und Entspannung mit in deinen Alltag mitnimmst.

Bitte mitbringen: Decke, Kissen (Meditationskissen), Yoga-Matte, Yoga-Gurt  
(Alternativ: Schal oder Bademantelgürtel)

## **T-4341 YOGA - Hatha Yoga - Alignment and Movement**

Montag, 14.12.2020

19:30 Uhr - 20:45 Uhr, 11x

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 1

Referentin: Christine Meier

Gebühren: 74,00 EUR

Hatha-Yoga - Alignment und Movement

Durch eine korrekte Ausrichtung (Alignment) und Bewegung (Movement) im Yoga erfährst du eine Kräftigung und Flexibilisierung deines Körpers. Erhalte deine Gesundheit indem du Asanas (Yoga Übungen) übst. Freue dich auf deine persönliche Auszeit, in der du dich liebevoll und achtsam um dich kümmerst und Standhaftigkeit und Leichtigkeit, Spannung und Entspannung mit in deinen Alltag mitnimmst.

Am 01.03.2021 findet KEIN Kurs statt.

Bitte mitbringen: Decke, Kissen (Meditationskissen), Yoga-Matte, Yoga-Gurt  
(Alternativ: Schal oder Bademantelgürtel)

## **T-4342 Hatha-Yoga "55 plus"**

Dienstag, 15.09.2020

18:00 Uhr - 19:15 Uhr, 12x

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 1

Referentin: Christine Meier

Gebühren: 81,00 EUR

Hatha-Yoga "Alternativ" - Alignment und Movement

Durch eine korrekte Ausrichtung (Alignment) und Bewegung (Movement) im Yoga erfährst du eine Kräftigung und Flexibilisierung deines Körpers. Erhalte deine Gesundheit indem du Asanas (Yoga Übungen) übst. Freue dich auf deine persönliche Auszeit, in der du dich liebevoll und achtsam um dich kümmerst und Standhaftigkeit und Leichtigkeit, Spannung und Entspannung mit in deinen Alltag mitnimmst.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

## **T-4343 Hatha-Yoga "55 plus"**

Dienstag, 15.12.2020

18:00 Uhr - 19:15 Uhr, 12x

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 1

Referentin: Christine Meier

Gebühren: 81,00 EUR

Hatha-Yoga "Alternativ" - Alignment und Movement

Durch eine korrekte Ausrichtung (Alignment) und Bewegung (Movement) im Yoga erfährst du eine Kräftigung und Flexibilisierung deines Körpers. Erhalte deine Gesundheit indem du Asanas (Yoga Übungen) übst. Freue dich auf deine persönliche Auszeit, in der du dich liebevoll und achtsam um dich kümmerst und Standhaftigkeit und Leichtigkeit, Spannung und Entspannung mit in deinen Alltag mitnimmst.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

## **T-4344 YOGA - Hatha Yoga - Alignment and Movement**

Dienstag, 15.09.2020

19:30 Uhr - 20:45 Uhr, 12x

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 1

Referentin: Christine Meier  
Gebühren: 81,00 EUR

Hatha-Yoga - Alignment und Movement

Durch eine korrekte Ausrichtung (Alignment) und Bewegung (Movement) im Yoga erfährst du eine Kräftigung und Flexibilisierung deines Körpers. Erhalte deine Gesundheit indem du Asanas (Yoga Übungen) übst. Freue dich auf deine persönliche Auszeit, in der du dich liebevoll und achtsam um dich kümmerst und Standhaftigkeit und Leichtigkeit, Spannung und Entspannung mit in deinen Alltag mitnimmst.

Bitte mitbringen: Decke, Kissen (Meditationskissen), Yoga-Matte, Yoga-Gurt  
(Alternativ: Schal oder Bademantelgürtel)

## **T-4345 YOGA - Hatha Yoga - Alignment and Movement**

Dienstag, 15.12.2020

19:30 Uhr - 20:45 Uhr, 12x

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 1

Referentin: Christine Meier

Gebühren: 81,00 EUR

Hatha-Yoga - Alignment und Movement

Durch eine korrekte Ausrichtung (Alignment) und Bewegung (Movement) im Yoga erfährst du eine Kräftigung und Flexibilisierung deines Körpers. Erhalte deine Gesundheit indem du Asanas (Yoga Übungen) übst. Freue dich auf deine persönliche Auszeit, in der du dich liebevoll und achtsam um dich kümmerst und Standhaftigkeit und Leichtigkeit, Spannung und Entspannung mit in deinen Alltag mitnimmst.

Bitte mitbringen: Decke, Kissen (Meditationskissen), Yoga-Matte, Yoga-Gurt  
(Alternativ: Schal oder Bademantelgürtel)

## **T-4346 YOGA - Hatha Yoga - Alignment and Movement**

Donnerstag, 17.09.2020

08:45 Uhr - 10:00 Uhr, 12x

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 1

Referentin: Christine Meier

Gebühren: 81,00 EUR

Hatha-Yoga - Alignment und Movement

Durch eine korrekte Ausrichtung (Alignment) und Bewegung (Movement) im Yoga erfährst du eine Kräftigung und Flexibilisierung deines Körpers. Erhalte deine Gesundheit indem du Asanas (Yoga Übungen) übst. Freue dich auf deine

persönliche Auszeit, in der du dich liebevoll und achtsam um dich kümmerst und Standhaftigkeit und Leichtigkeit, Spannung und Entspannung mit in deinen Alltag mitnimmst.

Bitte mitbringen: Decke, Kissen (Meditationskissen), Yoga-Matte, Yoga-Gurt (Alternativ: Schal oder Bademantelgürtel)

## **T-4347 YOGA - Hatha Yoga - Alignment and Movement**

Donnerstag, 17.12.2020

08:45 Uhr - 10:00 Uhr, 11x

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 1

Referentin: Christine Meier

Gebühren: 74,00 EUR

Hatha-Yoga - Alignment und Movement

Durch eine korrekte Ausrichtung (Alignment) und Bewegung (Movement) im Yoga erfährst du eine Kräftigung und Flexibilisierung deines Körpers. Erhalte deine Gesundheit indem du Asanas (Yoga Übungen) übst. Freue dich auf deine persönliche Auszeit, in der du dich liebevoll und achtsam um dich kümmerst und Standhaftigkeit und Leichtigkeit, Spannung und Entspannung mit in deinen Alltag mitnimmst.

Bitte mitbringen: Decke, Kissen (Meditationskissen), Yoga-Matte, Yoga-Gurt (Alternativ: Schal oder Bademantelgürtel)

## **T-4348 YOGA - Hatha Yoga - Alignment and Movement**

Donnerstag, 17.09.2020

10:15 Uhr - 11:30 Uhr, 12x

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 1

Referentin: Christine Meier

Gebühren: 81,00 EUR

Hatha-Yoga - Alignment und Movement

Durch eine korrekte Ausrichtung (Alignment) und Bewegung (Movement) im Yoga erfährst du eine Kräftigung und Flexibilisierung deines Körpers. Erhalte deine Gesundheit indem du Asanas (Yoga Übungen) übst. Freue dich auf deine persönliche Auszeit, in der du dich liebevoll und achtsam um dich kümmerst und Standhaftigkeit und Leichtigkeit, Spannung und Entspannung mit in deinen Alltag mitnimmst.

Bitte mitbringen: Decke, Kissen (Meditationskissen), Yoga-Matte, Yoga-Gurt (Alternativ: Schal oder Bademantelgürtel)

## **T-4349 YOGA - Hatha Yoga - Alignment and Movement**

Donnerstag, 17.12.2020

10:15 Uhr - 11:30 Uhr, 11x

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 1

Referentin: Christine Meier

Gebühren: 74,00 EUR

Hatha-Yoga - Alignment und Movement

Durch eine korrekte Ausrichtung (Alignment) und Bewegung (Movement) im Yoga erfährst du eine Kräftigung und Flexibilisierung deines Körpers. Erhalte deine Gesundheit indem du Asanas (Yoga Übungen) übst. Freue dich auf deine persönliche Auszeit, in der du dich liebevoll und achtsam um dich kümmerst und Standhaftigkeit und Leichtigkeit, Spannung und Entspannung mit in deinen Alltag mitnimmst.

Bitte mitbringen: Decke, Kissen (Meditationskissen), Yoga-Matte, Yoga-Gurt (Alternativ: Schal oder Bademantelgürtel)

## **T-4350 Yoga**

Mittwoch, 16.09.2020

17:30 Uhr - 18:30 Uhr, 11x

vhs-Kursräume, Kevenhüller Str. 4, Zi. 3

Referentin: Heidi Baumann

Gebühren: 59,00 EUR

Yoga - Yin trifft Yang, vor 4000 Jahren erdachte Körperübungen up to date. Wenn du denkst du kennst Yoga (oder auch nicht), lerne diese moderne Form des Yoga kennen. Es kann still und ruhig sein. Es kann anstrengend und schweißtreibend sein. Übe, genieße und finde Gelassenheit in einer Kombination aus Workout und Entspannung.

Von den Übungen profitieren nicht nur die Muskeln, sondern auch Nervensystem, Organe und Verdauungstrakt. Yoga holt jeden da ab, wo er ist. Es geht um die persönlich empfundene Harmonie von Körper, Geist und Seele.

Am 11.11.20 und am 18.11.20 (Buß- und Betttag) findet der Kurs NICHT statt.

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, Getränk

## **T-4351 Yoga**

Mittwoch, 13.01.2021

17:30 Uhr - 18:30 Uhr, 7x

vhs-Kursräume, Kevenhüller Str. 4, Zi. 3

Referentin: Heidi Baumann

Gebühren: 38,00 EUR

Yoga - Yin trifft Yang, vor 4000 Jahren erdachte Körperübungen up to date. Wenn du denkst du kennst Yoga (oder auch nicht), lerne diese moderne Form des Yoga kennen. Es kann still und ruhig sein. Es kann anstrengend und schweißtreibend sein. Übe, genieße und finde Gelassenheit in einer Kombination aus Workout und Entspannung.

Von den Übungen profitieren nicht nur die Muskeln, sondern auch Nervensystem, Organe und Verdauungstrakt. Yoga holt jeden da ab, wo er ist. Es geht um die persönlich empfundene Harmonie von Körper, Geist und Seele.

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, Getränk

## **T-4352 Yoga**

Mittwoch, 16.09.2020

18:40 Uhr - 19:40 Uhr, 11x

vhs-Kursräume, Kevenhüller Str. 4, Zi. 3

Referentin: Heidi Baumann

Gebühren: 59,00 EUR

Yoga - Yin trifft Yang, vor 4000 Jahren erdachte Körperübungen up to date. Wenn du denkst du kennst Yoga (oder auch nicht), lerne diese moderne Form des Yoga kennen. Es kann still und ruhig sein. Es kann anstrengend und schweißtreibend sein. Übe, genieße und finde Gelassenheit in einer Kombination aus Workout und Entspannung.

Von den Übungen profitieren nicht nur die Muskeln, sondern auch Nervensystem, Organe und Verdauungstrakt. Yoga holt jeden da ab, wo er ist. Es geht um die persönlich empfundene Harmonie von Körper, Geist und Seele.

Am 11.11.20 und am 18.11.20 (Buß- und Betttag) findet der Kurs NICHT statt.

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, Getränk

## **T-4353 Yoga**

Mittwoch, 13.01.2021

18:40 Uhr - 19:40 Uhr, 7x

vhs-Kursräume, Kevenhüller Str. 4, Zi. 3

Referentin: Heidi Baumann

Gebühren: 38,00 EUR



Yoga - Yin trifft Yang, vor 4000 Jahren erdachte Körperübungen up to date. Wenn du denkst du kennst Yoga (oder auch nicht), lerne diese moderne Form des Yoga kennen. Es kann still und ruhig sein. Es kann anstrengend und schweißtreibend sein. Übe, genieße und finde Gelassenheit in einer Kombination aus Workout und Entspannung.

Von den Übungen profitieren nicht nur die Muskeln, sondern auch Nervensystem, Organe und Verdauungstrakt. Yoga holt jeden da ab, wo er ist. Es geht um die persönlich empfundene Harmonie von Körper, Geist und Seele.

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, Getränk

## **T-4363 YOGA - Hatha Yoga**

Dienstag, 22.09.2020

17:20 Uhr - 18:50 Uhr, 10x

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 3

Referentin: Manuela Leinthal

Gebühren: 81,00 EUR

Hatha-Yoga ist das Praktizieren von Körperübungen (Asanas). Ha bedeutet wörtlich Sonne, tha Mond und bezieht sich auf das Gleichgewicht der Gegensätze.

Die Übungen nehmen den ganzen Menschen in Anspruch und wirken umgekehrt auf ihn als Gesamtheit. Körper, Geist und Seele werden stimuliert.

Die positiven Effekte eines regelmäßigen und ausgewogenen Trainings sind innerlich und äußerlich bemerkbar. Man fühlt sich weniger schlapp, die Muskulatur wird gekräftigt und der Kreislauf trainiert.

Hatha-Yoga ist Energiearbeit mit dem Körper durch gelenkte Atmung, Meditation, Entspannung und körperliche Betätigung in Form von Asanas.

Hatha-Yoga ist für jeden Fitnesslevel und jede Altersgruppe geeignet.

Es ist ratsam, mindestens zwei Stunden vor dem Kurs nichts mehr zu essen (ggf. leichte Kost).

**ACHTUNG:** Während der Kursdauer kann noch ein Raumwechsel stattfinden!

Bitte mitbringen:

Bequeme Kleidung, Matte und eine Decke (ggf. Socken und Kissen).

## **T-4364 YOGA - Hatha Yoga**

Dienstag, 05.01.2021

17:20 Uhr - 18:50 Uhr, 10x

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 3

Referentin: Manuela Leinthal

Gebühren: 81,00 EUR

Hatha-Yoga ist das Praktizieren von Körperübungen (Asanas). Ha bedeutet wörtlich Sonne, tha-Mond und bezieht sich auf das Gleichgewicht der Gegensätze. Die Übungen nehmen den ganzen Menschen in Anspruch und wirken umgekehrt auf ihn als Gesamtheit. Körper, Geist und Seele werden stimuliert. Die positiven Effekte eines regelmäßigen und ausgewogenen Trainings sind innerlich und äußerlich bemerkbar. Man fühlt sich weniger schlapp, die Muskulatur wird gekräftigt und der Kreislauf trainiert. Hatha-Yoga ist Energiearbeit mit dem Körper durch gelenkte Atmung, Meditation, Entspannung und körperliche Betätigung in Form von Asanas. Hatha-Yoga ist für jeden Fitnesslevel und jede Altersgruppe geeignet. Es ist ratsam, mindestens zwei Stunden vor dem Kurs nichts mehr zu essen (ggf. leichte Kost).  
**ACHTUNG:** Während der Kursdauer kann noch ein Raumwechsel stattfinden!  
Bitte mitbringen:  
Bequeme Kleidung, Matte und eine Decke (ggf. Socken und Kissen).

## **T-4365 YOGA - Hatha Yoga**

Dienstag, 22.09.2020  
19:00 Uhr - 20:30 Uhr, 10x  
vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 3  
Referentin: Manuela Leinthal  
Gebühren: 81,00 EUR

Hatha-Yoga ist das Praktizieren von Körperübungen (Asanas). Ha bedeutet wörtlich Sonne, tha-Mond und bezieht sich auf das Gleichgewicht der Gegensätze. Die Übungen nehmen den ganzen Menschen in Anspruch und wirken umgekehrt auf ihn als Gesamtheit. Körper, Geist und Seele werden stimuliert. Die positiven Effekte eines regelmäßigen und ausgewogenen Trainings sind innerlich und äußerlich bemerkbar. Man fühlt sich weniger schlapp, die Muskulatur wird gekräftigt und der Kreislauf trainiert. Hatha-Yoga ist Energiearbeit mit dem Körper durch gelenkte Atmung, Meditation, Entspannung und körperliche Betätigung in Form von Asanas. Hatha-Yoga ist für jeden Fitnesslevel und jede Altersgruppe geeignet. Es ist ratsam, mindestens zwei Stunden vor dem Kurs nichts mehr zu essen (ggf. leichte Kost).  
**ACHTUNG:** Während der Kursdauer kann noch ein Raumwechsel stattfinden!  
Bitte mitbringen:  
Bequeme Kleidung, Matte und eine Decke (ggf. Socken und Kissen).

## **T-4366 YOGA - Hatha Yoga**

Dienstag, 12.01.2021  
19:00 Uhr - 20:30 Uhr, 10x  
vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 3

Referentin: Manuela Leinthal  
Gebühren: 81,00 EUR

Hatha-Yoga ist das Praktizieren von Körperübungen (Asanas). Ha bedeutet wörtlich Sonne, tha-Mond und bezieht sich auf das Gleichgewicht der Gegensätze. Die Übungen nehmen den ganzen Menschen in Anspruch und wirken umgekehrt auf ihn als Gesamtheit. Körper, Geist und Seele werden stimuliert. Die positiven Effekte eines regelmäßigen und ausgewogenen Trainings sind innerlich und äußerlich bemerkbar. Man fühlt sich weniger schlapp, die Muskulatur wird gekräftigt und der Kreislauf trainiert. Hatha-Yoga ist Energiearbeit mit dem Körper durch gelenkte Atmung, Meditation, Entspannung und körperliche Betätigung in Form von Asanas. Hatha-Yoga ist für jeden Fitnesslevel und jede Altersgruppe geeignet. Es ist ratsam, mindestens zwei Stunden vor dem Kurs nichts mehr zu essen (ggf. leichte Kost).  
**ACHTUNG:** Während der Kursdauer kann noch ein Raumwechsel stattfinden!  
Bitte mitbringen:  
Bequeme Kleidung, Matte und eine Decke (ggf. Socken und Kissen).

## **T-4380 Yoga**

Donnerstag, 17.09.2020  
17:30 Uhr - 18:45 Uhr, 12x  
Gymnastikraum, Hauptstraße 49  
Referentin: Sandra Mittermeier  
Gebühren: 81,00 EUR

Vinyasa Yoga ist eine sehr dynamische Yoga Form, die Atem und Bewegung fließend in immer wieder neu variierenden Bewegungsabfolgen miteinander verbindet. Kraft, Flexibilität und Entspannung werden vereint. Gleichzeitig werden deine Körperwahrnehmung und Konzentration geschult. Dieser Kurs richtet sich auch an "Yoga-Neulinge" durch präzise angeleitete Bewegungsabfolgen werden die Teilnehmer\*innen an eine gesunde Yogapraxis herangeführt.

Am 26.11.2020 findet KEIN Kurs statt.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

## **T-4381 Yoga**

Donnerstag, 14.01.2021  
17:30 Uhr - 18:45 Uhr, 7x  
Gymnastikraum, Hauptstraße 49  
Referentin: Sandra Mittermeier  
Gebühren: 47,00 EUR

Vinyasa Yoga ist eine sehr dynamische Yoga Form, die Atem und Bewegung fließend in immer wieder neu variierenden Bewegungsabfolgen miteinander verbindet. Kraft, Flexibilität und Entspannung werden vereint. Gleichzeitig werden deine Körperwahrnehmung und Konzentration geschult. Dieser Kurs richtet sich auch an "Yoga-Neulinge" durch präzise angeleitete Bewegungsabfolgen werden die Teilnehmer\*innen an eine gesunde Yogapraxis herangeführt.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

## **T-4382 Yoga**

Donnerstag, 17.09.2020

18:55 Uhr - 20:10 Uhr, 12x

Gymnastikraum, Hauptstraße 49

Referentin: Sandra Mittermeier

Gebühren: 81,00 EUR

Vinyasa Yoga ist eine sehr dynamische Yoga Form, die Atem und Bewegung fließend in immer wieder neu variierenden Bewegungsabfolgen miteinander verbindet. Kraft, Flexibilität und Entspannung werden vereint. Gleichzeitig werden deine Körperwahrnehmung und Konzentration geschult. Dieser Kurs richtet sich auch an "Yoga-Neulinge" durch präzise angeleitete Bewegungsabfolgen werden die Teilnehmer\*innen an eine gesunde Yogapraxis herangeführt.

Am 26.11.2020 findet KEIN Kurs statt.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

## **T-4383 Yoga**

Donnerstag, 14.01.2021

18:55 Uhr - 20:10 Uhr, 7x

Gymnastikraum, Hauptstraße 49

Referentin: Sandra Mittermeier

Gebühren: 47,00 EUR

Vinyasa Yoga ist eine sehr dynamische Yoga Form, die Atem und Bewegung fließend in immer wieder neu variierenden Bewegungsabfolgen miteinander verbindet. Kraft, Flexibilität und Entspannung werden vereint. Gleichzeitig werden deine Körperwahrnehmung und Konzentration geschult. Dieser Kurs richtet sich auch an "Yoga-Neulinge" durch präzise angeleitete Bewegungsabfolgen werden die Teilnehmer\*innen an eine gesunde Yogapraxis herangeführt.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

## **T-4370 Yoga für Männer - Anfänger**

Mittwoch, 16.09.2020

19:00 Uhr - 20:00 Uhr, 10x

Mittelschule Beilngries, Bühlerhalle, Halle 1

Referent: Jochen Ganter

Gebührenstaffelung bei 10 UE:

7 TN = 77,00 EUR / 8 TN = 67,50 EUR / 9 TN = 60,00 EUR / ab 10 TN 54,00 EUR

Yoga für Einsteiger - die einfachen Yoga Übungen für jedermann sind trotzdem effektiv und trainieren Ihren Körper. Nehmen Sie sich Zeit für sich und lassen Sie sich auf den Yoga Flow ein.

Dieser Kurs bietet, ohne Fachbegriffe zu verwenden, Übungen zur Stärkung und Kräftigung der Muskulatur, zu mehr Beweglichkeit und innerer Ruhe. Sie lernen aber auch Grenzen zu erkennen und zu akzeptieren.

Der Kursleiter besucht dieses Jahr eine Fortbildung. An vereinzelt Tagen leitet ein anderer Dozent diesen Yoga-Kurs.

Bitte mitbringen: eine Decke, ein Kissen (Meditationskissen falls vorhanden) und eine (Yoga) Matte

## **T-4371 Yoga für Männer - Anfänger**

Mittwoch, 13.01.2021

19:00 Uhr - 20:00 Uhr, 10x

Mittelschule Beilngries, Bühlerhalle, Halle 1

Referent: Jochen Ganter

Gebührenstaffelung bei 10 UE:

7 TN = 77,00 EUR / 8 TN = 67,50 EUR / 9 TN = 60,00 EUR / ab 10 TN 54,00 EUR

Yoga für Einsteiger - die einfachen Yoga Übungen für jedermann sind trotzdem effektiv und trainieren Ihren Körper. Nehmen Sie sich Zeit für sich und lassen Sie sich auf den Yoga Flow ein.

Dieser Kurs bietet, ohne Fachbegriffe zu verwenden, Übungen zur Stärkung und Kräftigung der Muskulatur, zu mehr Beweglichkeit und innerer Ruhe. Sie lernen aber auch Grenzen zu erkennen und zu akzeptieren.

Der Kursleiter besucht dieses Jahr eine Fortbildung. An vereinzelt Tagen leitet ein anderer Dozent diesen Yoga-Kurs.

Bitte mitbringen: eine Decke, ein Kissen (Meditationskissen falls vorhanden) und eine (Yoga) Matte

### **T-4355 Yoga für den Rücken (Di. 8.00 Uhr)**

Dienstag, 15.09.2020

08:00 Uhr - 09:00 Uhr, 12x

Turnhalle im Pfarrheim, Hauptstr. 47

Referentin: Barbara Netter

Gebühren: 65,00 EUR

Bereits ausgebucht!

Häufig sind Fehlhaltungen und Stressfaktoren Ursachen für Muskelverspannungen und Rückenschmerzen. Durch ausgewählte Bewegungsfolgen und Haltungen kombiniert mit Entspannungs- und Atmungsübungen können Verspannungen abgebaut, die Muskulatur gestärkt und die Beweglichkeit der Wirbelsäule verbessert werden. Ziel ist es auf Körpersignale besser zu achten und sie deuten zu können.

### **T-4356 Yoga für den Rücken (Di. 8.00 Uhr)**

Dienstag, 12.01.2021

08:00 Uhr - 09:00 Uhr, 12x

Turnhalle im Pfarrheim, Hauptstr. 47

Referentin: Barbara Netter

Gebühren: 65,00 EUR

Da wir nach dem Prinzip der Weitermeldelisten arbeiten, können wir Sie für diesen Kurs nur als Interessent vormerken. Sollten wir Ihnen einen Platz anbieten können, nehmen wir ca. 3 Wochen vor Kursbeginn mit Ihnen Kontakt auf.

Bereits ausgebucht!

Häufig sind Fehlhaltungen und Stressfaktoren Ursachen für Muskelverspannungen und Rückenschmerzen. Durch ausgewählte Bewegungsfolgen und Haltungen kombiniert mit Entspannungs- und Atmungsübungen können Verspannungen abgebaut, die Muskulatur gestärkt und die Beweglichkeit der Wirbelsäule verbessert werden. Ziel ist es auf Körpersignale besser zu achten und sie deuten zu können.

### **T-4358 Yoga für den Rücken**

Dienstag, 15.09.2020

17:30 Uhr - 18:30 Uhr, 12x

vhs-Kursräume, Kevenhüller Str. 4, Zi. 3

Referentin: Heidi Baumann

Gebühren: 65,00 EUR

Es gibt viele gute Gründe mit Yoga zu beginnen. Häufige Beweggründe sind körperliche Beschwerden wie Rückenschmerzen und Verspannungen. Yogapraxis kann helfen, den ganzen Rücken zu dehnen, zu kräftigen, Verspannungen zu lindern und Dysbalancen auszugleichen.

Die Ausübung der Asanas soll das Zusammenspiel von Körper, Geist, Seele und Atem verbessern. Angestrebt wird eine verbesserte Vitalität, mehr Beweglichkeit und innere Gelassenheit.

Am 10.11.20 findet KEIN Kurs statt.

Bitte mitbringen: Matte und Getränk

## **T-4359 Yoga für den Rücken**

Dienstag, 12.01.2021

17:30 Uhr - 18:30 Uhr, 7x

vhs-Kursräume, Kevenhüller Str. 4, Zi. 3

Referentin: Heidi Baumann

Gebühren: 38,00 EUR

Es gibt viele gute Gründe mit Yoga zu beginnen. Häufige Beweggründe sind körperliche Beschwerden wie Rückenschmerzen und Verspannungen. Yogapraxis kann helfen, den ganzen Rücken zu dehnen, zu kräftigen, Verspannungen zu lindern und Dysbalancen auszugleichen.

Die Ausübung der Asanas soll das Zusammenspiel von Körper, Geist, Seele und Atem verbessern. Angestrebt wird eine verbesserte Vitalität, mehr Beweglichkeit und innere Gelassenheit.

Bitte mitbringen: Matte und Getränk

## **T-4360 Yoga für den Rücken**

Donnerstag, 17.09.2020

18:40 Uhr - 19:40 Uhr, 12x

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 3

Referentin: Heidi Baumann

Gebühren: 65,00 EUR

Es gibt viele gute Gründe mit Yoga zu beginnen. Häufige Beweggründe sind körperliche Beschwerden wie Rückenschmerzen und Verspannungen. Yogapraxis kann helfen, den ganzen Rücken zu dehnen, zu kräftigen, Verspannungen zu lindern und Dysbalancen auszugleichen.

Die Ausübung der Asanas soll das Zusammenspiel von Körper, Geist, Seele und Atem verbessern. Angestrebt wird eine verbesserte Vitalität, mehr Beweglichkeit und innere Gelassenheit.

Am 12.11.20 findet KEIN Kurs statt.

Bitte mitbringen: Matte und Getränk

## **T-4361 Yoga für den Rücken**

Donnerstag, 14.01.2021

18:40 Uhr - 19:40 Uhr, 7x

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 3

Referentin: Heidi Baumann

Gebühren: 38,00 EUR

Es gibt viele gute Gründe mit Yoga zu beginnen. Häufige Beweggründe sind körperliche Beschwerden wie Rückenschmerzen und Verspannungen. Yogapraxis kann helfen, den ganzen Rücken zu dehnen, zu kräftigen, Verspannungen zu lindern und Dysbalancen auszugleichen.

Die Ausübung der Asanas soll das Zusammenspiel von Körper, Geist, Seele und Atem verbessern. Angestrebt wird eine verbesserte Vitalität, mehr Beweglichkeit und innere Gelassenheit.

Bitte mitbringen: Matte und Getränk

## **T-4375 Qigong**

Mittwoch, 09.09.2020

17:45 Uhr - 18:45 Uhr, 7x

Mittelschule Beilngries, Bühlerhalle, Halle 1

Referentin: Jutta Lindner

Gebühren: 38,00 EUR

Shaolin Qi Gong

Mit den Übungen des Qi Gong (Energiearbeit, Arbeit am Qi) ist es möglich, die eigene Lebensenergie selbst zu beeinflussen und damit die eigene Kraft und Gesundheit zu stärken und zu unterstützen.



Mit dem hier vorgestellten Shaolin Qi Gong werden über Atemtechniken, Körperhaltungen und Bewegungsabläufe die Konzentration und Entspannung gefördert. Auch gehören abschließende Selbstmassage und Meditationsübungen zum Gesamtkonzept dazu.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, warme Socken oder leichte Turnschuhe und ggf. eine Decke

## **T-4376 Qigong**

Mittwoch, 28.10.2020

17:45 Uhr - 18:45 Uhr, 6x

Mittelschule Beilngries, Bühlerhalle, Halle 1

Referentin: Jutta Lindner

Gebühren: 32,00 EUR

Shaolin Qi Gong

Mit den Übungen des Qi Gong (Energiearbeit, Arbeit am Qi) ist es möglich, die eigene Lebensenergie selbst zu beeinflussen und damit die eigene Kraft und Gesundheit zu stärken und zu unterstützen.

Mit dem hier vorgestellten Shaolin Qi Gong werden über Atemtechniken, Körperhaltungen und Bewegungsabläufe die Konzentration und Entspannung gefördert. Auch gehören abschließende Selbstmassage und Meditationsübungen zum Gesamtkonzept dazu.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, warme Socken oder leichte Turnschuhe und ggf. eine Decke

## **T-4377 Qigong**

Mittwoch, 13.01.2021

17:45 Uhr - 18:45 Uhr, 7x

Mittelschule Beilngries, Bühlerhalle, Halle 1

Referentin: Jutta Lindner

Gebühren: 38,00 EUR

Shaolin Qi Gong

Mit den Übungen des Qi Gong (Energiearbeit, Arbeit am Qi) ist es möglich, die eigene Lebensenergie selbst zu beeinflussen und damit die eigene Kraft und Gesundheit zu stärken und zu unterstützen.

Mit dem hier vorgestellten Shaolin Qi Gong werden über Atemtechniken, Körperhaltungen und Bewegungsabläufe die Konzentration und Entspannung

gefördert. Auch gehören abschließende Selbstmassage und Meditationsübungen zum Gesamtkonzept dazu.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, warme Socken oder leichte Turnschuhe und ggf. eine Decke

## ***Pilates***

### **T-4400 Pilates**

Mittwoch, 23.09.2020

18:00 Uhr - 19:00 Uhr, 10x

Mittelschule Beilngries, Bühlerhalle, Halle 2

Referentin: Marion Thoma

Gebühren: 54,00 EUR

Bauch, Rücken und Beckenboden werden zum Kraftzentrum vereint. In Verbindung mit der Atmung werden vor allem die tieferliegenden Muskeln trainiert, der Körper wird geformt und das Gewebe gestrafft.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Gymnastikmatte und ein Handtuch

### **T-4401 Pilates**

Mittwoch, 13.01.2021

18:00 Uhr - 19:00 Uhr, 10x

Mittelschule Beilngries, Bühlerhalle, Halle 2

Referentin: Marion Thoma

Gebühren: 54,00 EUR

Bauch, Rücken und Beckenboden werden zum Kraftzentrum vereint. In Verbindung mit der Atmung werden vor allem die tieferliegenden Muskeln trainiert, der Körper wird geformt und das Gewebe gestrafft.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Gymnastikmatte und ein Handtuch

## **T-4405 Pilates für Fortgeschrittene**

Montag, 14.09.2020

08:50 Uhr - 09:50 Uhr, 13x

vhs-Kursräume, Kevenhüller Str. 4, Zi. 3

Referentin: Anneliese Wolf

Gebühren: 70,00 EUR

Mit wohltuenden und kräftigenden Bewegungsübungen, vielfältiger Körperwahrnehmung und Atemtechnik aus dem Ganzkörper-Training nach Joseph Pilates lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung der Beweglichkeit, der Kraft, Dehn-, Koordinations- und Entspannungsfähigkeit zur Stärkung der Körpermitte ("Kraftzylinder") und des Rückens kennen. Sie erlernen gelenk- und rüchenschonende Körperhaltungen und üben rüchengerechte Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf. Sie werden vieles finden, was Freude macht, interessant und spannend ist, wohl tut, Ihre Gesundheit stärkt und Ihre Ressourcen für den Alltag erweitert.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, dicke Socken

## **T-4406 Pilates -auch für Anfänger geeignet-**

Montag, 14.09.2020

10:00 Uhr - 11:00 Uhr, 13x

vhs-Kursräume, Kevenhüller Str. 4, Zi. 3

Referentin: Anneliese Wolf

Gebühren: 70,00 EUR

Mit wohltuenden und kräftigenden Bewegungsübungen, vielfältiger Körperwahrnehmung und Atemtechnik aus dem Ganzkörper-Training nach Joseph Pilates lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung der Beweglichkeit, der Kraft, Dehn-, Koordinations- und Entspannungsfähigkeit zur Stärkung der Körpermitte ("Kraftzylinder") und des Rückens kennen. Sie erlernen gelenk- und rüchenschonende Körperhaltungen und üben rüchengerechte Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf. Sie werden vieles finden, was Freude macht, interessant und spannend ist, wohl tut, Ihre Gesundheit stärkt und Ihre Ressourcen für den Alltag erweitert.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, dicke Socken

## **T-4407 Pilates für Fortgeschrittene**

Montag, 11.01.2021

08:50 Uhr - 09:50 Uhr, 10x  
vhs-Kursräume, Kevenhüller Str. 4, Zi. 3  
Referentin: Anneliese Wolf  
Gebühren: 54,00 EUR

Mit wohltuenden und kräftigenden Bewegungsübungen, vielfältiger Körperwahrnehmung und Atemtechnik aus dem Ganzkörper-Training nach Joseph Pilates lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung der Beweglichkeit, der Kraft, Dehn-, Koordinations- und Entspannungsfähigkeit zur Stärkung der Körpermitte ("Kraftzylinder") und des Rückens kennen. Sie erlernen gelenk- und rüchenschonende Körperhaltungen und üben rüchengerechte Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf. Sie werden vieles finden, was Freude macht, interessant und spannend ist, wohl tut, Ihre Gesundheit stärkt und Ihre Ressourcen für den Alltag erweitert.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, dicke Socken

## **T-4408 Pilates -auch für Anfänger geeignet-**

Montag, 11.01.2021  
10:00 Uhr - 11:00 Uhr, 10x  
vhs-Kursräume, Kevenhüller Str. 4, Zi. 3  
Referentin: Anneliese Wolf  
Gebühren: 54,00 EUR

Mit wohltuenden und kräftigenden Bewegungsübungen, vielfältiger Körperwahrnehmung und Atemtechnik aus dem Ganzkörper-Training nach Joseph Pilates lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung der Beweglichkeit, der Kraft, Dehn-, Koordinations- und Entspannungsfähigkeit zur Stärkung der Körpermitte ("Kraftzylinder") und des Rückens kennen. Sie erlernen gelenk- und rüchenschonende Körperhaltungen und üben rüchengerechte Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf. Sie werden vieles finden, was Freude macht, interessant und spannend ist, wohl tut, Ihre Gesundheit stärkt und Ihre Ressourcen für den Alltag erweitert.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, dicke Socken

## **T-4410 Pilates Fortgeschrittene**

Dienstag, 15.09.2020  
18:30 Uhr - 19:30 Uhr, 13x  
vhs-Kursräume, Kevenhüller Str. 4, Zi. 2  
Referentin: Ina Abt  
Gebühren: 70,00 EUR

Mit wohltuenden und kräftigenden Bewegungsübungen, vielfältiger Körperwahrnehmung und Atemtechnik aus dem Ganzkörper-Training nach Joseph Pilates lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung der Beweglichkeit, der Kraft, Dehn-, Koordinations- und Entspannungsfähigkeit, zur Stärkung der Körpermitte ("Kraftzylinder") und des Rückens kennen. Sie erlernen gelenk- und rüchenschonende Körperhaltungen und üben rüchengerechte Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf. Sie werden vieles finden, was Freude macht, interessant und spannend ist, wohl tut, Ihre Gesundheit stärkt und Ihre Ressourcen für den Alltag erweitert.

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch und Getränk

## **T-4411 Pilates Fortgeschrittene**

Dienstag, 15.09.2020

19:40 Uhr - 20:40 Uhr, 13x

vhs-Kursräume, Kevenhüller Str. 4, Zi. 2

Referentin: Ina Abt

Gebühren: 70,00 EUR

Mit wohltuenden und kräftigenden Bewegungsübungen, vielfältiger Körperwahrnehmung und Atemtechnik aus dem Ganzkörper-Training nach Joseph Pilates lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung der Beweglichkeit, der Kraft, Dehn-, Koordinations- und Entspannungsfähigkeit, zur Stärkung der Körpermitte ("Kraftzylinder") und des Rückens kennen. Sie erlernen gelenk- und rüchenschonende Körperhaltungen und üben rüchengerechte Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf. Sie werden vieles finden, was Freude macht, interessant und spannend ist, wohl tut, Ihre Gesundheit stärkt und Ihre Ressourcen für den Alltag erweitert.

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch und Getränk

## **T-4412 Pilates Fortgeschrittene**

Dienstag, 12.01.2021

18:30 Uhr - 19:30 Uhr, 8x

vhs-Kursräume, Kevenhüller Str. 4, Zi. 2

Referentin: Ina Abt

Gebühren: 43,00 EUR

Mit wohltuenden und kräftigenden Bewegungsübungen, vielfältiger Körperwahrnehmung und Atemtechnik aus dem Ganzkörper-Training nach Joseph Pilates lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung der Beweglichkeit, der Kraft, Dehn-, Koordinations- und Entspannungsfähigkeit, zur Stärkung der Körpermitte ("Kraftzylinder") und des Rückens kennen. Sie erlernen

gelenk- und rüchenschonende Körperhaltungen und üben rüchengerechte Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf. Sie werden vieles finden, was Freude macht, interessant und spannend ist, wohl tut, Ihre Gesundheit stärkt und Ihre Ressourcen für den Alltag erweitert.

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch und Getränk

## **T-4413 Pilates Fortgeschrittene**

Dienstag, 12.01.2021

19:40 Uhr - 20:40 Uhr, 8x

vhs-Kursräume, Kevenhüller Str. 4, Zi. 2

Referentin: Ina Abt

Gebühren: 43,00 EUR

Mit wohltuenden und kräftigenden Bewegungsübungen, vielfältiger Körperwahrnehmung und Atemtechnik aus dem Ganzkörper-Training nach Joseph Pilates lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung der Beweglichkeit, der Kraft, Dehn-, Koordinations- und Entspannungsfähigkeit, zur Stärkung der Körpermitte ("Kraftzylinder") und des Rückens kennen. Sie erlernen gelenk- und rüchenschonende Körperhaltungen und üben rüchengerechte Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf. Sie werden vieles finden, was Freude macht, interessant und spannend ist, wohl tut, Ihre Gesundheit stärkt und Ihre Ressourcen für den Alltag erweitert.

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch und Getränk

## **T-4417A Pilates I**

Donnerstag, 17.09.2020

18:00 Uhr - 19:00 Uhr, 13x

vhs-Kursräume, Kevenhüller Str. 4, Zi. 2

Referentin: Ina Abt

Gebühren: 70,00 EUR

Mit wohltuenden und kräftigenden Bewegungsübungen, vielfältiger Körperwahrnehmung und Atemtechnik aus dem Ganzkörper-Training nach Joseph Pilates lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung der Beweglichkeit, der Kraft, Dehn-, Koordinations- und Entspannungsfähigkeit zur Stärkung der Körpermitte ("Kraftzylinder") und des Rückens kennen. Sie erlernen gelenk- und rüchenschonende Körperhaltungen und üben rüchengerechte Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf. Sie werden vieles finden, was Freude macht, interessant und spannend ist, wohl tut, Ihre Gesundheit stärkt und Ihre Ressourcen für den Alltag erweitert.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, dicke Socken

## **T-4417B Pilates II**

Donnerstag, 17.09.2020

19:10 Uhr - 20:10 Uhr, 13x

vhs-Kursräume, Kevenhüller Str. 4, Zi. 2

Referentin: Ina Abt

Gebühren: 70,00 EUR

Mit wohltuenden und kräftigenden Bewegungsübungen, vielfältiger Körperwahrnehmung und Atemtechnik aus dem Ganzkörper-Training nach Joseph Pilates lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung der Beweglichkeit, der Kraft, Dehn-, Koordinations- und Entspannungsfähigkeit zur Stärkung der Körpermitte ("Kraftzylinder") und des Rückens kennen. Sie erlernen gelenk- und rüchenschonende Körperhaltungen und üben rüchengerechte Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf. Sie werden vieles finden, was Freude macht, interessant und spannend ist, wohl tut, Ihre Gesundheit stärkt und Ihre Ressourcen für den Alltag erweitert.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, dicke Socken

## **T-4418 Pilates**

Donnerstag, 14.01.2021

19:10 Uhr - 20:10 Uhr, 8x

vhs-Kursräume, Kevenhüller Str. 4, Zi. 2

Referentin: Ina Abt

Gebühren: 43,00 EUR

Mit wohltuenden und kräftigenden Bewegungsübungen, vielfältiger Körperwahrnehmung und Atemtechnik aus dem Ganzkörper-Training nach Joseph Pilates lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung der Beweglichkeit, der Kraft, Dehn-, Koordinations- und Entspannungsfähigkeit zur Stärkung der Körpermitte ("Kraftzylinder") und des Rückens kennen. Sie erlernen gelenk- und rüchenschonende Körperhaltungen und üben rüchengerechte Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf. Sie werden vieles finden, was Freude macht, interessant und spannend ist, wohl tut, Ihre Gesundheit stärkt und Ihre Ressourcen für den Alltag erweitert.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, dicke Socken

# ***Rücken-Fit***

## **T-4420 Rücken-Fit (Mo. 8.45 Uhr)**

Montag, 14.09.2020

08:45 Uhr - 09:45 Uhr, 12x

Turnhalle im Pfarrheim, Hauptstr. 47

Referentin: Barbara Netter

Gebühren: 65,00 EUR

Bereits ausgebucht!

Möchten Sie lernen, auf angenehme Weise Ihren Rücken zu stärken und somit Rückenschmerzen vorbeugen? Dann sind Sie hier richtig. Langfristig verfolgen die Kurse das Ziel, durch Lockerungs- und Entspannungsgymnastik, Verspannungen und Fehlhaltungen in das Bewusstsein zu rücken und zu bearbeiten. Durch Dehn- und Kraftübungen wird die Stützmuskulatur des Körpers gestärkt und somit die Wirbelsäule entlastet.

## **T-4421 Rücken-Fit (Mo. 10 Uhr)**

Montag, 14.09.2020

10:00 Uhr - 11:00 Uhr, 12x

Turnhalle im Pfarrheim, Hauptstr. 47

Referentin: Barbara Netter

Gebühren: 65,00 EUR

Bereits ausgebucht!

Möchten Sie lernen, auf angenehme Weise Ihren Rücken zu stärken und somit Rückenschmerzen vorbeugen? Dann sind Sie hier richtig. Langfristig verfolgen die Kurse das Ziel, durch Lockerungs- und Entspannungsgymnastik, Verspannungen und Fehlhaltungen in das Bewusstsein zu rücken und zu bearbeiten. Durch Dehn- und Kraftübungen wird die Stützmuskulatur des Körpers gestärkt und somit die Wirbelsäule entlastet.

## **T-4422 Rücken-Fit (Di. 10.30 Uhr)**

Dienstag, 15.09.2020

10:30 Uhr - 11:30 Uhr, 12x

Turnhalle im Pfarrheim, Hauptstr. 47

Referentin: Barbara Netter

Gebühren: 65,00 EUR



Bereits ausgebucht!

Möchten Sie lernen, auf angenehme Weise Ihren Rücken zu stärken und somit Rückenschmerzen vorbeugen? Dann sind Sie hier richtig. Langfristig verfolgen die Kurse das Ziel, durch Lockerungs- und Entspannungsgymnastik, Verspannungen und Fehlhaltungen in das Bewusstsein zu rücken und zu bearbeiten. Durch Dehn- und Kraftübungen wird die Stütz Muskulatur des Körpers gestärkt und somit die Wirbelsäule entlastet.

### **T-4424 Rücken-Fit ( Do 17.15 Uhr )**

Donnerstag, 24.09.2020

17:15 Uhr - 18:15 Uhr, 11x

Mittelschule Beilngries, Bühlerhalle, Halle 3

Referentin: Barbara Netter

Gebühren: 59,00 EUR

Bereits ausgebucht!

Möchten Sie lernen, auf angenehme Weise Ihren Rücken zu stärken und somit Rückenschmerzen vorbeugen? Dann sind Sie hier richtig. Langfristig verfolgen die Kurse das Ziel, durch Lockerungs- und Entspannungsgymnastik, Verspannungen und Fehlhaltungen in das Bewusstsein zu rücken und zu bearbeiten. Durch Dehn- und Kraftübungen wird die Stütz Muskulatur des Körpers gestärkt und somit die Wirbelsäule entlastet.

### **T-4425 Rücken-Fit (Do.18.25 Uhr)**

Donnerstag, 24.09.2020

18:25 Uhr - 19:25 Uhr, 11x

Mittelschule Beilngries, Bühlerhalle, Halle 3

Referentin: Barbara Netter

Gebühren: 59,00 EUR

Bereits ausgebucht!

Möchten Sie lernen, auf angenehme Weise Ihren Rücken zu stärken und somit Rückenschmerzen vorbeugen? Dann sind Sie hier richtig. Langfristig verfolgen die Kurse das Ziel, durch Lockerungs- und Entspannungsgymnastik, Verspannungen und Fehlhaltungen in das Bewusstsein zu rücken und zu bearbeiten. Durch Dehn- und Kraftübungen wird die Stütz Muskulatur des Körpers gestärkt und somit die Wirbelsäule entlastet.

### **T-4426 Rücken-Fit für Frauen (Fr. 8.30 Uhr)**

Freitag, 18.09.2020

08:30 Uhr - 09:30 Uhr, 12x

Turnhalle im Pfarrheim, Hauptstr. 47

Referentin: Barbara Netter

Gebühren: 65,00 EUR

Bereits ausgebucht!

Möchten Sie lernen, auf angenehme Weise Ihren Rücken zu stärken und somit Rückenschmerzen vorbeugen? Dann sind Sie hier richtig. Langfristig verfolgen die Kurse das Ziel, durch Lockerungs- und Entspannungsgymnastik, Verspannungen und Fehlhaltungen in das Bewusstsein zu rücken und zu bearbeiten. Durch Dehn- und Kraftübungen wird die Stütz Muskulatur des Körpers gestärkt und somit die Wirbelsäule entlastet.

### **T-4427 Rücken-Fit für Herren (Fr. 9.40 Uhr)**

Freitag, 18.09.2020

09:40 Uhr - 10:40 Uhr, 12x

Turnhalle im Pfarrheim, Hauptstr. 47

Referentin: Barbara Netter

Gebühren: 65,00 EUR

Bereits ausgebucht!

Möchten Sie lernen, auf angenehme Weise Ihren Rücken zu stärken und somit Rückenschmerzen vorbeugen? Dann sind Sie hier richtig. Langfristig verfolgen die Kurse das Ziel, durch Lockerungs- und Entspannungsgymnastik, Verspannungen und Fehlhaltungen in das Bewusstsein zu rücken und zu bearbeiten. Durch Dehn- und Kraftübungen wird die Stütz Muskulatur des Körpers gestärkt und somit die Wirbelsäule entlastet.

### **T-4428 Rücken-Fit für Frauen (Fr. 17.35 Uhr)**

Freitag, 18.09.2020

17:35 Uhr - 18:20 Uhr, 11x

Mittelschule Beilngries, Bühlerhalle, Halle 3

Referentin: Barbara Netter

Gebühren: 44,00 EUR

Bereits ausgebucht!

Möchten Sie lernen, auf angenehme Weise Ihren Rücken zu stärken und somit Rückenschmerzen vorbeugen? Dann sind Sie hier richtig. Langfristig verfolgen die Kurse das Ziel, durch Lockerungs- und Entspannungsgymnastik, Verspannungen und Fehlhaltungen in das Bewusstsein zu rücken und zu bearbeiten. Durch Dehn- und Kraftübungen wird die Stütz Muskulatur des Körpers gestärkt und somit die Wirbelsäule entlastet.

## **T-4429 Rücken-Fit für Herren (Fr. 18.30 Uhr)**

Freitag, 18.09.2020

18:30 Uhr - 19:30 Uhr, 11x

Mittelschule Beilngries, Bühlerhalle, Halle 3

Referentin: Barbara Netter

Gebühren: 59,00 EUR

Bereits ausgebucht!

Möchten Sie lernen, auf angenehme Weise Ihren Rücken zu stärken und somit Rückenschmerzen vorbeugen? Dann sind Sie hier richtig. Langfristig verfolgen die Kurse das Ziel, durch Lockerungs- und Entspannungsgymnastik, Verspannungen und Fehlhaltungen in das Bewusstsein zu rücken und zu bearbeiten. Durch Dehn- und Kraftübungen wird die Stütz Muskulatur des Körpers gestärkt und somit die Wirbelsäule entlastet.

## **T-4430 Rücken-Fit (Mo. 9 Uhr)**

Montag, 11.01.2021

09:00 Uhr - 10:00 Uhr, 12x

Turnhalle im Pfarrheim, Hauptstr. 47

Referentin: Barbara Netter

Gebühren: 65,00 EUR

Da wir nach dem Prinzip der Weitermeldelisten arbeiten, können wir Sie für diesen Kurs nur als Interessent vormerken. Sollten wir Ihnen einen Platz anbieten können, nehmen wir ca. 3 Wochen vor Kursbeginn mit Ihnen Kontakt auf.

Bereits ausgebucht!

Möchten Sie lernen, auf angenehme Weise Ihren Rücken zu stärken und somit Rückenschmerzen vorbeugen? Dann sind Sie hier richtig. Langfristig verfolgen die Kurse das Ziel, durch Lockerungs- und Entspannungsgymnastik, Verspannungen und Fehlhaltungen in das Bewusstsein zu rücken und zu bearbeiten. Durch Dehn- und Kraftübungen wird die Stütz Muskulatur des Körpers gestärkt und somit die Wirbelsäule entlastet.

## **T-4431 Rücken-Fit (Mo. 10 Uhr)**

Montag, 11.01.2021

10:00 Uhr - 11:00 Uhr, 12x

Turnhalle im Pfarrheim, Hauptstr. 47

Referentin: Barbara Netter  
Gebühren: 65,00 EUR

Da wir nach dem Prinzip der Weitermeldelisten arbeiten, können wir Sie für diesen Kurs nur als Interessent vormerken. Sollten wir Ihnen einen Platz anbieten können, nehmen wir ca. 3 Wochen vor Kursbeginn mit Ihnen Kontakt auf.

Bereits ausgebucht!

Möchten Sie lernen, auf angenehme Weise Ihren Rücken zu stärken und somit Rückenschmerzen vorbeugen? Dann sind Sie hier richtig. Langfristig verfolgen die Kurse das Ziel, durch Lockerungs- und Entspannungsgymnastik, Verspannungen und Fehlhaltungen in das Bewusstsein zu rücken und zu bearbeiten. Durch Dehn- und Kraftübungen wird die Stütz Muskulatur des Körpers gestärkt und somit die Wirbelsäule entlastet.

### **T-4432 Rücken-Fit (Di. 10:30 Uhr)**

Dienstag, 12.01.2021  
10:30 Uhr - 11:30 Uhr, 12x  
Turnhalle im Pfarrheim, Hauptstr. 47  
Referentin: Barbara Netter  
Gebühren: 65,00 EUR

Da wir nach dem Prinzip der Weitermeldelisten arbeiten, können wir Sie für diesen Kurs nur als Interessent vormerken. Sollten wir Ihnen einen Platz anbieten können, nehmen wir ca. 3 Wochen vor Kursbeginn mit Ihnen Kontakt auf.

Bereits ausgebucht!

Möchten Sie lernen, auf angenehme Weise Ihren Rücken zu stärken und somit Rückenschmerzen vorbeugen? Dann sind Sie hier richtig. Langfristig verfolgen die Kurse das Ziel, durch Lockerungs- und Entspannungsgymnastik, Verspannungen und Fehlhaltungen in das Bewusstsein zu rücken und zu bearbeiten. Durch Dehn- und Kraftübungen wird die Stütz Muskulatur des Körpers gestärkt und somit die Wirbelsäule entlastet.

### **T-4434 Rücken-Fit ( Do 17.15 Uhr )**

Donnerstag, 14.01.2021  
17:15 Uhr - 18:15 Uhr, 12x  
Mittelschule Beilngries, Bühlerhalle, Halle 3  
Referentin: Barbara Netter  
Gebühren: 65,00 EUR

Da wir nach dem Prinzip der Weitermeldelisten arbeiten, können wir Sie für diesen Kurs nur als Interessent vormerken. Sollten wir Ihnen einen Platz anbieten können, nehmen wir ca. 3 Wochen vor Kursbeginn mit Ihnen Kontakt auf.

Bereits ausgebucht!

Möchten Sie lernen, auf angenehme Weise Ihren Rücken zu stärken und somit Rückenschmerzen vorbeugen? Dann sind Sie hier richtig. Langfristig verfolgen die Kurse das Ziel, durch Lockerungs- und Entspannungsgymnastik, Verspannungen und Fehlhaltungen in das Bewusstsein zu rücken und zu bearbeiten. Durch Dehn- und Kraftübungen wird die Stütz Muskulatur des Körpers gestärkt und somit die Wirbelsäule entlastet.

### **T-4435 Rücken-Fit (Do.18.25 Uhr)**

Donnerstag, 14.01.2021

18:25 Uhr - 19:25 Uhr, 12x

Mittelschule Beilngries, Bühlerhalle, Halle 3

Referentin: Barbara Netter

Gebühren: 65,00 EUR

Da wir nach dem Prinzip der Weitermeldelisten arbeiten, können wir Sie für diesen Kurs nur als Interessent vormerken. Sollten wir Ihnen einen Platz anbieten können, nehmen wir ca. 3 Wochen vor Kursbeginn mit Ihnen Kontakt auf.

Bereits ausgebucht!

Möchten Sie lernen, auf angenehme Weise Ihren Rücken zu stärken und somit Rückenschmerzen vorbeugen? Dann sind Sie hier richtig. Langfristig verfolgen die Kurse das Ziel, durch Lockerungs- und Entspannungsgymnastik, Verspannungen und Fehlhaltungen in das Bewusstsein zu rücken und zu bearbeiten. Durch Dehn- und Kraftübungen wird die Stütz Muskulatur des Körpers gestärkt und somit die Wirbelsäule entlastet.

### **T-4436 Rücken-Fit für Frauen (Fr. 8.30 Uhr)**

Freitag, 15.01.2021

08:30 Uhr - 09:30 Uhr, 12x

Turnhalle im Pfarrheim, Hauptstr. 47

Referentin: Barbara Netter

Gebühren: 65,00 EUR

Da wir nach dem Prinzip der Weitermeldelisten arbeiten, können wir Sie für diesen Kurs nur als Interessent vormerken. Sollten wir Ihnen einen Platz anbieten können, nehmen wir ca. 3 Wochen vor Kursbeginn mit Ihnen Kontakt auf.

Bereits ausgebucht!

Möchten Sie lernen, auf angenehme Weise Ihren Rücken zu stärken und somit Rückenschmerzen vorbeugen? Dann sind Sie hier richtig. Langfristig verfolgen die Kurse das Ziel, durch Lockerungs- und Entspannungsgymnastik, Verspannungen und Fehlhaltungen in das Bewusstsein zu rücken und zu bearbeiten. Durch Dehn- und Kraftübungen wird die Stütz Muskulatur des Körpers gestärkt und somit die Wirbelsäule entlastet.

## **T-4437 Rücken-Fit für Herren (Fr. 9.40 Uhr)**

Freitag, 15.01.2021

09:40 Uhr - 10:40 Uhr, 12x

Turnhalle im Pfarrheim, Hauptstr. 47

Referentin: Barbara Netter

Gebühren: 65,00 EUR

Da wir nach dem Prinzip der Weitermeldelisten arbeiten, können wir Sie für diesen Kurs nur als Interessent vormerken. Sollten wir Ihnen einen Platz anbieten können, nehmen wir ca. 3 Wochen vor Kursbeginn mit Ihnen Kontakt auf.

Bereits ausgebucht!

Möchten Sie lernen, auf angenehme Weise Ihren Rücken zu stärken und somit Rückenschmerzen vorbeugen? Dann sind Sie hier richtig. Langfristig verfolgen die Kurse das Ziel, durch Lockerungs- und Entspannungsgymnastik, Verspannungen und Fehlhaltungen in das Bewusstsein zu rücken und zu bearbeiten. Durch Dehn- und Kraftübungen wird die Stütz Muskulatur des Körpers gestärkt und somit die Wirbelsäule entlastet.

## **T-4438 Rücken-Fit für Frauen (Fr. 17.45 Uhr)**

Freitag, 15.01.2021

17:45 Uhr - 18:30 Uhr, 12x

Gymnastikraum, Hauptstraße 49

Referentin: Barbara Netter

Gebühren: 48,00 EUR

Da wir nach dem Prinzip der Weitermeldelisten arbeiten, können wir Sie für diesen Kurs nur als Interessent vormerken. Sollten wir Ihnen einen Platz anbieten können, nehmen wir ca. 3 Wochen vor Kursbeginn mit Ihnen Kontakt auf.

Bereits ausgebucht!

Möchten Sie lernen, auf angenehme Weise Ihren Rücken zu stärken und somit Rückenschmerzen vorbeugen? Dann sind Sie hier richtig. Langfristig verfolgen die Kurse das Ziel, durch Lockerungs- und Entspannungsgymnastik, Verspannungen und Fehlhaltungen in das Bewusstsein zu rücken und zu bearbeiten. Durch Dehn-

und Kraftübungen wird die Stützmuskulatur des Körpers gestärkt und somit die Wirbelsäule entlastet.

## **T-4439 Rücken-Fit für Herren (Fr. 18.30 Uhr)**

Freitag, 15.01.2021

18:30 Uhr - 19:30 Uhr, 12x

Gymnastikraum, Hauptstraße 49

Referentin: Barbara Netter

Gebühren: 65,00 EUR

Da wir nach dem Prinzip der Weitermeldelisten arbeiten, können wir Sie für diesen Kurs nur als Interessent vormerken. Sollten wir Ihnen einen Platz anbieten können, nehmen wir ca. 3 Wochen vor Kursbeginn mit Ihnen Kontakt auf.

Bereits ausgebucht!

Möchten Sie lernen, auf angenehme Weise Ihren Rücken zu stärken und somit Rückenschmerzen vorbeugen? Dann sind Sie hier richtig. Langfristig verfolgen die Kurse das Ziel, durch Lockerungs- und Entspannungsgymnastik, Verspannungen und Fehlhaltungen in das Bewusstsein zu rücken und zu bearbeiten. Durch Dehn- und Kraftübungen wird die Stützmuskulatur des Körpers gestärkt und somit die Wirbelsäule entlastet.

# ***Wirbelsäulengymnastik / Stretching***

## **T-4440 Stretching/Wirbelsäulengymnastik**

Mittwoch, 09.09.2020

09:00 Uhr - 10:00 Uhr, 13x

Turnhalle im Pfarrheim, Hauptstr. 47

Referentin: Irene Vieracker

Gebühren: 70,00 EUR

Bereits ausgebucht!

## **T-4441 Stretching/Wirbelsäulengymnastik**

Mittwoch, 13.01.2021  
09:00 Uhr - 10:00 Uhr, 10x  
Turnhalle im Pfarrheim, Hauptstr. 47  
Referentin: Irene Vieracker  
Gebühren: 54,00 EUR

Bereits ausgebucht!

### **T-4442 Wirbelsäulengymnastik (Do. 9 Uhr)**

Donnerstag, 10.09.2020  
09:00 Uhr - 10:00 Uhr, 14x  
Turnhalle im Pfarrheim, Hauptstr. 47  
Referentin: Irene Vieracker  
Gebühren: 76,00 EUR

Bereits ausgebucht!

### **T-4443 Wirbelsäulengymnastik (Do. 9 Uhr)**

Donnerstag, 14.01.2021  
09:00 Uhr - 10:00 Uhr, 10x  
Turnhalle im Pfarrheim, Hauptstr. 47  
Referentin: Irene Vieracker  
Gebühren: 54,00 EUR

Bereits ausgebucht!

### **T-4445 Starker Rücken - Wirbelsäulengymnastik**

Donnerstag, 17.09.2020  
17:30 Uhr - 18:30 Uhr, 12x  
vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 3  
Referentin: Heidi Baumann  
Gebühren: 65,00 EUR

Ein starker, fitter Rücken ist das Rückgrat eines gesunden Lifestyles. Das moderne Training, das dich in Bewegung bringt, besteht aus Muskelaufbau, Dehnung, Balance und Entspannung. Es fördert die Durchblutung, stärkt die Stabilität des Körpers, beugt Kopf- und Nackenschmerzen vor und bildet eine gesunde Grundlage für ein entspanntes Lebensgefühl, dessen Leichtigkeit du lange genießen wirst.



Am 12.11.20 findet KEIN Kurs statt.

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, Getränk

## **T-4446 Starker Rücken - Wirbelsäulengymnastik**

Donnerstag, 14.01.2021

17:30 Uhr - 18:30 Uhr, 7x

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 3

Referentin: Heidi Baumann

Gebühren: 38,00 EUR

Ein starker, fitter Rücken ist das Rückgrat eines gesunden Lifestyles. Das moderne Training, das dich in Bewegung bringt, besteht aus Muskelaufbau, Dehnung, Balance und Entspannung. Es fördert die Durchblutung, stärkt die Stabilität des Körpers, beugt Kopf- und Nackenschmerzen vor und bildet eine gesunde Grundlage für ein entspanntes Lebensgefühl, dessen Leichtigkeit du lange genießen wirst.

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, Getränk

## **T-4450 Wirbelsäulengymnastik 60+**

Donnerstag, 10.09.2020

09:10 Uhr - 10:10 Uhr, 8x

Gymnastikraum, Hauptstraße 49

Referentin: Anna Kipke

Gebühren: 43,00 EUR

Möchten Sie lernen, auf angenehme Weise Ihren Rücken zu stärken und somit Rückenschmerzen vorbeugen? Dann sind Sie hier richtig. Langfristig verfolgen die Kurse das Ziel, durch Lockerungs- und Entspannungsgymnastik Verspannungen und Fehlhaltungen in das Bewusstsein zu rücken und zu bearbeiten. Durch Dehn- und Kraftübungen wird die Stütz Muskulatur des Körpers gestärkt und somit die Wirbelsäule entlastet.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

## **T-4451 Wirbelsäulengymnastik 60+**

Donnerstag, 12.11.2020

09:10 Uhr - 10:10 Uhr, 5x

Gymnastikraum, Hauptstraße 49

Referentin: Anna Kipke  
Gebühren: 27,00 EUR

Möchten Sie lernen, auf angenehme Weise Ihren Rücken zu stärken und somit Rückenschmerzen vorbeugen? Dann sind Sie hier richtig. Langfristig verfolgen die Kurse das Ziel, durch Lockerungs- und Entspannungsgymnastik Verspannungen und Fehlhaltungen in das Bewusstsein zu rücken und zu bearbeiten. Durch Dehn- und Kraftübungen wird die Stütz Muskulatur des Körpers gestärkt und somit die Wirbelsäule entlastet.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

## **T-4452 Wirbelsäulengymnastik 60+**

Donnerstag, 14.01.2021  
09:10 Uhr - 10:10 Uhr, 8x  
Gymnastikraum, Hauptstraße 49  
Referentin: Anna Kipke  
Gebühren: 43,00 EUR

Möchten Sie lernen, auf angenehme Weise Ihren Rücken zu stärken und somit Rückenschmerzen vorbeugen? Dann sind Sie hier richtig. Langfristig verfolgen die Kurse das Ziel, durch Lockerungs- und Entspannungsgymnastik Verspannungen und Fehlhaltungen in das Bewusstsein zu rücken und zu bearbeiten. Durch Dehn- und Kraftübungen wird die Stütz Muskulatur des Körpers gestärkt und somit die Wirbelsäule entlastet.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

## **T-4474 Faszientraining für Beweglichkeit und Körperstraffung**

Montag, 14.09.2020  
19:10 Uhr - 20:10 Uhr, 10x  
Gymnastikraum, an der Altmühl 26  
Referentin: Sandra Mittermeier  
Gebühren: 54,00 EUR

In diesem Kurs werden die effektivsten Übungen im Faszientraining für mehr Gesundheit, Beweglichkeit und Leistungsfähigkeit erlernt. Mit kraftvollen Bewegungen, intensiven Dehnungen und Bindegewebsmassagen wird unser Faszienetz aktiviert.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Faszienrolle falls vorhanden

## **T-4475 Faszientraining für Beweglichkeit und Körperstraffung**

Montag, 11.01.2021

19:15 Uhr - 20:15 Uhr, 10x

Gymnasium Beilngries, Turnhalle 2

Referentin: Sandra Mittermeier

Gebühren: 49,00 EUR

In diesem Kurs werden die effektivsten Übungen im Faszientraining für mehr Gesundheit, Beweglichkeit und Leistungsfähigkeit erlernt. Mit kraftvollen Bewegungen, intensiven Dehnungen und Bindegewebsmassagen wird unser Faszienetz aktiviert.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Faszienrolle falls vorhanden

## **T-4476 Workshop: Faszination Faszien**

Samstag, 17.10.2020

09:00 Uhr - 11:30 Uhr, 1x

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 1

Referentin: Sandra Mittermeier

Gebühren: 19,00 EUR

Tauche in die faszinierende Welt der Faszien ein. Lerne die Faszien zu verstehen und erfahre was das Training im Alltag bringt. In diesem praxisnahen Workshop werden die effektivsten Übungen im Faszientraining für mehr Gesundheit, Beweglichkeit und Leistungsfähigkeit erlernt. Der Workshop richtet sich an Leistungs- und Freizeitsportler sowie gesundheitsbewusste Menschen.

Faszienrollen sind im Kursraum vorhanden.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, Getränk, evtl. Schreibzeug für Notizen

## **T-4477 Workshop: Faszination Faszien**

Samstag, 21.11.2020

14:00 Uhr - 16:30 Uhr, 1x

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 1

Referentin: Sandra Mittermeier

Gebühren: 19,00 EUR

Tauche in die faszinierende Welt der Faszien ein. Lerne die Faszien zu verstehen und erfahre was das Training im Alltag bringt. In diesem praxisnahen Workshop werden die effektivsten Übungen im Faszientraining für mehr Gesundheit, Beweglichkeit und Leistungsfähigkeit erlernt. Der Workshop richtet sich an Leistungs- und Freizeitsportler sowie gesundheitsbewusste Menschen.

Faszienrollen sind im Kursraum vorhanden.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, Getränk, evtl. Schreibzeug für Notizen

## **T-4510 XXL - Gesund und fit**

Donnerstag, 10.09.2020

08:00 Uhr - 09:00 Uhr, 8x

Gymnastikraum, Hauptstraße 49

Referentin: Anna Kipke

Gebühren: 43,00 EUR

Funktionsgymnastik für Frauen, die ein paar Gramm zu viel wiegen:  
Super Musik motiviert bei Funktionsgymnastik und leichter Aerobic, Fettverbrennung, Wahrnehmungsschulung und Entspannung. Kein Laufen und Springen! Wenig Bodengymnastik!

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Hallenturnschuhe, Handtuch und Getränk

## **T-4511 XXL - Gesund und fit**

Donnerstag, 12.11.2020

08:00 Uhr - 09:00 Uhr, 5x

Gymnastikraum, Hauptstraße 49

Referentin: Anna Kipke

Gebühren: 27,00 EUR

Funktionsgymnastik für Frauen, die ein paar Gramm zu viel wiegen:  
Super Musik motiviert bei Funktionsgymnastik und leichter Aerobic, Fettverbrennung, Wahrnehmungsschulung und Entspannung. Kein Laufen und Springen! Wenig Bodengymnastik!

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Hallenturnschuhe, Handtuch und Getränk

## **T-4512 XXL - Gesund und fit**

Donnerstag, 14.01.2021

08:00 Uhr - 09:00 Uhr, 8x

Gymnastikraum, Hauptstraße 49

Referentin: Anna Kipke

Gebühren: 43,00 EUR

Funktionsgymnastik für Frauen, die ein paar Gramm zu viel wiegen:  
Super Musik motiviert bei Funktionsgymnastik und leichter Aerobic, Fettverbrennung,  
Wahrnehmungsschulung und Entspannung. Kein Laufen und Springen! Wenig  
Bodengymnastik!

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Hallenturnschuhe, Handtuch und Getränk

## **T-4520 Funktionelle Bewegungsgymnastik (Mo. 18.30 Uhr)**

Montag, 21.09.2020

18:30 Uhr - 19:30 Uhr, 10x

Mittelschule Beilngries, Bühlerhalle, Halle 2

Referentin: Barbara Netter

Gebühren: 54,00 EUR

Bereits ausgebucht!

Diese Kurse bieten Ihnen ein funktionelles Kräftigungsprogramm. Viele  
Dehnübungen machen Sie beweglich, Muskelstraffung bringt Ihren Körper in Form  
und regeneriert ihn, sodass er nach und nach an Beweglichkeit gewinnt. Diese Kurse  
bieten zusätzlich Bauch-Beine-Po-Training mit Kräftigung der wichtigsten  
Muskelpartien. Geeignet für Einsteiger und Fortgeschrittene.

## **T-4521 Funktionelle Bewegungsgymnastik (Mo. 18.30 Uhr)**

Montag, 11.01.2021

18:30 Uhr - 19:30 Uhr, 12x

Mittelschule Beilngries, Bühlerhalle, Halle 2

Referentin: Barbara Netter

Gebühren: 65,00 EUR

Da wir nach dem Prinzip der Weitermeldelisten arbeiten, können wir Sie für diesen  
Kurs nur als Interessent vormerken. Sollten wir Ihnen einen Platz anbieten können,  
nehmen wir ca. 3 Wochen vor Kursbeginn mit Ihnen Kontakt auf.

Bereits ausgebucht!

Diese Kurse bieten Ihnen ein funktionelles Kräftigungsprogramm. Viele Dehnübungen machen Sie beweglich, Muskelstraffung bringt Ihren Körper in Form und regeneriert ihn, sodass er nach und nach an Beweglichkeit gewinnt. Diese Kurse bieten zusätzlich Bauch-Beine-Po-Training mit Kräftigung der wichtigsten Muskelpartien. Geeignet für Einsteiger und Fortgeschrittene.

## **T-4524 Funktionelle Bewegungsgymnastik (Di. 9.15 Uhr)**

Dienstag, 15.09.2020

09:15 Uhr - 10:15 Uhr, 12x

Turnhalle im Pfarrheim, Hauptstr. 47

Referentin: Barbara Netter

Gebühren: 65,00 EUR

Bereits ausgebucht!

Diese Kurse bieten Ihnen ein funktionelles Kräftigungsprogramm. Viele Dehnübungen machen Sie beweglich, Muskelstraffung bringt Ihren Körper in Form und regeneriert ihn, sodass er nach und nach an Beweglichkeit gewinnt. Diese Kurse bieten zusätzlich Bauch-Beine-Po-Training mit Kräftigung der wichtigsten Muskelpartien. Geeignet für Einsteiger und Fortgeschrittene.

## **T-4525 Funktionelle Bewegungsgymnastik (Di. 9.15 Uhr)**

Dienstag, 12.01.2021

09:15 Uhr - 10:15 Uhr, 12x

Turnhalle im Pfarrheim, Hauptstr. 47

Referentin: Barbara Netter

Gebühren: 65,00 EUR

Da wir nach dem Prinzip der Weitermeldelisten arbeiten, können wir Sie für diesen Kurs nur als Interessent vormerken. Sollten wir Ihnen einen Platz anbieten können, nehmen wir ca. 3 Wochen vor Kursbeginn mit Ihnen Kontakt auf.

Bereits ausgebucht!

Diese Kurse bieten Ihnen ein funktionelles Kräftigungsprogramm. Viele Dehnübungen machen Sie beweglich, Muskelstraffung bringt Ihren Körper in Form und regeneriert ihn, sodass er nach und nach an Beweglichkeit gewinnt. Diese Kurse bieten zusätzlich Bauch-Beine-Po-Training mit Kräftigung der wichtigsten Muskelpartien. Geeignet für Einsteiger und Fortgeschrittene.

## **T-4530 Mehr Power für Bauch, Beine, Po und Rücken**

Freitag, 02.10.2020

08:30 Uhr - 09:30 Uhr, 10x

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 1

Referentin: Walburga Siegl

Gebühren: 54,00 EUR

Nach einem gelenkschonenden und kreislaufanregenden Aufwärmen wird die Bauch-, Bein- und Pomuskulatur gekräftigt. Ergänzend erfolgt die Kräftigung der Rückenmuskulatur. Ein abschließendes Entspannungs- und Dehnungsprogramm lässt die Stunde ausklingen.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Getränk, evtl. Handtuch und Socken

## **T-4531 Mehr Power für Bauch, Beine, Po und Rücken**

Freitag, 15.01.2021

08:30 Uhr - 09:30 Uhr, 9x

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 1

Referentin: Walburga Siegl

Gebühren: 49,00 EUR

Nach einem gelenkschonenden und kreislaufanregenden Aufwärmen wird die Bauch-, Bein- und Pomuskulatur gekräftigt. Ergänzend erfolgt die Kräftigung der Rückenmuskulatur. Ein abschließendes Entspannungs- und Dehnungsprogramm lässt die Stunde ausklingen.

Am 12.02.2021 findet KEIN Kurs statt.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Getränk, evtl. Handtuch und Socken

## ***Bodyfit***

## **T-4550 BODYFIT mit Heidi**

Dienstag, 08.09.2020

19:30 Uhr - 20:30 Uhr, 11x

Mittelschule Beilngries, Bühlerhalle, Halle 1

Referentin: Heidi Hrubesch

Gebühren: 53,00 EUR

BODYFIT ist ein Ganzkörpertraining für Bauch, Beine, Po, Rücken und Arme. Nach einem kurzen Warm-up kräftigen wir gezielt alle Muskelgruppen zur Verbesserung der Körperhaltung. Variationen aus Body Art, Yoga, Pilates und "Bauch-Peine-Po" fördern Kraft, Koordination, Beweglichkeit und schulen das Gleichgewicht. Neue Trends aus der Fitnessbranche, wie HIIT, (Hoch Intensives Intervall-Training) kurbeln die Fettverbrennung an. Das abschließende Stretching rundet die Einheit ab. Eine Stunde zum Auspowern mit positiven Effekten: Stressabbau und Steigerung von Selbstbewusstsein und guter Laune nach überstandenerm Training! Die Übungen werden unter der Anleitung von Fachpersonal durchgeführt, begleitet von der Musik der aktuellen Charts. Für Bewegungserfahrene und die, die es werden wollen!

Am 13.10. und am 20.10. findet KEIN Kurs statt.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

## **T-4551 BODYFIT mit Heidi**

Dienstag, 12.01.2021

19:30 Uhr - 20:30 Uhr, 7x

Mittelschule Beilngries, Bühlerhalle, Halle 1

Referentin: Heidi Hrubesch

Gebühren: 34,00 EUR

BODYFIT ist ein Ganzkörpertraining für Bauch, Beine, Po, Rücken und Arme. Nach einem kurzen Warm up kräftigen wir gezielt alle Muskelgruppen zur Verbesserung der Körperhaltung. Variationen aus Body Art, Yoga, Pilates und "Bauch-Peine-Po" fördern Kraft, Koordination, Beweglichkeit und schulen das Gleichgewicht. Neue Trends aus der Fitnessbranche, wie HIIT, (Hoch Intensives Intervall-Training) kurbeln die Fettverbrennung an. Das abschließende Stretching rundet die Einheit ab. Eine Stunde zum Auspowern mit positiven Effekten: Stressabbau und Steigerung von Selbstbewusstsein und guter Laune nach überstandenerm Training! Die Übungen werden unter der Anleitung von Fachpersonal durchgeführt, begleitet von der Musik der aktuellen Charts. Für Bewegungserfahrene und die, die es werden wollen!

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

## **T-4552 BODYFIT am Vormittag**

Montag, 14.09.2020

09:00 Uhr - 10:00 Uhr, 12x

Gymnastikraum, an der Altmühl 26

Referentin: Anika Meier



Gebühren: 58,00 EUR

Du bist nicht der Typ für halbe Sachen und willst Ergebnisse sehen? Dann ist Bodyfit Dein Workout: Warm-up, Stretching und dazwischen jede Menge Power-Übungen, mit denen Du Deinen Körper straffst und definierst. Bei diesem intensiven Krafttraining wird jede Muskelpartie gefordert. Mal setzt Du dafür bei Bodyweight-Übungen Deinen eigenen Körper ein, mal trainierst Du zusätzlich mit Kurzhanteln, Bällen oder Bändern. Egal, ob Du gerade erst anfängst oder schon länger dabei bist - hier bist du auf jeden Fall richtig. Ich freu mich auf Dich.

Bitte mitbringen: Handtuch, Matte, Getränk und Turnschuhe

## **T-4553 BODYFIT am Vormittag**

Montag, 11.01.2021

09:00 Uhr - 10:00 Uhr, 10x

Gymnastikraum, an der Altmühl 26

Referentin: Anika Meier

Gebühren: 48,00 EUR

Du bist nicht der Typ für halbe Sachen und willst Ergebnisse sehen? Dann ist Bodyfit Dein Workout: Warm Up, Stretching und dazwischen jede Menge Power-Übungen, mit denen Du Deinen Körper straffst und definierst. Bei diesem intensiven Krafttraining wird jede Muskelpartie gefordert. Mal setzt Du dafür bei Bodyweight-Übungen Deinen eigenen Körper ein, mal trainierst Du zusätzlich mit Kurzhanteln, Bällen oder Bändern. Egal, ob Du gerade erst anfängst oder schon länger dabei bist - hier bist du auf jeden Fall richtig. Ich freu mich auf Dich.

Bitte mitbringen: Handtuch, Matte, Getränk und Turnschuhe

## **T-4554 BODYFIT am Vormittag**

Freitag, 18.09.2020

09:00 Uhr - 10:00 Uhr, 12x

Gymnastikraum, an der Altmühl 26

Referentin: Anika Meier

Gebühren: 58,00 EUR

Du bist nicht der Typ für halbe Sachen und willst Ergebnisse sehen? Dann ist Bodyfit Dein Workout: Warm-up, Stretching und dazwischen jede Menge Power-Übungen, mit denen Du Deinen Körper straffst und definierst. Bei diesem intensiven Krafttraining wird jede Muskelpartie gefordert. Mal setzt Du dafür bei Bodyweight-Übungen Deinen eigenen Körper ein, mal trainierst Du zusätzlich mit Kurzhanteln, Bällen oder Bändern. Egal, ob Du gerade erst anfängst oder schon länger dabei bist - hier bist du auf jeden Fall richtig. Ich freu mich auf Dich.

Bitte mitbringen: Handtuch, Matte, Getränk und Turnschuhe

## **T-4555 BODYFIT am Vormittag**

Freitag, 15.01.2021

09:00 Uhr - 10:00 Uhr, 10x

Gymnastikraum, an der Altmühl 26

Referentin: Anika Meier

Gebühren: 48,00 EUR

Du bist nicht der Typ für halbe Sachen und willst Ergebnisse sehen? Dann ist Bodyfit Dein Workout: Warm Up, Stretching und dazwischen jede Menge Power-Übungen, mit denen Du Deinen Körper straffst und definierst. Bei diesem intensiven Krafttraining wird jede Muskelpartie gefordert. Mal setzt Du dafür bei Bodyweight-Übungen Deinen eigenen Körper ein, mal trainierst Du zusätzlich mit Kurzhanteln, Bällen oder Bändern. Egal, ob Du gerade erst anfängst oder schon länger dabei bist - hier bist du auf jeden Fall richtig. Ich freu mich auf Dich.

Bitte mitbringen: Handtuch, Matte, Getränk und Turnschuhe

## **T-4557 BODYFIT mit Anika**

Dienstag, 15.09.2020

19:40 Uhr - 20:40 Uhr, 12x

Gymnastikraum, an der Altmühl 26

Referentin: Anika Meier

Gebühren: 58,00 EUR

Du bist nicht der Typ für halbe Sachen und willst Ergebnisse sehen? Dann ist Bodyfit Dein Workout: Warm-up, Stretching und dazwischen jede Menge Power-Übungen, mit denen Du Deinen Körper straffst und definierst. Bei diesem intensiven Krafttraining wird jede Muskelpartie gefordert. Mal setzt Du dafür bei Bodyweight-Übungen Deinen eigenen Körper ein, mal trainierst Du zusätzlich mit Kurzhanteln, Bällen oder Bändern. Egal, ob Du gerade erst anfängst oder schon länger dabei bist - hier bist du auf jeden Fall richtig. Ich freu mich auf Dich.

Bitte mitbringen: Handtuch, Matte, Getränk und Turnschuhe

## **T-4558 BODYFIT mit Anika**

Dienstag, 12.01.2021

19:40 Uhr - 20:40 Uhr, 10x  
Gymnastikraum, an der Altmühl 26  
Referentin: Anika Meier  
Gebühren: 48,00 EUR

Du bist nicht der Typ für halbe Sachen und willst Ergebnisse sehen? Dann ist Bodyfit Dein Workout: Warm Up, Stretching und dazwischen jede Menge Power-Übungen, mit denen Du Deinen Körper straffst und definierst. Bei diesem intensiven Krafttraining wird jede Muskelpartie gefordert. Mal setzt Du dafür bei Bodyweight-Übungen Deinen eigenen Körper ein, mal trainierst Du zusätzlich mit Kurzhanteln, Bällen oder Bändern. Egal, ob Du gerade erst anfängst oder schon länger dabei bist - hier bist du auf jeden Fall richtig. Ich freue mich auf Dich.

Bitte mitbringen: Handtuch, Matte, Getränk und Turnschuhe

## **T-4565 Lauftraining für Fortgeschrittene**

Dienstag, 08.09.2020  
18:30 Uhr - 19:30 Uhr, 10x  
Sportplatz, An der Altmühl 26  
Referent: Peter Babel  
Gebühren: 24,50 EUR

In diesem Kurs werden Sie Schritt für Schritt mehr Ausdauer und Freude am Laufen in der Gruppe finden. Die Trainingseinheiten werden durch Geh- und Laufintervalle gestaffelt sein, sodass Sie ohne Leistungsdruck unter qualifizierter Anleitung an einen gesunden Laufstil herangeführt werden. Lauf-ABC, geeignete Mobilisations-, Kräftigungs- und Dehnübungen runden das Trainingsprogramm ab.

Bewegung ist das A und O für ein gesundes Leben. Die ersten Meter fallen schwer - gerade für diejenigen, die seit langem keinen Sport mehr betrieben haben. Deshalb sollen Kursteilnehmende langsam und behutsam ans Laufen herangeführt werden. Ziel ist es, ein ausdauerndes, regelmäßiges Laufen zu trainieren und die positiven Effekte selbst zu erleben:

- Verbesserung des Herz- Kreislaufsystems
- Stärkung des Immunsystems
- Steigerung des Selbstbewusstseins durch Fortschritte beim Training
- soziale Komponente (Gleichgesinnte finden)
- Gewichtreduzierung

Der schwerste Schritt ist die Anmeldung. Danach haben Sie schon gewonnen.

## **T-4566 TAE BO**

Dienstag, 15.09.2020

18:30 Uhr - 19:30 Uhr, 12x  
Gymnastikraum, an der Altmühl 26  
Referentin: Anika Meier  
Gebühren: 58,00 EUR

TAE BO bietet ein schweißtreibendes Ganzkörpertraining zu cooler Musik, dass sowohl Einsteiger\*innen, als auch Fortgeschrittene fordert. Es setzt sich aus Bewegungen aus dem Boxen, Kickboxen und Aerobic zusammen. Das Training bietet eine gute Möglichkeit, Stress abzubauen und das Körpergefühl zu verbessern. In erster Linie handelt es sich jedoch um ein effektives Herz-Kreislauf-Training mit Elementen, die die Koordination, das Rhythmusgefühl und vor allem die Muskelschnellkraft verbessern. Eine Stunde voller Spaß und Schweiß.

Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk und Turnschuhe

## **T-4567 TAE BO**

Dienstag, 12.01.2021  
18:30 Uhr - 19:30 Uhr, 10x  
Gymnastikraum, an der Altmühl 26  
Referentin: Anika Meier  
Gebühren: 48,00 EUR

TAE BO bietet ein schweißtreibendes Ganzkörpertraining zu cooler Musik, dass sowohl Einsteiger\*innen, als auch Fortgeschrittene fordert. Es setzt sich aus Bewegungen aus dem Boxen, Kickboxen und Aerobic zusammen. Das Training bietet eine gute Möglichkeit, Stress abzubauen und das Körpergefühl zu verbessern. In erster Linie handelt es sich jedoch um ein effektives Herz-Kreislauf-Training mit Elementen, die die Koordination, das Rhythmusgefühl und vor allem die Muskelschnellkraft verbessern. Eine Stunde voller Spaß und Schweiß.

Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk und Turnschuhe

## **T-4568 TAE BO**

Donnerstag, der genaue Startzeitpunkt wird noch bekanntgegeben!  
19:40 Uhr - 20:40 Uhr, 12x  
Gymnasium Beilngries, Turnhalle 4  
Referentin: Anika Meier  
Gebühren: 58,00 EUR

Aufgrund von Schwierigkeiten bei der Lüftungsanlage in der Gymnasiumturnhalle kann der Kurs momentan noch nicht starten. Sie werden baldmöglichst benachrichtigt, sobald der Starttermin bekannt ist.

TAE BO bietet ein schweißtreibendes Ganzkörpertraining zu cooler Musik, dass sowohl Einsteiger\*innen, als auch Fortgeschrittene fordert. Es setzt sich aus Bewegungen aus dem Boxen, Kickboxen und Aerobic zusammen. Das Training bietet eine gute Möglichkeit, Stress abzubauen und das Körpergefühl zu verbessern. In erster Linie handelt es sich jedoch um ein effektives Herz-Kreislauf-Training mit Elementen, die die Koordination, das Rhythmusgefühl und vor allem die Muskelschnellkraft verbessern. Eine Stunde voller Spaß und Schweiß.

Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk und Turnschuhe

## **T-4569 TAE BO**

Donnerstag, 14.01.2021

19:40 Uhr - 20:40 Uhr, 10x

Gymnasium Beilngries, Turnhalle 4

Referentin: Anika Meier

Gebühren: 48,00 EUR

TAE BO bietet ein schweißtreibendes Ganzkörpertraining zu cooler Musik, dass sowohl Einsteiger\*innen, als auch Fortgeschrittene fordert. Es setzt sich aus Bewegungen aus dem Boxen, Kickboxen und Aerobic zusammen. Das Training bietet eine gute Möglichkeit, Stress abzubauen und das Körpergefühl zu verbessern. In erster Linie handelt es sich jedoch um ein effektives Herz-Kreislauf-Training mit Elementen, die die Koordination, das Rhythmusgefühl und vor allem die Muskelschnellkraft verbessern. Eine Stunde voller Spaß und Schweiß.

Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk und Turnschuhe

## **T-4570 Fit - Fun - Fetzig**

Donnerstag, 24.09.2020

18:00 Uhr - 19:00 Uhr, 20x

Turnhalle im Pfarrheim, Hauptstr. 47

Referentin: Doris Brandl-Babiel

Gebühren: 96,00 EUR

Drei "F", die für Ihre Gesundheit stehen:

- Fit für Konditionsgymnastik
- Fun für Spaß an der Bewegung
- Fetzig für heiße Musik

Wir bieten Ihnen ein abwechslungsreiches Programm und steigern das Wohlbefinden durch Ausdauertraining und gezielte, beweglich machende und kräftigende

Ganzkörpergymnastik. Abwechslung und Spaß am Sport sind garantiert: u. a. mit Bällen (Pezzi-Rebound-Bälle), Krafttraining mit Hanteln bzw. Theraband, Rope-Skipping, explosives Kick-Box-Training und immer wieder Bauch-Beine-Po-Gymnastik, Mobilisierung des Rückens sowie Dehn- und Entspannungsübungen.

So sichern Sie sich einen straffen Körper, wohlgeformte Muskeln und vor allen Dingen Freude an der Bewegung.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

## **T-4575 Body Workout Mix**

Mittwoch, 23.09.2020

19:10 Uhr - 20:10 Uhr, 10x

Mittelschule Beilngries, Bühlerhalle, Halle 2

Referentin: Marion Thoma

Gebühren: 54,00 EUR

Ein Paket aus euren verschiedenen Lieblingsstunden Aerobic, Dance, Toning-Workout und Stretching.

Alles für Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit wird trainiert bzw. verbessert.

Der Spaß kommt natürlich auch nicht zu kurz.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Gymnastikmatte und ein Handtuch

## **T-4576 Body Workout Mix**

Mittwoch, 13.01.2021

19:10 Uhr - 20:10 Uhr, 10x

Mittelschule Beilngries, Bühlerhalle, Halle 2

Referentin: Marion Thoma

Gebühren: 54,00 EUR

Ein Paket aus euren verschiedenen Lieblingsstunden Aerobic, Dance, Toning-Workout und Stretching.

Alles für Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit wird trainiert bzw. verbessert.

Der Spaß kommt natürlich auch nicht zu kurz.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Gymnastikmatte und ein Handtuch

## **T-4577 Aktiv in die zweite Lebenshälfte**

Montag, 21.09.2020

18:00 Uhr - 19:00 Uhr, 10x

Mittelschule Beilngries, Bühlerhalle, Halle 1

Referentin: Marion Thoma

Gebühren: 54,00 EUR

Ein gezieltes und schonendes Ganzkörpertrainingsprogramm, teils mit oder ohne Hilfsmittel. Vor allem trainiert es Stabilität und Balance für den Alltag. Die Stunde wird abgerundet mit einem Entspannungsblock am Ende. Das Trainingsprogramm für unsere Junggebliebenen 50plus.

Am 30.11.2020 findet kein Kurs statt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Gymnastikmatte und ein Handtuch

## **T-4578 Aktiv in die zweite Lebenshälfte**

Montag, 11.01.2021

18:00 Uhr - 19:00 Uhr, 9x

Mittelschule Beilngries, Bühlerhalle, Halle 1

Referentin: Marion Thoma

Gebühren: 49,00 EUR

Ein gezieltes und schonendes Ganzkörpertrainingsprogramm, teils mit oder ohne Hilfsmittel. Vor allem trainiert es Stabilität und Balance für den Alltag. Die Stunde wird abgerundet mit einem Entspannungsblock am Ende. Das Trainingsprogramm für unsere Junggebliebenen 50plus.

Am 08.02.2021 findet kein Kurs statt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Gymnastikmatte und ein Handtuch

## **T-4580 Ski - Gymnastik**

Montag, 09.11.2020

19:40 Uhr - 20:40 Uhr, 17x  
Gymnasium Beilngries, Turnhalle 1  
Referentin: Kerstin Seidenbusch  
Gebühren: 65,00 EUR

## **T-4590 Zirkeltraining**

Mittwoch, 23.09.2020  
18:30 Uhr - 19:30 Uhr, 11x  
Mittelschule Beilngries, Bühlerhalle, Halle 3  
Referent: Franz Bruckschlögl  
Gebühren: 40,00 EUR

### **ZIRKELTRAINING**

An verschiedenen Stationen werden unterschiedliche Übungen ausgeführt, mal zählt die Anzahl der Wiederholungen, mal die Zeit, Schlag auf Schlag - ohne große Pausen.

Typisch für das Zirkeltraining ist, dass alle Hauptmuskelgruppen beansprucht werden. Durch den ständigen Wechsel der Übungen werden unterschiedliche Muskeln trainiert und können sich zwischendurch wieder regenerieren.

Aber auch das Herz-Kreislauf-System ist gefordert, sodass Zirkeltraining ebenfalls sehr effektiv die Ausdauer und das Immunsystem stärkt.

Im Anschluss besteht die Möglichkeit, noch eine halbe Stunde am Volleyballspielen teilzunehmen. Hierzu bitte im Kurs T-4591 anmelden.

## **T-4591 Zirkeltraining + Volleyball**

Mittwoch, 23.09.2020  
18:30 Uhr - 20:00 Uhr, 11x  
Mittelschule Beilngries, Bühlerhalle, Halle 3  
Referent: Franz Bruckschlögl  
Gebühren: 45,00 EUR

60 ZIRKELTRAINING Minuten und 30 Minuten Volleyball

An verschiedenen Stationen werden unterschiedliche Übungen ausgeführt, mal zählt die Anzahl der Wiederholungen, mal die Zeit, Schlag auf Schlag - ohne große Pausen.

Typisch für das Zirkeltraining ist, dass alle Hauptmuskelgruppen beansprucht werden. Durch den ständigen Wechsel der Übungen werden unterschiedliche Muskeln trainiert und können sich zwischendurch wieder regenerieren.

Aber auch das Herz-/Kreislauf-System ist gefordert, sodass Zirkeltraining ebenfalls sehr effektiv die Ausdauer und das Immunsystem stärkt.



## **T-4592 Zirkeltraining**

Mittwoch, 13.01.2021

18:30 Uhr - 19:30 Uhr, 10x

Mittelschule Beilngries, Bühlerhalle, Halle 3

Referent: Franz Bruckschlögl

Gebühren: 36,00 EUR

### **ZIRKELTRAINING**

An verschiedenen Stationen werden unterschiedliche Übungen ausgeführt, mal zählt die Anzahl der Wiederholungen, mal die Zeit, Schlag auf Schlag - ohne große Pausen.

Typisch für das Zirkeltraining ist, dass alle Hauptmuskelgruppen beansprucht werden. Durch den ständigen Wechsel der Übungen werden unterschiedliche Muskeln trainiert und können sich zwischendurch wieder regenerieren.

Aber auch das Herz-Kreislauf-System ist gefordert, sodass Zirkeltraining ebenfalls sehr effektiv die Ausdauer und das Immunsystem stärkt.

Im Anschluss besteht die Möglichkeit, noch eine halbe Stunde am Volleyballspielen teilzunehmen. Hierzu bitte im Kurs T-4593 anmelden.

## **T-4593 Zirkeltraining + Volleyball**

Mittwoch, 13.01.2021

18:30 Uhr - 20:00 Uhr, 10x

Mittelschule Beilngries, Bühlerhalle, Halle 3

Referent: Franz Bruckschlögl

Gebühren: 41,00 EUR

60 ZIRKELTRAINING Minuten und 30 Minuten Volleyball

An verschiedenen Stationen werden unterschiedliche Übungen ausgeführt, mal zählt die Anzahl der Wiederholungen, mal die Zeit, Schlag auf Schlag - ohne große Pausen.

Typisch für das Zirkeltraining ist, dass alle Hauptmuskelgruppen beansprucht werden. Durch den ständigen Wechsel der Übungen werden unterschiedliche Muskeln trainiert und können sich zwischendurch wieder regenerieren.

Aber auch das Herz-/Kreislauf-System ist gefordert, sodass Zirkeltraining ebenfalls sehr effektiv die Ausdauer und das Immunsystem stärkt.

# ***Aquagymnastik***

## **T-4600 Aquafitness im Flachwasser**

Mittwoch, 23.09.2020

19:00 Uhr - 19:45 Uhr, 15x

Hallenbad Beilngries

Referent: Mario Brzosk

Gebühren: 54,00 EUR

Gebühr zuzüglich Eintritt für das Hallenbad.

Aquafitness im Fachwasser

"Gesund sein und bleiben."

Die Vorteile des Wassers optimal nutzen: Der Auftrieb entlastet die Gelenke, der Widerstand stärkt die Muskulatur und das Herz-Kreislauf-System.

Somit kommt es weder zu Überforderung noch zu Muskelkater. "Aquafitness" ist ein sanftes, aber effektives Fitnessangebot. Geeignet für Neu- und Wiedereinsteiger, sowie alle, die mit Spaß im Wasser trainieren wollen.

Der Kurs findet auch am Buß- und Betttag statt.

## **T-4601 Aquafitness im Flachwasser**

Mittwoch, 03.02.2021

19:00 Uhr - 19:45 Uhr, 10x

Hallenbad Beilngries

Referent: Mario Brzosk

Gebühren: 36,00 EUR

Gebühr zuzüglich Eintritt für das Hallenbad.

Aquafitness im Fachwasser

"Gesund sein und bleiben."

Die Vorteile des Wassers optimal nutzen: Der Auftrieb entlastet die Gelenke, der Widerstand stärkt die Muskulatur und das Herz-Kreislauf-System.

Somit kommt es weder zu Überforderung noch zu Muskelkater. "Aquafitness" ist ein sanftes, aber effektives Fitnessangebot. Geeignet für Neu- und Wiedereinsteiger, sowie alle, die mit Spaß im Wasser trainieren wollen.

## **T-4610 Aqua-Fatburner im Tief- und Flachwasser**

Mittwoch, 23.09.2020

19:45 Uhr - 20:30 Uhr, 15x

Hallenbad Beilngries

Referent: Mario Brzosk

Gebühren: 54,00 EUR

Gebühr zzgl. Eintritt für das Hallenbad.

Aqua-Fatburner im Tief- und Flachwasser

Grundsätzlich gilt Aquatraining als ideales Mittel, um den Fettstoffwechsel anzukurbeln. Es ist effektiv, zeiteffizient und gelenkschonend. Der Auftrieb und der Wasserwiderstand bieten sowohl Bewegungsfreiheit als auch neue Möglichkeiten des intensiven Trainings. Es werden Ausdauer und Muskelkraft, Koordination und Beweglichkeit trainiert. Und das unter schonenden Bedingungen für Gelenke und Muskeln. Für alle, die den Fettstoffwechsel anregen und damit den Fettverbrauch steigern wollen.

Der Kurs findet auch am Buß- und Betttag statt.

## **T-4611 Aqua-Fatburner im Tief- und Flachwasser**

Mittwoch, 03.02.2021

19:45 Uhr - 20:30 Uhr, 10x

Hallenbad Beilngries

Referent: Mario Brzosk

Gebühren: 36,00 EUR

Gebühr zzgl. Eintritt für das Hallenbad.

Aqua-Fatburner im Tief- und Flachwasser

Grundsätzlich gilt Aquatraining als ideales Mittel, um den Fettstoffwechsel anzukurbeln. Es ist effektiv, zeiteffizient und gelenkschonend. Der Auftrieb und der Wasserwiderstand bieten sowohl Bewegungsfreiheit als auch neue Möglichkeiten des intensiven Trainings. Es werden Ausdauer und Muskelkraft, Koordination und Beweglichkeit trainiert. Und das unter schonenden Bedingungen für Gelenke und Muskeln. Für alle, die den Fettstoffwechsel anregen und damit den Fettverbrauch steigern wollen.

## **T-4612 Aquajogging I**

Dienstag, 22.09.2020

17:15 Uhr - 18:00 Uhr, 11x

Hallenbad Beilngries

Referentin: Franziska Mosandl

Gebühren: 40,00 EUR

Gebühr zuzüglich Eintritt in das Hallenbad.

Wie auch an Land wird joggend, jedoch in einer schwebenden Position, durch das Wasser gelaufen. Um das "normale Joggen" etwas aufzulockern und um auch weitere andere Muskelgruppen zu trainieren, werden die Schrittgrößen verändert, das Tempo variiert und auch die Arme ergänzend eingesetzt.

Im Unterschied zu vielen Angeboten im Flachwasser findet Aquajogging "ohne Bodenkontakt" im Tiefwasser statt, der Körper schwebt durch das Wasser und erhält Auftrieb durch eine Weste. Im Wasser werden bei der Laufbewegung die Gelenke und Sehnen viel weniger belastet, denn es wird gegen den Widerstand des Wassers gearbeitet. Schwimmkenntnisse sind erforderlich!

Der Kurs findet in den Herbstferien NICHT statt!

## **T-4613 Aquajogging II**

Dienstag, 22.09.2020

18:00 Uhr - 18:45 Uhr, 11x

Hallenbad Beilngries

Referentin: Franziska Mosandl

Gebühren: 40,00 EUR

Gebühr zuzüglich Eintritt in das Hallenbad.

Wie auch an Land wird joggend, jedoch in einer schwebenden Position, durch das Wasser gelaufen. Um das "normale Joggen" etwas aufzulockern und um auch weitere andere Muskelgruppen zu trainieren, werden die Schrittgrößen verändert, das Tempo variiert und auch die Arme ergänzend eingesetzt.

Im Unterschied zu vielen Angeboten im Flachwasser findet Aquajogging "ohne Bodenkontakt" im Tiefwasser statt, der Körper schwebt durch das Wasser und erhält Auftrieb durch eine Weste. Im Wasser werden bei der Laufbewegung die Gelenke und Sehnen viel weniger belastet, denn es wird gegen den Widerstand des Wassers gearbeitet. Schwimmkenntnisse sind erforderlich!

Der Kurs findet in den Herbstferien NICHT statt!

## **T-4614 Aquajogging I**

Dienstag, 12.01.2021

17:15 Uhr - 18:00 Uhr, 8x

Hallenbad Beilngries

Referentin: Franziska Mosandl

Gebühren: 29,00 EUR

Gebühr zuzüglich Eintritt in das Hallenbad.

Wie auch an Land wird joggend, jedoch in einer schwebenden Position, durch das Wasser gelaufen. Um das "normale Joggen" etwas aufzulockern und um auch weitere andere Muskelgruppen zu trainieren, werden die Schrittgrößen verändert, das Tempo variiert und auch die Arme ergänzend eingesetzt.

Im Unterschied zu vielen Angeboten im Flachwasser findet Aquajogging "ohne Bodenkontakt" im Tiefwasser statt, der Körper schwebt durch das Wasser und erhält Auftrieb durch eine Weste. Im Wasser werden bei der Laufbewegung die Gelenke und Sehnen viel weniger belastet, denn es wird gegen den Widerstand des Wassers gearbeitet. Schwimmkenntnisse sind erforderlich!

## **T-4615 Aquajogging II**

Dienstag, 12.01.2021

18:00 Uhr - 18:45 Uhr, 8x

Hallenbad Beilngries

Referentin: Franziska Mosandl

Gebühren: 29,00 EUR

Gebühr zuzüglich Eintritt in das Hallenbad.

Wie auch an Land wird joggend, jedoch in einer schwebenden Position, durch das Wasser gelaufen. Um das "normale Joggen" etwas aufzulockern und um auch weitere andere Muskelgruppen zu trainieren, werden die Schrittgrößen verändert, das Tempo variiert und auch die Arme ergänzend eingesetzt.

Im Unterschied zu vielen Angeboten im Flachwasser findet Aquajogging "ohne Bodenkontakt" im Tiefwasser statt, der Körper schwebt durch das Wasser und erhält Auftrieb durch eine Weste. Im Wasser werden bei der Laufbewegung die Gelenke und Sehnen viel weniger belastet, denn es wird gegen den Widerstand des Wassers gearbeitet. Schwimmkenntnisse sind erforderlich!

## **T-4620 Kraul-Schwimmkurs für Erwachsene - Anfänger**

Freitag, 25.09.2020

18:30 Uhr - 19:15 Uhr, 10x

Hallenbad Beilngries

Referentin: Petronella Cannon

Gebühren: 65,00 EUR

Gebühr zuzüglich Eintritt in das Hallenbad.

Anfänger erlernen durch die Schritt-für-Schritt-Methode die Kraultechnik von Grund auf.

Sie entwickeln nach und nach die richtige Technik und bewegen sich dadurch effizienter im Wasser.

Voraussetzung ist Wasservertrauen und sicheres Brustschwimmen.

Bitte mitbringen: Schwimmbrille

Am 30.10.20 und 7.11.20 findet kein Kurs statt!

## **T-4621 Kraul-Schwimmkurs für Erwachsene - Anfänger**

Freitag, 15.01.2021

18:30 Uhr - 19:15 Uhr, 10x

Hallenbad Beilngries

Referentin: Petronella Cannon

Gebühren: 65,00 EUR

Gebühr zuzüglich Eintritt in das Hallenbad.

Am 12.02.21/19.12.21 und von 26.03.21 - 09.04.21 findet kein Kurs statt!

Anfänger erlernen durch die Schritt-für-Schritt-Methode die Kraultechnik von Grund auf.

Sie entwickeln nach und nach die richtige Technik und bewegen sich dadurch effizienter im Wasser.

Voraussetzung ist Wasservertrauen und sicheres Brustschwimmen.

Bitte mitbringen: Schwimmbrille

## **T-4625 Kraul-Schwimmkurs für Erwachsene - Anfänger**

Samstag, 16.01.2021

09:10 Uhr - 09:55 Uhr, 10x

Hallenbad Beilngries

Referentin: Petronella Cannon

Gebühren: 65,00 EUR

Gebühr zuzüglich Eintritt in das Hallenbad.

Anfänger erlernen durch die Schritt-für-Schritt-Methode die Kraultechnik von Grund auf. Sie entwickeln die richtige Kraultechnik um sich mit Effizienz im Wasser zu bewegen.

Voraussetzung ist Wasservertrauen und sicheres Brustschwimmen.

Am 12.02.21/19.12.21 und von 26.03.21 - 09.04.21 findet kein Kurs statt!

Bitte mitbringen: Schwimmbrille

## **T-4627 Kraul-Schwimmkurs für Erwachsene – mittleres Niveau**

Freitag, 25.09.2020

19:15 Uhr - 20:00 Uhr, 10x

Hallenbad Beilngries

Referentin: Petronella Cannon

Gebühren: 65,00 EUR

Gebühr zuzüglich Eintritt in das Hallenbad.

Da wir nach dem Prinzip der Weitermeldelisten arbeiten, können wir Sie für diesen Kurs nur als Interessent vormerken. Sollten wir Ihnen einen Platz anbieten können, nehmen wir ca. 3 Wochen vor Kursbeginn mit Ihnen Kontakt auf.

Am 30.10.20 und 7.11.20 findet kein Kurs statt!

Gebühr zuzüglich Eintritt in das Hallenbad.

Sie entwickeln die richtige Kraultechnik um sich mit Effizienz im Wasser zu bewegen.

Bitte mitbringen: Schwimmbrille, Flossen und Schwimmpaddel

## **T-4628 Kraul-Schwimmkurs für Erwachsene – mittleres Niveau**

Freitag, 15.01.2021

19:15 Uhr - 20:00 Uhr, 10x

Hallenbad Beilngries

Referentin: Petronella Cannon

Gebühren: 65,00 EUR

Gebühr zuzüglich Eintritt in das Hallenbad.

Da wir nach dem Prinzip der Weitermeldelisten arbeiten, können wir Sie für diesen Kurs nur als Interessent vormerken. Sollten wir Ihnen einen Platz anbieten können, nehmen wir ca. 3 Wochen vor Kursbeginn mit Ihnen Kontakt auf.

Am 12.02.21/19.12.21 und von 26.03.21 - 09.04.21 findet kein Kurs statt!

Gebühr zuzüglich Eintritt in das Hallenbad.

Sie entwickeln die richtige Kraultechnik um sich mit Effizienz im Wasser zu bewegen.  
Für Nichtschwimmer ungeeignet.

Bitte mitbringen: Schwimmbrille (Flossen, wenn möglich)

## **T-4630 Kraul-Schwimmkurs für Erwachsene – Fortgeschrittene**

Samstag, 26.09.2020

09:10 Uhr - 09:55 Uhr, 10x

Hallenbad Beilngries

Referentin: Petronella Cannon

Gebühren: 65,00 EUR

Gebühr zuzüglich Eintritt in das Hallenbad.

Baut auf dem Kurs "Kraulschwimmkurs für Erwachsene - mittleres Niveau" auf. Dieser Kurs ist für alle geeignet, die ihre Schwimmstile optimieren wollen, um noch effizienter und schneller zu werden.

Mindestanforderungen: Sie kraulen schon 200m am Stück. Mindestalter 16 Jahre. Am 31.10.20 und am 07.11.20 findet kein Kurs statt.

Bitte mitbringen: Schwimmbrille, Flossen und Handpaddel

## **T-4640 ZUMBA**

Donnerstag, der genaue Startzeitpunkt wird noch bekanntgegeben!

18:30 Uhr - 19:30 Uhr, 11x

Gymnasium Beilngries, Turnhalle 4

Referentin: Simone Nicklas

Gebühren: 53,00 EUR

Aufgrund von Schwierigkeiten bei der Lüftungsanlage in der Gymnasiumturnhalle kann der Kurs momentan noch nicht starten. Sie werden baldmöglichst benachrichtigt, sobald der Starttermin bekannt ist.

Tanzen, schwitzen, Rhythmus spüren!

Wer bei Zumba an Musik denkt, liegt schon ganz gut: Die Mischung aus Tanz, Aerobic und Intervalltraining bringt die Figur zu lateinamerikanischen Klängen in Topform.

Ganz nach dem Motto "FUN AND EASY TO DO"!

Am 22.10. und am 12.11. findet KEIN Kurs statt.

## **T-4641 ZUMBA**

Donnerstag, 14.01.2021

18:30 Uhr - 19:30 Uhr, 5x

Gymnasium Beilngries, Turnhalle 4

Referentin: Simone Nicklas

Gebühren: 24,00 EUR

Tanzen, schwitzen, Rhythmus spüren!

Wer bei Zumba an Musik denkt, liegt schon ganz gut: Die Mischung aus Tanz, Aerobic und Intervalltraining bringt die Figur zu lateinamerikanischen Klängen in Topform.

Ganz nach dem Motto "FUN AND EASY TO DO"!

Am 11.02. findet KEIN Kurs statt.



## **T-4645 Strong by Zumba**

Montag, 21.09.2020

18:00 Uhr - 19:00 Uhr, 11x

Gymnastikraum, an der Altmühl 26

Referentin: Heike Wagner

Gebühren: 53,00 EUR

Ein völlig neues Gruppenfitnessprogramm mit Intervalltraining zu Musik. Bei den meisten Workout-Programmen läuft die Musik eher im Hintergrund. Die Musik in Strong by Zumba wurde speziell zusammengestellt, um die Intensität bei einer anspruchsvollen Progression voranzutreiben und den ganzen Körper zu trainieren. Bitte mitbringen: Handtuch und Matte.

Am 07.12.2020 findet kein Kurs statt.

## **T-4646 Strong by Zumba**

Montag, 11.01.2021

18:00 Uhr - 19:00 Uhr, 7x

Gymnastikraum, an der Altmühl 26

Referentin: Heike Wagner

Gebühren: 34,00 EUR

Ein völlig neues Gruppenfitnessprogramm mit Intervalltraining zu Musik. Bei den meisten Workout-Programmen läuft die Musik eher im Hintergrund. Die Musik in Strong by Zumba wurde speziell zusammengestellt, um die Intensität bei einer anspruchsvollen Progression voranzutreiben und den ganzen Körper zu trainieren.

Bitte mitbringen: Handtuch und Matte

## **T-4650 Boxaerobic mit Tanz**

Dienstag, 22.09.2020

18:15 Uhr - 19:15 Uhr, 11x

Mittelschule Beilngries, Bühlerhalle, Halle 1

Referentin: Heike Wagner

Gebühren: 53,00 EUR

Boxaerobic mit Tanz ist ein Barfußtraining, das die effektivsten Übungen aus Pilates, Tanz und Boxen miteinander verbindet. Boxaerobic mit Tanz ist ein schweißtreibendes Intervall-Training, das Fett verbrennt, Muskeln aufbaut, das Herz-

Kreislauf-System trainiert und effektiv den Körper formt und strafft. Die Box-Elemente fördern die Beweglichkeit, Flexibilität und Ausdauer. Der Einfluss aus dem Pilates sorgt dafür, dass auch tiefer liegende Muskelgruppen gekräftigt werden und sich insgesamt die Körperhaltung verbessert. Jede Trainingseinheit beinhaltet auch leichte Tanz- und Ballett-Elemente zu motivierender Musik, damit auch der Spaß nicht zu kurz kommt. Diese Box-, Tanz- und Pilatesblöcke wechseln sich ab, vermischen sich teilweise und werden so zu echten koordinativen Herausforderungen.

Bitte mitbringen: Matte, Getränk Sportbekleidung, Handtuch, evtl. Stoppersocken, wenn Sie ungern barfuß trainieren. Bei der Kursleitung erhältlich: spezielle Handschuhe, die den Muskelaufbaueffekt für die Arme verstärken, und auch auf Wunsch spezielle Stoppersocken;  
Kontakt: heikewagner20@hotmail.de

Am 08.12.2020 findet KEIN Kurs statt.

## **T-4651 Boxaerobic mit Tanz**

Dienstag, 12.01.2021

18:15 Uhr - 19:15 Uhr, 7x

Mittelschule Beilngries, Bühlerhalle, Halle 1

Referentin: Heike Wagner

Gebühren: 34,00 EUR

Boxaerobic mit Tanz ist ein Barfußtraining, das die effektivsten Übungen aus Pilates, Tanz und Boxen miteinander verbindet.

Boxaerobic mit Tanz ist ein schweißtreibendes Intervall-Training, das Fett verbrennt, Muskeln aufbaut, das Herz-Kreislauf-System trainiert und effektiv den Körper formt und strafft. Die Box-Elemente fördern die Beweglichkeit, Flexibilität und Ausdauer. Der Einfluss aus dem Pilates sorgt dafür, dass auch tiefer liegende Muskelgruppen gekräftigt werden und sich insgesamt die Körperhaltung verbessert. Jede Trainingseinheit beinhaltet auch leichte Tanz- und Ballett-Elemente zu motivierender Musik, damit auch der Spaß nicht zu kurz kommt. Diese Box-, Tanz- und Pilatesblöcke wechseln sich ab, vermischen sich teilweise und werden so zu echten koordinativen Herausforderungen.

Bitte mitbringen: Matte, Getränk Sportbekleidung, Handtuch, evtl. Stoppersocken, wenn Sie ungern barfuß trainieren. Bei der Kursleitung erhältlich: spezielle Handschuhe, die den Muskelaufbaueffekt für die Arme verstärken, und auch auf Wunsch spezielle Stoppersocken;  
Kontakt: heikewagner20@hotmail.de

# ***Jumping***

## **T-4670 Jumping**

Dienstag, 22.09.2020

20:00 Uhr - 21:00 Uhr, 11x

Turnhalle im Pfarrheim, Hauptstr. 47

Referentin: Heike Wagner

Gebühren: 68,00 EUR

Jumping, der aktuelle Fitness Trend, ist ein dynamisches Fitnesstraining auf dafür speziell entwickelten Trampolinen. Für das Training werden traditionelle Aerobic-Schritte genutzt, die durch den federnden Untergrund gelenkschonend sind. Der Gleichgewichtssinn und die Körperkoordination werden durch Jumping wesentlich verbessert. Die Komplexität der Übungen garantieren die Stärkung des gesamten Körpers. Dieses spezielle Balancetraining festigt vor allem die tiefliegende Rückenmuskulatur, die in der Regel nur schwer trainiert werden kann.

Am 08.12.2020 findet KEIN Kurs statt.

Bitte mitbringen: Handtuch

## **T-4671 Jumping**

Dienstag, 12.01.2021

20:00 Uhr - 21:00 Uhr, 7x

Turnhalle im Pfarrheim, Hauptstr. 47

Referentin: Heike Wagner

Gebühren: 43,00 EUR

Jumping, der aktuelle Fitness Trend, ist ein dynamisches Fitnesstraining auf dafür speziell entwickelten Trampolinen. Für das Training werden traditionelle Aerobic-Schritte genutzt, die durch den federnden Untergrund gelenkschonend sind. Der Gleichgewichtssinn und die Körperkoordination werden durch Jumping wesentlich verbessert. Die Komplexität der Übungen garantieren die Stärkung des gesamten Körpers. Dieses spezielle Balancetraining festigt vor allem die tiefliegende Rückenmuskulatur, die in der Regel nur schwer trainiert werden kann.

Bitte mitbringen: Handtuch

## **T-4672 Jumping**

Mittwoch, 16.09.2020

18:00 Uhr - 19:00 Uhr, 12x  
Turnhalle im Pfarrheim, Hauptstr. 47  
Referentin: Ina Abt  
Gebühren: 74,00 EUR

Jumping, der aktuelle Fitness Trend, ist ein dynamisches Fitnesstraining auf dafür speziell entwickelten Trampolinen. Für das Training werden traditionelle Aerobic-Schritte genutzt, die durch den federnden Untergrund gelenkschonend sind. Der Gleichgewichtssinn und die Körperkoordination werden durch Jumping wesentlich verbessert. Die Komplexität der Übungen garantieren die Stärkung des gesamten Körpers. Dieses spezielle Balancetraining festigt vor allem die tiefliegende Rückenmuskulatur, die in der Regel nur schwer trainiert werden kann.

## **T-4673 Jumping**

Mittwoch, 13.01.2021  
18:00 Uhr - 19:00 Uhr, 8x  
Turnhalle im Pfarrheim, Hauptstr. 47  
Referentin: Ina Abt  
Gebühren: 50,00 EUR

Jumping, der aktuelle Fitness Trend, ist ein dynamisches Fitnesstraining auf dafür speziell entwickelten Trampolinen. Für das Training werden traditionelle Aerobic-Schritte genutzt, die durch den federnden Untergrund gelenkschonend sind. Der Gleichgewichtssinn und die Körperkoordination werden durch Jumping wesentlich verbessert. Die Komplexität der Übungen garantieren die Stärkung des gesamten Körpers. Dieses spezielle Balancetraining festigt vor allem die tiefliegende Rückenmuskulatur, die in der Regel nur schwer trainiert werden kann.

## **T-4674 Jumping**

Freitag, 25.09.2020  
16:50 Uhr - 17:50 Uhr, 11x  
Turnhalle im Pfarrheim, Hauptstr. 47  
Referentin: Heike Wagner  
Gebühren: 68,00 EUR

Jumping, der aktuelle Fitness Trend, ist ein dynamisches Fitnesstraining auf dafür speziell entwickelten Trampolinen. Für das Training werden traditionelle Aerobic-Schritte genutzt, die durch den federnden Untergrund gelenkschonend sind. Der Gleichgewichtssinn und die Körperkoordination werden durch Jumping wesentlich verbessert. Die Komplexität der Übungen garantieren die Stärkung des gesamten Körpers. Dieses spezielle Balancetraining festigt vor allem die tiefliegende Rückenmuskulatur, die in der Regel nur schwer trainiert werden kann.  
Am 11.12.2020 findet KEIN Kurs statt.

Bitte mitbringen: Handtuch

## **T-4675 Jumping**

Freitag, 15.01.2021

16:50 Uhr - 17:50 Uhr, 7x

Turnhalle im Pfarrheim, Hauptstr. 47

Referentin: Heike Wagner

Gebühren: 43,00 EUR

Jumping, der aktuelle Fitness Trend, ist ein dynamisches Fitnessstraining auf dafür speziell entwickelten Trampolinen. Für das Training werden traditionelle Aerobic-Schritte genutzt, die durch den federnden Untergrund gelenkschonend sind. Der Gleichgewichtssinn und die Körperkoordination werden durch Jumping wesentlich verbessert. Die Komplexität der Übungen garantieren die Stärkung des gesamten Körpers. Dieses spezielle Balancetraining festigt vor allem die tiefliegende Rückenmuskulatur, die in der Regel nur schwer trainiert werden kann.

Bitte mitbringen: Handtuch

## **T-4676 Jumping**

Freitag, 25.09.2020

18:00 Uhr - 19:00 Uhr, 11x

Turnhalle im Pfarrheim, Hauptstr. 47

Referentin: Heike Wagner

Gebühren: 68,00 EUR

Jumping, der aktuelle Fitness Trend, ist ein dynamisches Fitnessstraining auf dafür speziell entwickelten Trampolinen. Für das Training werden traditionelle Aerobic-Schritte genutzt, die durch den federnden Untergrund gelenkschonend sind. Der Gleichgewichtssinn und die Körperkoordination werden durch Jumping wesentlich verbessert. Die Komplexität der Übungen garantieren die Stärkung des gesamten Körpers. Dieses spezielle Balancetraining festigt vor allem die tiefliegende Rückenmuskulatur, die in der Regel nur schwer trainiert werden kann.

Am 11.12.2020 findet KEIN Kurs statt.

Bitte mitbringen: Handtuch

## **T-4677 Jumping**

Freitag, 15.01.2021

18:00 Uhr - 19:00 Uhr, 7x  
Turnhalle im Pfarrheim, Hauptstr. 47  
Referentin: Heike Wagner  
Gebühren: 43,00 EUR

Jumping, der aktuelle Fitness Trend, ist ein dynamisches Fitnessstraining auf dafür speziell entwickelten Trampolinen. Für das Training werden traditionelle Aerobic-Schritte genutzt, die durch den federnden Untergrund gelenkschonend sind. Der Gleichgewichtssinn und die Körperkoordination werden durch Jumping wesentlich verbessert. Die Komplexität der Übungen garantieren die Stärkung des gesamten Körpers. Dieses spezielle Balancetraining festigt vor allem die tiefliegende Rückenmuskulatur, die in der Regel nur schwer trainiert werden kann.

Bitte mitbringen: Handtuch

## **T-4800 Koronarsport**

Donnerstag, 15.10.2020  
18:30 Uhr - 20:00 Uhr, 15x  
Mittelschule Beilngries, Bühlerhalle, Halle 1  
Referent: Michael Eberle  
Gebühren: 44,00 EUR

Zustieg nach Voranmeldung im vhs-Büro möglich.

Sport und Bewegung bei Herzkrankheiten:  
Auch Herzranke sollen und dürfen Sport treiben, was ihre Lebenserwartung und ihr Gesamtbeinden verbessern kann. Ambulante Herzgruppen haben als Sonderfunktion des Behindertensports große Bedeutung gewonnen. Die Herzsportgruppe wird während der Übungsstunden von einem erfahrenen Arzt betreut und die Leitung obliegt einem speziell ausgebildeten Kursleiter. Die gymnastischen Übungen sind auf Herz- und Kreislaufferkrankte abgestimmt und dienen besonders auch der Rehabilitation nach Herzoperationen.

Bitte beachten Sie, dass vor Kursantritt eine "Ärztliche Verordnung" zum ambulanten Behindertensport durch Ihren behandelnden Arzt erteilt werden muss. Dieses Formular ist vor Kursantritt im vhs-Büro abzugeben.

Bei der ausgewiesenen Kursgebühr handelt es sich um die freiwillige Mitgliedschaft bei der Koronarsportgruppe Beilngries, für den jeweils angegebenen Zeitraum.



## **T-5145 Weidenflechkurs**

Donnerstag, 25.02.2021

17:00 Uhr - 20:30 Uhr, 1x

Altes Feuerwehrhaus, Hauptstr. 51, 92339 Beilngries

Referentin: Sonja Nuber

Gebührenstaffelung:

5+6 TN = 22,00 EUR / 7+8 TN = 18,00 EUR / ab 9 TN = 15,00 EUR

Wir flechten mit frischen Weiden verschiedene Objekte für den Garten. Es können mit Hilfe von Metallrahmen, runde (Durchmesser ca. 30 cm oder 50 cm), oder eckige (100 cm x 30 cm) Werkstücke angefertigt werden.

Mit Glasperlen, Drähten, Filzschnüren, Glaseinsätzen usw. werden diese noch verziert.

Die Form und Größe bitte bei der Anmeldung mitangeben.

Bitte mitbringen: scharfe Gartenschere, Seitenschneider, Schere, für die rechteckigen Gestelle:

einen großen Malereimer mit Sand befüllt.

Materialkosten je nach Größe und Form 28,00 bis 38,00 EUR. Diese werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Anmeldeschluss: 18.02.2021

## **T-5146 Weidenflechkurs**

Mittwoch, 03.03.2021

17:00 Uhr - 20:30 Uhr, 1x

Altes Feuerwehrhaus, Hauptstr. 51, 92339 Beilngries

Referentin: Sonja Nuber

Gebührenstaffelung:

5+6 TN = 22,00 EUR / 7+8 TN = 18,00 EUR / ab 9 TN = 15,00 EUR

Wir flechten mit frischen Weiden verschiedene Objekte für den Garten. Es können mit Hilfe von Metallrahmen, runde (Durchmesser ca. 30 cm oder 50 cm), oder eckige (100 cm x 30 cm) Werkstücke angefertigt werden.

Mit Glasperlen, Drähten, Filzschnüren, Glaseinsätzen usw. werden diese noch verziert.

Die Form und Größe bitte bei der Anmeldung mitangeben.

Bitte mitbringen: scharfe Gartenschere, Seitenschneider, Schere, für die rechteckigen Gestelle:

einen großen Malereimer mit Sand befüllt.

Materialkosten je nach Größe und Form 28,00 bis 38,00 EUR. Diese werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Anmeldeschluss: 24.02.2021

## **T-5161 Seifen selbst gemacht**

Samstag, 14.11.2020

13:30 Uhr - 16:30 Uhr, 1x

Spielzeugmuseum, 1. OG, Schulungsraum Rosenstüberl

Referentin: Katharina Kreuzer

Gebühren: 17,00 EUR

Selbst gemachte Naturseifen sind außergewöhnliche Pflegeprodukte. Sie sind frei von zweifelhaften industriellen Zutaten, vielseitig gestaltbar und verwendbar.

Seife selber machen macht nicht nur super viel Spaß, sondern ist auch einfacher als man denkt. Die meisten Zutaten dafür findet man bereits in seiner Küche.

Im Kurs stellen die Teilnehmer ihre individuellen Seifen mittels des Kaltprozessverfahrens her.

Bitte mitbringen: leere Joghurtbecher (falls vorhanden), ein möglichst langärmliges Hemd, T-Shirt oder Ähnliches, welches schmutzig werden darf, Schachtel für den Nachhausetransport. Eigenes Duftöl und/oder getrocknete Blüten können mitgebracht werden, im Kurs wird es auch eine Auswahl geben.

Materialkosten von ca. 5,00 EUR werden mit der Kursleitung abgerechnet.

## **T-5237 Die Kunst des Klöppelns**

Dienstag, 15.09.2020

19:00 Uhr - 22:00 Uhr, 5x

Spielzeugmuseum, 1. OG, Schulungsraum Rosenstüberl



Referentin: Brigitte Kern

Gebührenstaffelung:

5 TN = 84,00 EUR / 6 TN = 70,00 EUR ab 7 TN = 60,00 EUR

Kurstage: 15.09. / 29.09. / 13.10. / 27.10. / 10.11.2020

Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Im Kurs werden sowohl Grund- als auch erweiterte Kenntnisse in den Klöppeltechniken der Bänder-, Guipure- und Torchonspitze anhand des internationalen Farbcodes vermittelt.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Schere, Stecknadeln, Klebestift, Karton, Klöppelutensilien (falls vorhanden).

Anfänger, die Klöppelmaterial benötigen, werden gebeten, rechtzeitig vor Kursbeginn mit der Kursleiterin (Tel. 09181/3874) Kontakt aufzunehmen (Anfängerpaket ca. 100,00 Euro).

## **T-5250 Nähkurs für Anfänger und Fortgeschrittene**

Montag, 28.09.2020

19:00 Uhr - 21:30 Uhr, 5x

Spielzeugmuseum, 1. OG, Schulungsraum Schachclub

Referentin: Irmgard Stempfle

Gebühren: 55,00 EUR

4 Kurstage plus Infoabend

Information/Besprechung: Montag, 28.09.2020 von 19:00 Uhr - 20:30 Uhr

Kurstage: 05.10./ 12.10./ 19.10./ 26.10.2020 jeweils von 19:00 Uhr - 21:30 Uhr

Die Anmeldung ist auch für den Informationstag erforderlich!

Am Informationstag erfolgt die Besprechung des Modells, sowie des Stoff- und Materialeinkaufs.

Die Kursteilnehmer\*innen lernen auf Wunsch außerdem einfache Änderungen und Reparaturen an Kleidungsstücken vorzunehmen.

Bitte mitbringen: Nähmaschine (erst bei Kursbeginn) und Schreibzeug

## **T-5300 Ehering- und Goldschmiedekurs**

Samstag, 10.10.2020

09:00 Uhr - 12:00 Uhr, 2x

Goldschmiede Fauner, Altmannstein

Referent: Stefan Fauner

#### TERMIN NACH VEREINBARUNG

Kursgebühr bei 6 Arbeitsstunden = 49,00 EUR

Kursgebühr bei 9 Arbeitsstunden = 73,00 EUR

Materialkosten werden mit dem Kursleiter gesondert abgerechnet.

Der Kurs findet an zwei oder drei Tagen statt, abhängig vom anzufertigenden Schmuckstück. Kurstermine können das gesamte Jahr über, nach Absprache, individuell mit dem Kursleiter festgelegt werden.  
Gearbeitet wird mit 925 Silber und verschiedenen Goldlegierungen auf Wunsch.

Öffnungszeiten der Goldschmiede Fauner, Altmannstein: Di., Do., Fr. und Sa. 9:00 Uhr - 12:00 Uhr

## ***Koch- und Backkurse***

### **T-5403 NEU - Österreichische Schmankerl**

Donnerstag, 03.12.2020

18:00 Uhr - 22:00 Uhr, 1x

Mittelschule Beilngries, Schulküche

Referent: Peter Hundsdorfer

Gebühren: 18,00 EUR

"Österreichische Schmankerl"

deftig, bayrisch, und lecker

Menü:

Mit Pfifferlingen gefüllte Pfannkuchen  
auf feinen Salaten

\*\*\*\*\*

Rosa gebratener Tafelspitz  
mit Schnittlauchsoßen, Apfelmeerrrettich und Rösti

\*\*\*\*\*

Topfenpalatschinken mit Früchten

Die Kosten für die Zutaten werden auf die Teilnehmer\*innen aufgeteilt und direkt an die Kursleitung bezahlt.

Bei Nichterscheinen oder kurzfristiger Abmeldung müssen auch die Materialkosten entrichtet werden.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Spüllappen, Behälter für Proben, evtl. scharfes Messer und Schreibzeug

## **T-5404 Italienische Klassiker vegan interpretiert**

Donnerstag, 14.01.2021

18:00 Uhr - 22:00 Uhr, 1x

Mittelschule Beilngries, Schulküche

Referent: Peter Hundsdorfer

Gebühren: 18,00 EUR

Italienische Klassiker vegan interpretiert - Pasta, Gnocchi, Bolognese oder Panna Cotta

In einer veganen Ernährung müssen Sie auf keine dieser Leckereien verzichten. Mit ein bisschen Know-how und ein wenig Fantasie lassen sich alle diese Klassiker vegan zubereiten und genießen.

Lernen Sie in diesem Kurs wie Sie ohne tierische Lebensmittel Ihre Lieblingsgerichte aus Italien frisch und schmackhaft zubereiten können.

Menü:

Thymian-Gnocchi mit Rucola  
geschmolzene Kirschtomaten  
und Tomatenpesto

Vegane Bolognese  
mit Pasta, Basilikum  
und Tofu

Panna Cotta mit Orangengele

Die Kosten für die Zutaten werden auf die Teilnehmer\*innen aufgeteilt und direkt an die Kursleitung bezahlt.

Bei Nichterscheinen oder kurzfristiger Abmeldung müssen auch die Materialkosten entrichtet werden.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Spüllappen, Behälter für Proben, evtl. scharfes Messer und Schreibzeug

## **T-5405 NEU - Mediterraner Fischkochkurs**

Donnerstag, 04.02.2021

18:00 Uhr - 22:00 Uhr, 1x

Mittelschule Beilngries, Schulküche

Referent: Peter Hundsdorfer  
Gebühren: 18,00 EUR

### "Der Geschmack des Südens"

In diesem Kurs lernen Sie die Zubereitung der Schätze des Meeres kennen, mit korrespondierenden Saucen und Beilagen. Entdecken Sie Tipps und Kniffe rund um gesunde und delikate Fischgerichte. Bekommen Sie "Mut zum Meer" und lernen, wie man gekonnt kombiniert und ohne viel Arbeit tolle Ergebnisse erzielt.

Wir bereiten zu:

- ganze Doraden
- Miesmuscheln
- Tagliatelle mit Garnelen
- Calamari

zusammen mit Tomaten-Focaccia, mediterranem Gemüse, gebackenen Kartoffeln und Dessert.

Die Kosten für die Zutaten werden auf die Teilnehmer\*innen aufgeteilt und direkt an die Kursleitung bezahlt.

Bei Nichterscheinen oder kurzfristiger Abmeldung müssen auch die Materialkosten entrichtet werden.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Spüllappen, Behälter für Proben, evtl. scharfes Messer und Schreibzeug

## **T-5406 NEU - Steak-Kochkurs für Männer**

Donnerstag, 11.02.2021

18:00 Uhr - 22:00 Uhr, 1x

Mittelschule Beilngries, Schulküche

Referent: Peter Hundsdorfer

Gebühren: 18,00 EUR

### "Like mans style"

Männer aufgepasst: In diesem Kurs geht es nicht um irgendwelche Schnitttechniken von Gemüse oder wie man Salat richtig wäscht.

Wir beschäftigen uns mit dem Wichtigsten und zwar mit Steaks.

Der richtige Umgang mit Fleisch will gelernt sein. In diesem Kurs wird Ihnen gezeigt wie Sie auch große Steak- und Fleischstücke perfekt auf den Punkt garen, lernen alles über Garstufen den richtigen Fleischschnitt und wie Sie Schritt für Schritt das perfekte Steak zubereiten.

Es werden zubereitet:

- Roastbeef
- Flanksteak
- Kalbshüfte

zusammen mit Ofenkartoffeln, überbackenen Tomaten, Kräuterbutter und verschiedenen Soßen.

Die Kosten für die Zutaten werden auf die Teilnehmer aufgeteilt und direkt an die Kursleitung bezahlt.

Bei Nichterscheinen oder kurzfristiger Abmeldung müssen auch die Materialkosten entrichtet werden.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Spüllappen, Behälter für Proben, evtl. scharfes Messer und Schreibzeug

## **T-5407 NEU - Burger-Kochkurs**

Donnerstag, 25.02.2021

18:00 Uhr - 22:00 Uhr, 1x

Mittelschule Beilngries, Schulküche

Referent: Peter Hundsdorfer

Gebühren: 18,00 EUR

Der klassische Burger hat längst sein Image als Fast Food verloren.

Dieser Kochkurs steht ganz unter dem Motto - "Burger vom Brot bis zum Patty selbst zubereiten."

Sie lernen in diesem Kurs die Zubereitung verschiedener Burgerbrötchen in unterschiedlichen Farben und wie man seiner Kreativität mit unterschiedlichen Zutaten und Fleischsorten freien Lauf lassen kann.

Denn gerade bei Burgern gilt: "Erlaubt ist was schmeckt."

Die Kosten für die Zutaten werden auf die Teilnehmer\*innen aufgeteilt und direkt an die Kursleitung bezahlt.

Bei Nichterscheinen oder kurzfristiger Abmeldung müssen auch die Materialkosten entrichtet werden.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Spüllappen, Behälter für Proben, evtl. scharfes Messer und Schreibzeug

## **T-5425 Brotbacken**

Donnerstag, 08.10.2020

18:00 Uhr - 22:00 Uhr, 1x

Mittelschule Beilngries, Schulküche

Referentin: Manuela Thumann

Gebühren: 18,00 EUR

Traditionelles Brotbacken in verschiedenen Variationen, auch für Allergiker geeignet. Tipps für das Brotbacken zuhause.

Anmeldeschluss: 05.10.20

Die Materialkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet!

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Behälter für Reste, Schreibzeug

## **T-5426 Brotbacken - bei großer Nachfrage**

Donnerstag, 15.10.2020

18:00 Uhr - 22:00 Uhr, 1x

Mittelschule Beilngries, Schulküche

Referentin: Manuela Thumann

Gebühren: 18,00 EUR

Traditionelles Brotbacken in verschiedenen Variationen, auch für Allergiker geeignet.  
Tipps für das Brotbacken zuhause.

Anmeldeschluss: 12.10.20

Die Materialkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet!

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Behälter für Reste, Schreibzeug

## **T-5427 Fettgebackenes aus Omas Zeiten**

Donnerstag, 21.01.2021

18:00 Uhr - 22:00 Uhr, 1x

Mittelschule Beilngries, Schulküche

Referentin: Manuela Thumann

Gebühren: 18,00 EUR

verschiedene Variationen  
Tipps und Tricks für Gelinggarantie  
z. B. Kücherl, Spatzen, ...

Anmeldeschluss: 18.01.2021

Die Materialkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet!

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Behälter für Reste, Schreibzeug

## **T-5428 Fettgebackenes aus Omas Zeiten - bei großer Nachfrage**

Donnerstag, 28.01.2021

18:00 Uhr - 22:00 Uhr, 1x

Mittelschule Beilngries, Schulküche

Referentin: Manuela Thumann

Gebühren: 18,00 EUR

verschiedene Variationen

Tipps und Tricks für Gelinggarantie

z. B. Kücherl, Spatzen, ...

Anmeldeschluss: 25.01.21

Die Materialkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet!

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Behälter für Reste, Schreibzeug

## **T-5430 NEU - Kartoffelgerichte**

Dienstag, 29.09.2020

18:00 Uhr - 21:30 Uhr, 1x

Mittelschule Beilngries, Schulküche

Referentin: Anita Lehmeyer

Gebühren: 16,00 EUR

Bei diesem Kochkurs dreht sich alles rund um die Kartoffel.

Die Kartoffel gehört zu den beliebtesten und vielseitigsten Lebensmitteln. Früher galt sie als "Arme Leute Essen". Das hat sich dank der vielen Sorten und der kreativen Zubereitungsmöglichkeiten grundlegend geändert.

Im Kurs wird Kartoffelteig selbst hergestellt und auf unterschiedliche Art verarbeitet. Kartoffeln werden als köstliches Hauptgericht oder als sättigende Beilage gekocht. Natürlich darf auch eine süße Nachspeise aus Kartoffeln nicht fehlen.

Die Kosten für die Zutaten werden auf die Teilnehmer\*innen aufgeteilt und direkt an die Kursleitung bezahlt.

Bei Nichterscheinen oder kurzfristiger Abmeldung müssen auch die Materialkosten entrichtet werden.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Spüllappen, Behälter für Reste, evtl. Schreibzeug

## **T-5431 NEU - Hits mit Hack**

Dienstag, 13.10.2020

18:00 Uhr - 21:30 Uhr, 1x  
Mittelschule Beilngries, Schulküche  
Referentin: Anita Lehmeyer  
Gebühren: 16,00 EUR

Ob Jung oder Alt, Groß oder Klein,  
Hackfleisch ist der Liebling auf dem Speiseplan.  
Bei diesen Rezepten ist bestimmt für jeden Geschmack etwas dabei.

Die Kosten für die Zutaten werden auf die Teilnehmer\*innen aufgeteilt und direkt an die Kursleitung bezahlt.  
Bei Nichterscheinen oder kurzfristiger Abmeldung müssen auch die Materialkosten entrichtet werden.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Spüllappen, Behälter für Reste, evtl. Schreibzeug

## **T-5432 NEU - Meerrettich- die scharfe Wurzel in der Küche**

Dienstag, 27.10.2020  
18:00 Uhr - 21:30 Uhr, 1x  
Mittelschule Beilngries, Schulküche  
Referentin: Anita Lehmeyer  
Gebühren: 16,00 EUR

Als scharfes Würzmittel ist Meerrettich sehr beliebt. Die weißen Wurzeln haben jetzt Saison und es lohnt sich, sie frisch zu verwenden. Meerrettich peppt mit seiner würzigen Schärfe viele Gerichte auf und enthält wertvolle Inhaltsstoffe, die der Gesundheit gut tun. Grund genug, ihn näher kennenzulernen.

Die Kosten für die Zutaten werden auf die Teilnehmer\*innen aufgeteilt und direkt an die Kursleitung bezahlt.  
Bei Nichterscheinen oder kurzfristiger Abmeldung müssen auch die Materialkosten entrichtet werden.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Spüllappen, Behälter für Reste, evtl. Schreibzeug

## **T-5433 Weihnachtsbacken**

Dienstag, 24.11.2020  
18:00 Uhr - 21:30 Uhr, 1x  
Mittelschule Beilngries, Schulküche  
Referentin: Anita Lehmeyer  
Gebühren: 16,00 EUR



Sobald es draußen kalt und dunkel wird, verwandeln sich die heimischen Küchen zu Weihnachtsbäckereien.

Was gibt es Schöneres, als seine Lieben mit knusprigen und duftenden Plätzchen zu verwöhnen.

Viele neue Rezepte warten aufs Ausprobieren. Jeder Teilnehmer kann mit einer gut gefüllten Plätzchendose nach Hause gehen.

Die Kosten für die Zutaten werden auf die Teilnehmer\*innen aufgeteilt und direkt an die Kursleitung bezahlt.

Bei Nichterscheinen oder kurzfristiger Abmeldung müssen auch die Materialkosten entrichtet werden.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Spüllappen, Behälter für Reste, evtl. Schreibzeug

## **T-5434 Weihnachtsmenü**

Dienstag, 08.12.2020

18:00 Uhr - 21:30 Uhr, 1x

Mittelschule Beilngries, Schulküche

Referentin: Anita Lehmeyer

Gebühren: 16,00 EUR

Ein festliches Essen mit der Familie gehört an Weihnachten zur Tradition.

Das Weihnachtessen soll etwas Besonderes sein, aber keiner möchte stundenlang in der Küche stehen.

Im Kurs gibt es ein viergängiges Menü, das von der Vorspeise bis zum Dessert gut vorzubereiten ist und von jedem Teilnehmer\*in leicht nachgekocht werden kann.

Die Kosten für die Zutaten werden auf die Teilnehmer\*innen aufgeteilt und direkt an die Kursleitung bezahlt.

Bei Nichterscheinen oder kurzfristiger Abmeldung müssen auch die Materialkosten entrichtet werden.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Spüllappen, Behälter für Reste, evtl. Schreibzeug

## **T-5435 NEU - Die Zwiebel in der Küche**

Dienstag, 26.01.2021

18:00 Uhr - 21:30 Uhr, 1x

Mittelschule Beilngries, Schulküche

Referentin: Anita Lehmeyer

Gebühren: 16,00 EUR

Speisezwiebeln kommen in der Küche als Würze regelmäßig zum Einsatz. Als Gemüse glänzen sie auch als Hauptdarsteller. Die schöne Rote, die dicke

Gemüsezwiebel, die edle Schalotte und die braune Küchenzwiebel, viele Gerichte sind ohne Zwiebeln kaum denkbar. Je nach Sorte und Zubereitungsart schmecken Zwiebeln scharf, mild oder süßlich und können gewünschte Röstaromen entwickeln.

Die Kosten für die Zutaten werden auf die Teilnehmer\*innen aufgeteilt und direkt an die Kursleitung bezahlt.

Bei Nichterscheinen oder kurzfristiger Abmeldung müssen auch die Materialkosten entrichtet werden.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Spüllappen, Behälter für Reste, evtl. Schreibzeug

## **T-5436 NEU - Was koche ich heute?**

Dienstag, 23.02.2021

18:00 Uhr - 21:30 Uhr, 1x

Mittelschule Beilngries, Schulküche

Referentin: Anita Lehmeyer

Gebühren: 16,00 EUR

Diese Frage stellen sich viele Tag für Tag.

Hier kommen passende Rezeptideen für die ganze Woche.

Gesund, abwechslungsreich und familientauglich sind die Rezepte für sieben Tage.

Die Kosten für die Zutaten werden auf die Teilnehmer\*innen aufgeteilt und direkt an die Kursleitung bezahlt.

Bei Nichterscheinen oder kurzfristiger Abmeldung müssen auch die Materialkosten entrichtet werden.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Spüllappen, Behälter für Reste, evtl. Schreibzeug

## **T-5450 "Bier hausgemacht"**

Samstag, 27.02.2021

10:00 Uhr - 15:00 Uhr, 1x

Altes Feuerwehrhaus, Hauptstr. 51, 92339 Beilngries

Referent: Robert Jahny

Gebühren: 59,00 EUR

Was früher gang und gäbe war, liegt heute wieder stark im Trend. Nämlich zu Hause sein eigenes Bier zu brauen. Im Kurs werden wir live einen Sud ansetzen und komplett durch alle Schritte bis zur fertigen Würze, das spätere Bier, durchlaufen. Dabei erfahren Sie alles, was man hierzu braucht, wo man es herbekommt, wie es rechtlich aussieht, usw. Alle Aufgaben werden gemeinsam erledigt. Ganz nebenbei herrscht immer ein reger Frage-Antwort-Austausch und es gibt viel Wissenswertes

und Amüsantes rund ums Bier zu hören. Zwischendurch probieren wir immer wieder angeleitet verschiedene Biere, denn jeder sollte nach diesem Tag in der Lage sein, sich selbst zum Herstellen seines eigenen Lieblingsbier zu brauen. Jeder Teilnehmer erhält ein Skript, das neben einer kurzen Brauanleitung viele nützliche Tipps enthält. Vielleicht gibt es ja sogar ein Wiedersehen zur Bierprobe, wenn das Bier fertig gereift ist.

Fragen zum Bierbraukurs können Sie mir gerne schon vorab unter robert.jahny@freenet.de stellen.

## ***Gesangs- und Instrumentalunterricht***

### **T-5503 Gesangsunterricht**

Donnerstag, 17.09.2020

13:00 Uhr - 16:00 Uhr, 36x

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 5

Referentin: Eva-Maria Avril

Gebühren: 936,00 EUR

Pro Einzelunterricht (30 Minuten) fällt eine Gebühr von 26,00 EUR an.

Der Unterricht findet schuljahresbegleitend, insgesamt 36x statt. Innerhalb der vierwöchigen Probezeit kann man jederzeit wieder aufhören. Die Gebühr wird dann anteilmäßig berechnet. Sollten Sie bereits nach der ersten Stunde stornieren, fällt keine Gebühr an.

UHRZEIT: nach Vereinbarung

### **T-5505 Trompete dienstags**

Dienstag, 15.09.2020

12:30 Uhr - 19:00 Uhr, 36x

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 6

Referent: Johann Janouschek

Gebühren: 666,00 EUR

Der Unterricht findet einmal wöchentlich statt. Bei Einzelunterricht kann die Unterrichtszeit 30 Min. oder 45 Min. betragen. Bei Gruppenunterricht richtet sich die Unterrichtszeit nach der Anzahl der Schüler (2 Schüler / 30 Min. bzw. 3 Schüler / 45 Min.) Einzelunterricht kann evtl., nach Absprache mit der Lehrkraft, 14 täglich gebucht werden.

Die Jahresgebühr beträgt für Einzelunterricht (30 Min.) 666,00 Euro, (45 Min.) 936,00 Euro, 14tägig (30 Min.) 396,00 Euro und für Gruppenunterricht (30 Min bei 2 Personen oder 45 Min bei 3 Personen) EUR 432,00. Für Unterricht an einem weiteren Instrument bzw. für jedes zusätzliche Familienmitglied, das am Instrumentalunterricht teilnimmt, gibt es 5% Ermäßigung. Bei einmaliger Begleichung des Gesamtbetrages werden 2% Rabatt gewährt. Es besteht auch die Möglichkeit, die Unterrichtsgebühr in 10 Raten zu je 66,60 Euro oder 93,60 Euro oder 39,60 Euro bzw. 43,20 Euro zu begleichen. Die Abbuchung erfolgt bei Ratenzahlung ab Oktober bis Juli, jeweils bis zum 6. jeden Monats per Einzugsermächtigung.

Verspäteter Zutritt ist je nach Kapazität des Musiklehrer möglich!

## **T-5507 Saxophon, Klarinette, Querflöte Mo / Sammelliste**

Montag, 14.09.2020

14:15 Uhr - 19:00 Uhr, 36x

Spielzeugmuseum, 1. OG, Schulungsraum Rosenstüberl

Referent: Mathias Wehr

Gebühren: 666,00 EUR

Einstieg nach Terminabsprache auch während des Jahres möglich.

## **T-5507A Saxophon, Klarinette, Querflöte Mi**

Mittwoch, 16.09.2020

14:15 Uhr - 19:00 Uhr, 36x

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 6

Referent: Mathias Wehr

Gebühren: 666,00 EUR

Einstieg nach Terminabsprache auch während des Jahres möglich.

## **T-5508 Trompete**

Dienstag, 15.09.2020

15:00 Uhr - 16:00 Uhr, 36x

Mittelschule Beilngries, Klassenzimmer A07-EG

Referent: Johann Haas

Gebühren: 666,00 EUR

Einstieg nach Terminabsprache auch während des Jahres möglich.

## **T-5509 Trompete - Mittwoch**

Mittwoch, 16.09.2020

14:45 Uhr - 18:30 Uhr, 36x

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 5

Referent: Lars Müller

Gebühren: 666,00 EUR

Der Unterricht findet einmal wöchentlich statt. Bei Einzelunterricht kann die Unterrichtszeit 30 Min. oder 45 Min. betragen. Bei Gruppenunterricht richtet sich die Unterrichtszeit nach der Anzahl der Schüler (2 Schüler / 30 Min. bzw. 3 Schüler / 45 Min.) Einzelunterricht kann evtl., nach Absprache mit der Lehrkraft, 14 tägig gebucht werden.

Die Jahresgebühr beträgt für Einzelunterricht (30 Min.) 666,00 Euro, (45 Min.) 936,00 Euro, 14tägig (30 Min.) 396,00 Euro und für Gruppenunterricht (30 Min bei 2 Personen oder 45 Min bei 3 Personen) EUR 432,00. Für Unterricht an einem weiteren Instrument bzw. für jedes zusätzliche Familienmitglied, das am Instrumentalunterricht teilnimmt, gibt es 5% Ermäßigung. Bei einmaliger Begleichung des Gesamtbetrages werden 2% Rabatt gewährt. Es besteht auch die Möglichkeit, die Unterrichtsgebühr in 10 Raten zu je 66,60 Euro oder 93,60 Euro oder 39,60 Euro bzw. 43,20 Euro zu begleichen. Die Abbuchung erfolgt bei Ratenzahlung ab Oktober bis Juli, jeweils bis zum 6. jeden Monats per Einzugsermächtigung.

Verspäteter Zutritt ist je nach Kapazität des Musiklehrer möglich!

## **T-5510 Akkordeon, Keyboard, Orgel**

Montag, 14.09.2020

14:00 Uhr - 17:00 Uhr, 36x

vhs-Kursräume, Kevenhüller Str. 4, Klavierraum

Referent: Georg Baier

Gebühren: 666,00 EUR

Der Unterricht findet einmal wöchentlich statt. Bei Einzelunterricht kann die Unterrichtszeit 30 Min. oder 45 Min. betragen. Bei Gruppenunterricht richtet sich die Unterrichtszeit nach der Anzahl der Schüler (2 Schüler / 30 Min. bzw. 3 Schüler / 45 Min.) Einzelunterricht kann evtl., nach Absprache mit der Lehrkraft, 14 tägig gebucht werden.

Die Jahresgebühr beträgt für Einzelunterricht (30 Min.) 666,00 Euro, (45 Min.) 936,00 Euro, 14tägig (30 Min.) 396,00 Euro und für Gruppenunterricht (30 Min bei 2 Personen oder 45 Min bei 3 Personen) EUR 432,00. Für Unterricht an einem weiteren Instrument bzw. für jedes zusätzliche Familienmitglied, das am

Instrumentalunterricht teilnimmt, gibt es 5% Ermäßigung. Bei einmaliger Begleichung des Gesamtbetrages werden 2% Rabatt gewährt. Es besteht auch die Möglichkeit, die Unterrichtsgebühr in 10 Raten zu je 66,60 Euro oder 93,60 Euro oder 39,60 Euro bzw. 43,20 Euro zu begleichen. Die Abbuchung erfolgt bei Ratenzahlung ab Oktober bis Juli, jeweils bis zum 6. jeden Monats per Einzugsermächtigung.

Verspäteter Zutrieb ist je nach Kapazität des Musiklehrer möglich!

## **T-5511 Geige - Montag**

Montag, 14.09.2020

13:00 Uhr - 15:45 Uhr, 36x

Gymnasium Musiksaal 3

Referent: Bernhard Strunz

Gebühren: 666,00 EUR

Der Unterricht findet einmal wöchentlich statt. Bei Einzelunterricht kann die Unterrichtszeit 30 Min. oder 45 Min. betragen. Bei Gruppenunterricht richtet sich die Unterrichtszeit nach der Anzahl der Schüler (2 Schüler / 30 Min. bzw. 3 Schüler / 45 Min.) Einzelunterricht kann evtl., nach Absprache mit der Lehrkraft, 14 tägig gebucht werden.

Die Jahresgebühr beträgt für Einzelunterricht (30 Min.) 666,00 Euro, (45 Min.) 936,00 Euro, 14tägig (30 Min.) 396,00 Euro und für Gruppenunterricht (30 Min bei 2 Personen oder 45 Min bei 3 Personen) EUR 432,00. Für Unterricht an einem weiteren Instrument bzw. für jedes zusätzliche Familienmitglied, das am Instrumentalunterricht teilnimmt, gibt es 5% Ermäßigung. Bei einmaliger Begleichung des Gesamtbetrages werden 2% Rabatt gewährt. Es besteht auch die Möglichkeit, die Unterrichtsgebühr in 10 Raten zu je 66,60 Euro oder 93,60 Euro oder 39,60 Euro bzw. 43,20 Euro zu begleichen. Die Abbuchung erfolgt bei Ratenzahlung ab Oktober bis Juli, jeweils bis zum 6. jeden Monats per Einzugsermächtigung.

Verspäteter Zutrieb ist je nach Kapazität des Musiklehrer möglich!

## **T-5511A Geige - Dienstag**

Dienstag, 15.09.2020

13:00 Uhr - 16:45 Uhr, 36x

Gymnasium Musiksaal 3

Referent: Bernhard Strunz

Gebühren: 666,00 EUR

Der Unterricht findet einmal wöchentlich statt. Bei Einzelunterricht kann die Unterrichtszeit 30 Min. oder 45 Min. betragen. Bei Gruppenunterricht richtet sich die Unterrichtszeit nach der Anzahl der Schüler (2 Schüler / 30 Min. bzw. 3 Schüler / 45

Min.) Einzelunterricht kann evtl., nach Absprache mit der Lehrkraft, 14 tagig gebucht werden.

Die Jahresgebühr beträgt für Einzelunterricht (30 Min.) 666,00 Euro, (45 Min.) 936,00 Euro, 14tagig (30 Min.) 396,00 Euro und für Gruppenunterricht (30 Min bei 2 Personen oder 45 Min bei 3 Personen) EUR 432,00. Für Unterricht an einem weiteren Instrument bzw. für jedes zusätzliche Familienmitglied, das am Instrumentalunterricht teilnimmt, gibt es 5% Ermäßigung. Bei einmaliger Begleichung des Gesamtbetrages werden 2% Rabatt gewährt. Es besteht auch die Möglichkeit, die Unterrichtsgebühr in 10 Raten zu je 66,60 Euro oder 93,60 Euro oder 39,60 Euro bzw. 43,20 Euro zu begleichen. Die Abbuchung erfolgt bei Ratenzahlung ab Oktober bis Juli, jeweils bis zum 6. jeden Monats per Einzugsermächtigung.

Verspäteter Zustieg ist je nach Kapazität des Musiklehrer möglich!

## **T-5511B Geige - Mittwoch**

Mittwoch, 16.09.2020

15:25 Uhr - 16:25 Uhr, 36x

Gymnasium Musiksaal 3

Referent: Bernhard Strunz

Gebühren: 666,00 EUR

Der Unterricht findet einmal wöchentlich statt. Bei Einzelunterricht kann die Unterrichtszeit 30 Min. oder 45 Min. betragen. Bei Gruppenunterricht richtet sich die Unterrichtszeit nach der Anzahl der Schüler (2 Schüler / 30 Min. bzw. 3 Schüler / 45 Min.) Einzelunterricht kann evtl., nach Absprache mit der Lehrkraft, 14 tagig gebucht werden.

Die Jahresgebühr beträgt für Einzelunterricht (30 Min.) 666,00 Euro, (45 Min.) 936,00 Euro, 14tagig (30 Min.) 396,00 Euro und für Gruppenunterricht (30 Min bei 2 Personen oder 45 Min bei 3 Personen) EUR 432,00. Für Unterricht an einem weiteren Instrument bzw. für jedes zusätzliche Familienmitglied, das am Instrumentalunterricht teilnimmt, gibt es 5% Ermäßigung. Bei einmaliger Begleichung des Gesamtbetrages werden 2% Rabatt gewährt. Es besteht auch die Möglichkeit, die Unterrichtsgebühr in 10 Raten zu je 66,60 Euro oder 93,60 Euro oder 39,60 Euro bzw. 43,20 Euro zu begleichen. Die Abbuchung erfolgt bei Ratenzahlung ab Oktober bis Juli, jeweils bis zum 6. jeden Monats per Einzugsermächtigung.

Verspäteter Zustieg ist je nach Kapazität des Musiklehrer möglich!

## **T-5512 Blockflöte und Klavier**

Montag, 14.09.2020

12:45 Uhr - 19:45 Uhr, 36x

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 4  
Referentin: Monika Kulesa  
Gebühren: 666,00 EUR

Der Unterricht findet einmal wöchentlich statt. Bei Einzelunterricht kann die Unterrichtszeit 30 Min. oder 45 Min. betragen. Bei Gruppenunterricht richtet sich die Unterrichtszeit nach der Anzahl der Schüler (2 Schüler / 30 Min. bzw. 3 Schüler / 45 Min.) Einzelunterricht kann evtl., nach Absprache mit der Lehrkraft, 14 tágig gebucht werden.

Die Jahresgebühr betrágft für Einzelunterricht (30 Min.) 666,00 Euro, (45 Min.) 936,00 Euro, 14tágig (30 Min.) 396,00 Euro und für Gruppenunterricht (30 Min bei 2 Personen oder 45 Min bei 3 Personen) EUR 432,00. Für Unterricht an einem weiteren Instrument bzw. für jedes zusätzliche Familienmitglied, das am Instrumentalunterricht teilnimmt, gibt es 5% Ermäßigung. Bei einmaliger Begleichung des Gesamtbetrages werden 2% Rabatt gewährt. Es besteht auch die Möglichkeit, die Unterrichtsgebühr in 10 Raten zu je 66,60 Euro oder 93,60 Euro oder 39,60 Euro bzw. 43,20 Euro zu begleichen. Die Abbuchung erfolgt bei Ratenzahlung ab Oktober bis Juli, jeweils bis zum 6. jeden Monats per Einzugsermächtigung.

Verspäteter Zutieg ist je nach Kapazität des Musiklehrer möglich!

## **T-5513 Gitarre - freitags**

Freitag, 18.09.2020  
13:00 Uhr - 19:00 Uhr, 36x  
vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 6  
Referentin: Robert Mallisch  
Gebühren: 666,00 EUR

Einstieg nach Terminabsprache auch während des Jahres möglich.

Der Unterricht findet einmal wöchentlich statt. Bei Einzelunterricht kann die Unterrichtszeit 30 Min. oder 45 Min. betragen. Bei Gruppenunterricht richtet sich die Unterrichtszeit nach der Anzahl der Schüler (2 Schüler / 30 Min. bzw. 3 Schüler / 45 Min.) Einzelunterricht kann evtl., nach Absprache mit der Lehrkraft, 14 tágig gebucht werden.

Die Jahresgebühr betrágft für Einzelunterricht (30 Min.) 666,00 Euro, (45 Min.) 936,00 Euro, 14tágig (30 Min.) 396,00 Euro und für Gruppenunterricht (30 Min bei 2 Personen oder 45 Min bei 3 Personen) EUR 432,00. Für Unterricht an einem weiteren Instrument bzw. für jedes zusätzliche Familienmitglied, das am Instrumentalunterricht teilnimmt, gibt es 5% Ermäßigung. Bei einmaliger Begleichung des Gesamtbetrages werden 2% Rabatt gewährt. Es besteht auch die Möglichkeit, die Unterrichtsgebühr in 10 Raten zu je 66,60 Euro oder 93,60 Euro oder 39,60 Euro bzw. 43,20 Euro zu begleichen. Die Abbuchung erfolgt bei Ratenzahlung ab Oktober bis Juli, jeweils bis zum 6. jeden Monats per Einzugsermächtigung.



## **T-5514 Gitarre - mittwochs**

Mittwoch, 09.09.2020

16:30 Uhr - 20:00 Uhr, 36x

Spielzeugmuseum, 1. OG, Schulungsraum Rosenstüberl

Referent: Werner Reif

Gebühren: 666,00 EUR

Der Unterricht findet einmal wöchentlich statt. Bei Einzelunterricht kann die Unterrichtszeit 30 Min. oder 45 Min. betragen. Bei Gruppenunterricht richtet sich die Unterrichtszeit nach der Anzahl der Schüler (2 Schüler / 30 Min. bzw. 3 Schüler / 45 Min.) Einzelunterricht kann evtl., nach Absprache mit der Lehrkraft, 14 tägig gebucht werden.

Die Jahresgebühr beträgt für Einzelunterricht (30 Min.) 666,00 Euro, (45 Min.) 936,00 Euro, 14tägig (30 Min.) 396,00 Euro und für Gruppenunterricht (30 Min bei 2 Personen oder 45 Min bei 3 Personen) EUR 432,00. Für Unterricht an einem weiteren Instrument bzw. für jedes zusätzliche Familienmitglied, das am Instrumentalunterricht teilnimmt, gibt es 5% Ermäßigung. Bei einmaliger Begleichung des Gesamtbetrages werden 2% Rabatt gewährt. Es besteht auch die Möglichkeit, die Unterrichtsgebühr in 10 Raten zu je 66,60 Euro oder 93,60 Euro oder 39,60 Euro bzw. 43,20 Euro zu begleichen. Die Abbuchung erfolgt bei Ratenzahlung ab Oktober bis Juli, jeweils bis zum 6. jeden Monats per Einzugsermächtigung.

Einstieg nach Terminabsprache auch während des Jahres möglich.

## **T-5516 Klavier, Querflöte**

Montag, 14.09.2020

12:50 Uhr - 17:15 Uhr, 36x

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 5

Referentin: Elisabeth Staudigl

Gebühren: 666,00 EUR

Der Unterricht findet einmal wöchentlich statt. Bei Einzelunterricht kann die Unterrichtszeit 30 Min. oder 45 Min. betragen. Bei Gruppenunterricht richtet sich die Unterrichtszeit nach der Anzahl der Schüler (2 Schüler / 30 Min. bzw. 3 Schüler / 45 Min.) Einzelunterricht kann evtl., nach Absprache mit der Lehrkraft, 14 tägig gebucht werden.

Die Jahresgebühr beträgt für Einzelunterricht (30 Min.) 666,00 Euro, (45 Min.) 936,00 Euro, 14tägig (30 Min.) 396,00 Euro und für Gruppenunterricht (30 Min bei 2 Personen oder 45 Min bei 3 Personen) EUR 432,00. Für Unterricht an einem weiteren Instrument bzw. für jedes zusätzliche Familienmitglied, das am

Instrumentalunterricht teilnimmt, gibt es 5% Ermäßigung. Bei einmaliger Begleichung des Gesamtbetrages werden 2% Rabatt gewährt. Es besteht auch die Möglichkeit, die Unterrichtsgebühr in 10 Raten zu je 66,60 Euro oder 93,60 Euro oder 39,60 Euro bzw. 43,20 Euro zu begleichen. Die Abbuchung erfolgt bei Ratenzahlung ab Oktober bis Juli, jeweils bis zum 6. jeden Monats per Einzugsermächtigung.

Verspäteter Zutrieb ist je nach Kapazität des Musiklehrer möglich!

### **T-5517 Klavier - mittwochs**

Mittwoch, 16.09.2020

13:00 Uhr - 19:15 Uhr, 36x

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 4

Referentin: Eva Seidel-Schmied

Gebühren: 666,00 EUR

Einstieg nach Terminabsprache auch während des Jahres möglich.

### **T-5517A Klavier - donnerstags**

Donnerstag, 17.09.2020

12:45 Uhr - 19:15 Uhr, 36x

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 4

Referentin: Eva Seidel-Schmied

Gebühren: 666,00 EUR

Einstieg nach Terminabsprache auch während des Jahres möglich.

### **T-5517B Klavier - freitags**

Freitag, 18.09.2020

12:00 Uhr - 17:20 Uhr, 36x

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 4

Referentin: Eva Seidel-Schmied

Gebühren: 666,00 EUR

Einstieg nach Terminabsprache auch während des Jahres möglich.

### **T-5518 E-Gitarre - dienstags**

Dienstag, 15.09.2020  
12:30 Uhr - 19:00 Uhr, 36x  
vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 4  
Referent: Gerald Sohr  
Gebühren: 666,00 EUR

Einstieg nach Terminabsprache auch während des Jahres möglich.

## **T-5520 Saxophon, Klarinette**

Montag, 14.09.2020  
13:30 Uhr - 21:00 Uhr, 36x  
vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 6  
Referent: Referent auf Anfrage  
Gebühren: 666,00 EUR

Einstieg nach Terminabsprache auch während des Jahres möglich.

## **T-5520A Saxophon, Klarinette, Querflöte**

Donnerstag, 17.09.2020  
14:00 Uhr - 18:00 Uhr, 36x  
vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 6  
Referent: Referent auf Anfrage  
Gebühren: 666,00 EUR

Einstieg nach Terminabsprache auch während des Jahres möglich.

## **T-5520B Klarinette, Saxophon, Posaune, Tuba**

Donnerstag, 17.09.2020  
13:30 Uhr - 21:00 Uhr, 35x  
Sauhütterturm Beilngries  
Referent: Referent auf Anfrage  
Gebühren: 666,00 EUR

Einstieg nach Terminabsprache auch während des Jahres möglich.

## **T-5700 Musikgarten - musikalische Früherziehung (1,5 - 3,5 Jahre) mit Begleitung**

Dienstag, 22.09.2020

08:30 Uhr - 09:15 Uhr, 10x

vhs-Kursräume, Kevenhüller Str. 4, Zi. 3

Referentin: Marina Rupp

Gebühren: 54,00 EUR

Dieser Kurs geht auf den wachsenden Erlebnisraum der Kinder ein. Die Kleinkinder werden immer aktiver. Das Staunen über Bewegungen, Echospiele und Instrumentalspiel steigert sich zu begeistertem Imitieren. Der Musikgarten stärkt diese Neigungen und fördert das Sprech- und Hörverhalten.

Aufgrund der momentanen Corona Situation ist eine Teilnahme an dem Kurs nur möglich, wenn jedes Kind sein eigenes Instrumentensäckchen besitzt. Wir bitten Sie daher, vor Kursbeginn ein Säckchen zu erwerben.

Bestellbar sind die Sets zum Beispiel hier: <https://www.musicus-shop.de/Musikinstrumente/Musicus-Sets>

oder auf <https://ifem-shop.de/shop/> das Set "MH 15013".

Wir empfehlen auf Grund der Vielseitigkeit das Set Junior I oder Junior II von Musicus.

Bitte bringen Sie zu jeder Musikgartenstunde ihr eigenes Instrumenten-Set sowie eine Decke oder ein großes Handtuch mit. Vielen Dank!

Der Kurs findet am 20.10.2020 und am 17.11.2020 nicht statt!

## **T-5701 Musikgarten - musikalische Früherziehung (1,5 - 3,5 Jahre) mit Begleitung**

Dienstag, 22.09.2020

09:25 Uhr - 10:10 Uhr, 10x

vhs-Kursräume, Kevenhüller Str. 4, Zi. 3

Referentin: Marina Rupp

Gebühren: 54,00 EUR

Dieser Kurs geht auf den wachsenden Erlebnisraum der Kinder ein. Die Kleinkinder werden immer aktiver. Das Staunen über Bewegungen, Echospiele und Instrumentalspiel steigert sich zu begeistertem Imitieren. Der Musikgarten stärkt diese Neigungen und fördert das Sprech- und Hörverhalten.

Aufgrund der momentanen Corona Situation ist eine Teilnahme an dem Kurs nur möglich, wenn jedes Kind sein eigenes Instrumentensäckchen besitzt. Wir bitten Sie daher, vor Kursbeginn ein Säckchen zu erwerben.

Bestellbar sind die Sets zum Beispiel hier: <https://www.musicus-shop.de/Musikinstrumente/Musicus-Sets>

oder auf <https://ifem-shop.de/shop/> das Set "MH 15013".

Wir empfehlen auf Grund der Vielseitigkeit das Set Junior I oder Junior II von Musicus.

Bitte bringen Sie zu jeder Musikgartenstunde ihr eigenes Instrumenten-Set sowie eine Decke oder ein großes Handtuch mit. Vielen Dank!

Der Kurs findet am 20.10.2020 und am 17.11.2020 nicht statt!

## **T-5702 Musikgarten - musikalische Früherziehung (1,5 - 3,5 Jahre) mit Begleitung**

Dienstag, 22.09.2020

10:20 Uhr - 11:05 Uhr, 10x

vhs-Kursräume, Kevenhüller Str. 4, Zi. 3

Referentin: Marina Rupp

Gebühren: 54,00 EUR

Dieser Kurs geht auf den wachsenden Erlebnisraum der Kinder ein. Die Kleinkinder werden immer aktiver. Das Staunen über Bewegungen, Echospiele und Instrumentalspiel steigert sich zu begeistertem Imitieren. Der Musikgarten stärkt diese Neigungen und fördert das Sprech- und Hörverhalten.

Aufgrund der momentanen Corona Situation ist eine Teilnahme an dem Kurs nur möglich, wenn jedes Kind sein eigenes Instrumentensäckchen besitzt. Wir bitten Sie daher, vor Kursbeginn ein Säckchen zu erwerben.

Bestellbar sind die Sets zum Beispiel hier: <https://www.musicus-shop.de/Musikinstrumente/Musicus-Sets>

oder auf <https://ifem-shop.de/shop/> das Set "MH 15013".

Wir empfehlen auf Grund der Vielseitigkeit das Set Junior I oder Junior II von Musicus.

Bitte bringen Sie zu jeder Musikgartenstunde ihr eigenes Instrumenten-Set sowie eine Decke oder ein großes Handtuch mit. Vielen Dank!

Der Kurs findet am 20.10.2020 und am 17.11.2020 nicht statt!

## **T-5703 Musikgarten - musikalische Früherziehung (1,5 - 3,5 Jahre) mit Begleitung**

Mittwoch, 23.09.2020

08:30 Uhr - 09:15 Uhr, 10x

vhs-Kursräume, Kevenhüller Str. 4, Zi. 3

Referentin: Marina Rupp

Gebühren: 54,00 EUR

Dieser Kurs geht auf den wachsenden Erlebnisraum der Kinder ein. Die Kleinkinder werden immer aktiver. Das Staunen über Bewegungen, Echospiele und

Instrumentalspiel steigert sich zu begeistertem Imitieren. Der Musikgarten stärkt diese Neigungen und fördert das Sprech- und Hörverhalten.

Aufgrund der momentanen Corona Situation ist eine Teilnahme an dem Kurs nur möglich, wenn jedes Kind sein eigenes Instrumentensäckchen besitzt. Wir bitten Sie daher, vor Kursbeginn ein Säckchen zu erwerben.

Bestellbar sind die Sets zum Beispiel hier: <https://www.musicus-shop.de/Musikinstrumente/Musicus-Sets>

oder auf <https://ifem-shop.de/shop/> das Set "MH 15013".

Wir empfehlen auf Grund der Vielseitigkeit das Set Junior I oder Junior II von Musicus.

Bitte bringen Sie zu jeder Musikgartenstunde ihr eigenes Instrumenten-Set sowie eine Decke oder ein großes Handtuch mit. Vielen Dank!

Der Kurs findet am 21.10.2020 und am 18.11.2020 (Buß- und Betttag) nicht statt!

## **T-5704 Musikgarten - musikalische Früherziehung (1,5 - 3,5 Jahre) mit Begleitung**

Mittwoch, 23.09.2020

09:25 Uhr - 10:10 Uhr, 10x

vhs-Kursräume, Kevenhüller Str. 4, Zi. 3

Referentin: Marina Rupp

Gebühren: 54,00 EUR

Dieser Kurs geht auf den wachsenden Erlebnisraum der Kinder ein. Die Kleinkinder werden immer aktiver. Das Staunen über Bewegungen, Echospiele und Instrumentalspiel steigert sich zu begeistertem Imitieren. Der Musikgarten stärkt diese Neigungen und fördert das Sprech- und Hörverhalten.

Aufgrund der momentanen Corona Situation ist eine Teilnahme an dem Kurs nur möglich, wenn jedes Kind sein eigenes Instrumentensäckchen besitzt. Wir bitten Sie daher, vor Kursbeginn ein Säckchen zu erwerben.

Bestellbar sind die Sets zum Beispiel hier: <https://www.musicus-shop.de/Musikinstrumente/Musicus-Sets>

oder auf <https://ifem-shop.de/shop/> das Set "MH 15013".

Wir empfehlen auf Grund der Vielseitigkeit das Set Junior I oder Junior II von Musicus.

Bitte bringen Sie zu jeder Musikgartenstunde ihr eigenes Instrumenten-Set sowie eine Decke oder ein großes Handtuch mit. Vielen Dank!

Der Kurs findet am 21.10.2020 und am 18.11.2020 (Buß- und Betttag) nicht statt!

## **T-5705 Musikgarten - musikalische Früherziehung (1,5 - 3,5 Jahre) mit Begleitung**

Mittwoch, 23.09.2020

10:20 Uhr - 11:05 Uhr, 10x

vhs-Kursräume, Kevenhüller Str. 4, Zi. 3

Referentin: Marina Rupp

Gebühren: 54,00 EUR

Dieser Kurs geht auf den wachsenden Erlebnisraum der Kinder ein. Die Kleinkinder werden immer aktiver. Das Staunen über Bewegungen, Echospiele und Instrumentalspiel steigert sich zu begeistertem Imitieren. Der Musikgarten stärkt diese Neigungen und fördert das Sprech- und Hörverhalten.

Aufgrund der momentanen Corona Situation ist eine Teilnahme an den Kurs nur möglich, wenn jedes Kind sein eigenes Instrumentensäckchen besitzt. Wir bitten die Eltern vor Kursbeginn ein solchen zu kaufen. Empfehlenswert ist das Grundset bei <https://ifem-shop.de/shop/instrumentenpaket-mit-rotem-tuch-no232820.html> oder besser noch das mittlere Grundset

[https://www.musicus-shop.de/epages/61653818.sf/de\\_DE/?ObjectPath=/Shops/61653818/Categories/Musik1/Musikinstrumente/%22Musicus%20Sets%22](https://www.musicus-shop.de/epages/61653818.sf/de_DE/?ObjectPath=/Shops/61653818/Categories/Musik1/Musikinstrumente/%22Musicus%20Sets%22) zu bestellen.

Bitte bringen Sie auch eine eigene Decke oder ein großes Handtuch mit.

Der Kurs findet am 21.10.2020 und am 18.11.2020 (Buß- und Betttag) nicht statt!

## **T-5706 Musikgarten - musikalische Früherziehung (1,5 - 3,5 Jahre) mit Begleitung**

Donnerstag, 24.09.2020

08:45 Uhr - 09:30 Uhr, 10x

vhs-Kursräume, Kevenhüller Str. 4, Zi. 3

Referentin: Marina Rupp

Gebühren: 54,00 EUR

Dieser Kurs geht auf den wachsenden Erlebnisraum der Kinder ein. Die Kleinkinder werden immer aktiver. Das Staunen über Bewegungen, Echospiele und Instrumentalspiel steigert sich zu begeistertem Imitieren. Der Musikgarten stärkt diese Neigungen und fördert das Sprech- und Hörverhalten.

Aufgrund der momentanen Corona Situation ist eine Teilnahme an dem Kurs nur möglich, wenn jedes Kind sein eigenes Instrumentensäckchen besitzt. Wir bitten Sie daher, vor Kursbeginn ein Säckchen zu erwerben.

Bestellbar sind die Sets zum Beispiel hier: <https://www.musicus-shop.de/Musikinstrumente/Musicus-Sets>

oder auf <https://ifem-shop.de/shop/> das Set "MH 15013".

Wir empfehlen auf Grund der Vielseitigkeit das Set Junior I oder Junior II von Musicus.

Bitte bringen Sie zu jeder Musikgartenstunde ihr eigenes Instrumenten-Set sowie eine Decke oder ein großes Handtuch mit. Vielen Dank!

Der Kurs findet am 22.10.2020 und am 19.11.2020 nicht statt!

## **T-5707 Musikgarten - musikalische Früherziehung (1,5 - 3,5 Jahre) mit Begleitung**

Dienstag, 19.01.2021

08:30 Uhr - 09:15 Uhr, 7x

vhs-Kursräume, Kevenhüller Str. 4, Zi. 3

Referentin: Marina Rupp

Gebühren: 38,00 EUR

Dieser Kurs geht auf den wachsenden Erlebnisraum der Kinder ein. Die Kleinkinder werden immer aktiver. Das Staunen über Bewegungen, Echospiele und Instrumentalspiel steigert sich zu begeistertem Imitieren. Der Musikgarten stärkt diese Neigungen und fördert das Sprech- und Hörverhalten.

Aufgrund der momentanen Corona Situation ist eine Teilnahme an dem Kurs nur möglich, wenn jedes Kind sein eigenes Instrumentensäckchen besitzt. Wir bitten Sie daher, vor Kursbeginn ein Säckchen zu erwerben.

Bestellbar sind die Sets zum Beispiel hier: <https://www.musicus-shop.de/Musikinstrumente/Musicus-Sets>

oder auf <https://ifem-shop.de/shop/> das Set "MH 15013".

Wir empfehlen auf Grund der Vielseitigkeit das Set Junior I oder Junior II von Musicus.

Bitte bringen Sie zu jeder Musikgartenstunde ihr eigenes Instrumenten-Set sowie eine Decke oder ein großes Handtuch mit. Vielen Dank!

Der Kurs findet am 09.02.2021 nicht statt!

## **T-5708 Musikgarten - musikalische Früherziehung (1,5 - 3,5 Jahre) mit Begleitung**

Dienstag, 19.01.2021

09:25 Uhr - 10:10 Uhr, 7x

vhs-Kursräume, Kevenhüller Str. 4, Zi. 3

Referentin: Marina Rupp

Gebühren: 38,00 EUR

Dieser Kurs geht auf den wachsenden Erlebnisraum der Kinder ein. Die Kleinkinder werden immer aktiver. Das Staunen über Bewegungen, Echospiele und



Instrumentalspiel steigert sich zu begeistertem Imitieren. Der Musikgarten stärkt diese Neigungen und fördert das Sprech- und Hörverhalten.

Aufgrund der momentanen Corona Situation ist eine Teilnahme an dem Kurs nur möglich, wenn jedes Kind sein eigenes Instrumentensäckchen besitzt. Wir bitten Sie daher, vor Kursbeginn ein Säckchen zu erwerben.

Bestellbar sind die Sets zum Beispiel hier: <https://www.musicus-shop.de/Musikinstrumente/Musicus-Sets>

oder auf <https://ifem-shop.de/shop/> das Set "MH 15013".

Wir empfehlen auf Grund der Vielseitigkeit das Set Junior I oder Junior II von Musicus.

Bitte bringen Sie zu jeder Musikgartenstunde ihr eigenes Instrumenten-Set sowie eine Decke oder ein großes Handtuch mit. Vielen Dank!

Der Kurs findet am 09.02.2021 nicht statt!

## **T-5709 Musikgarten - musikalische Früherziehung (1,5 - 3,5 Jahre) mit Begleitung**

Dienstag, 19.01.2021

10:20 Uhr - 11:05 Uhr, 7x

vhs-Kursräume, Kevenhüller Str. 4, Zi. 3

Referentin: Marina Rupp

Gebühren: 38,00 EUR

Dieser Kurs geht auf den wachsenden Erlebnisraum der Kinder ein. Die Kleinkinder werden immer aktiver. Das Staunen über Bewegungen, Echospiele und Instrumentalspiel steigert sich zu begeistertem Imitieren. Der Musikgarten stärkt diese Neigungen und fördert das Sprech- und Hörverhalten.

Aufgrund der momentanen Corona Situation ist eine Teilnahme an dem Kurs nur möglich, wenn jedes Kind sein eigenes Instrumentensäckchen besitzt. Wir bitten Sie daher, vor Kursbeginn ein Säckchen zu erwerben.

Bestellbar sind die Sets zum Beispiel hier: <https://www.musicus-shop.de/Musikinstrumente/Musicus-Sets>

oder auf <https://ifem-shop.de/shop/> das Set "MH 15013".

Wir empfehlen auf Grund der Vielseitigkeit das Set Junior I oder Junior II von Musicus.

Bitte bringen Sie zu jeder Musikgartenstunde ihr eigenes Instrumenten-Set sowie eine Decke oder ein großes Handtuch mit. Vielen Dank!

Der Kurs findet am 09.02.2021 nicht statt!

## **T-5710 Musikgarten - musikalische Früherziehung (1,5 - 3,5 Jahre) mit Begleitung**

Mittwoch, 20.01.2021

08:30 Uhr - 09:15 Uhr, 7x

vhs-Kursräume, Kevenhüller Str. 4, Zi. 3

Referentin: Marina Rupp

Gebühren: 38,00 EUR

Dieser Kurs geht auf den wachsenden Erlebnisraum der Kinder ein. Die Kleinkinder werden immer aktiver. Das Staunen über Bewegungen, Echospiele und Instrumentalspiel steigert sich zu begeistertem Imitieren. Der Musikgarten stärkt diese Neigungen und fördert das Sprech- und Hörverhalten.

Aufgrund der momentanen Corona Situation ist eine Teilnahme an dem Kurs nur möglich, wenn jedes Kind sein eigenes Instrumentensäckchen besitzt. Wir bitten Sie daher, vor Kursbeginn ein Säckchen zu erwerben.

Bestellbar sind die Sets zum Beispiel hier: <https://www.musicus-shop.de/Musikinstrumente/Musicus-Sets>

oder auf <https://ifem-shop.de/shop/> das Set "MH 15013".

Wir empfehlen auf Grund der Vielseitigkeit das Set Junior I oder Junior II von Musicus.

Bitte bringen Sie zu jeder Musikgartenstunde ihr eigenes Instrumenten-Set sowie eine Decke oder ein großes Handtuch mit. Vielen Dank!

Der Kurs findet am 10.02.2021 nicht statt!

## **T-5711 Musikgarten - musikalische Früherziehung (1,5 - 3,5 Jahre) mit Begleitung**

Mittwoch, 20.01.2021

09:25 Uhr - 10:10 Uhr, 7x

vhs-Kursräume, Kevenhüller Str. 4, Zi. 3

Referentin: Marina Rupp

Gebühren: 38,00 EUR

Dieser Kurs geht auf den wachsenden Erlebnisraum der Kinder ein. Die Kleinkinder werden immer aktiver. Das Staunen über Bewegungen, Echospiele und Instrumentalspiel steigert sich zu begeistertem Imitieren. Der Musikgarten stärkt diese Neigungen und fördert das Sprech- und Hörverhalten.

Aufgrund der momentanen Corona Situation ist eine Teilnahme an dem Kurs nur möglich, wenn jedes Kind sein eigenes Instrumentensäckchen besitzt. Wir bitten Sie daher, vor Kursbeginn ein Säckchen zu erwerben.

Bestellbar sind die Sets zum Beispiel hier: <https://www.musicus-shop.de/Musikinstrumente/Musicus-Sets>

oder auf <https://ifem-shop.de/shop/> das Set "MH 15013".

Wir empfehlen auf Grund der Vielseitigkeit das Set Junior I oder Junior II von Musicus.

Bitte bringen Sie zu jeder Musikgartenstunde ihr eigenes Instrumenten-Set sowie eine Decke oder ein großes Handtuch mit. Vielen Dank!

Der Kurs findet am 10.02.2021 nicht statt!

## **T-5712 Musikgarten - musikalische Früherziehung (1,5 - 3,5 Jahre) mit Begleitung**

Mittwoch, 20.01.2021

10:20 Uhr - 11:05 Uhr, 7x

vhs-Kursräume, Kevenhüller Str. 4, Zi. 3

Referentin: Marina Rupp

Gebühren: 38,00 EUR

Dieser Kurs geht auf den wachsenden Erlebnisraum der Kinder ein. Die Kleinkinder werden immer aktiver. Das Staunen über Bewegungen, Echospiele und Instrumentalspiel steigert sich zu begeistertem Imitieren. Der Musikgarten stärkt diese Neigungen und fördert das Sprech- und Hörverhalten.

Aufgrund der momentanen Corona Situation ist eine Teilnahme an dem Kurs nur möglich, wenn jedes Kind sein eigenes Instrumentensäckchen besitzt. Wir bitten Sie daher, vor Kursbeginn ein Säckchen zu erwerben.

Bestellbar sind die Sets zum Beispiel hier: <https://www.musicus-shop.de/Musikinstrumente/Musicus-Sets>

oder auf <https://ifem-shop.de/shop/> das Set "MH 15013".

Wir empfehlen auf Grund der Vielseitigkeit das Set Junior I oder Junior II von Musicus.

Bitte bringen Sie zu jeder Musikgartenstunde ihr eigenes Instrumenten-Set sowie eine Decke oder ein großes Handtuch mit. Vielen Dank!

Der Kurs findet am 10.02.2021 nicht statt!

## **T-5713 Musikgarten - musikalische Früherziehung (1,5 - 3,5 Jahre) mit Begleitung**

Donnerstag, 21.01.2021

08:45 Uhr - 09:30 Uhr, 7x

vhs-Kursräume, Kevenhüller Str. 4, Zi. 3

Referentin: Marina Rupp

Gebühren: 38,00 EUR

Dieser Kurs geht auf den wachsenden Erlebnisraum der Kinder ein. Die Kleinkinder werden immer aktiver. Das Staunen über Bewegungen, Echospiele und

Instrumentalspiel steigert sich zu begeistertem Imitieren. Der Musikgarten stärkt diese Neigungen und fördert das Sprech- und Hörverhalten.

Aufgrund der momentanen Corona Situation ist eine Teilnahme an dem Kurs nur möglich, wenn jedes Kind sein eigenes Instrumentensäckchen besitzt. Wir bitten Sie daher, vor Kursbeginn ein Säckchen zu erwerben.

Bestellbar sind die Sets zum Beispiel hier: <https://www.musicus-shop.de/Musikinstrumente/Musicus-Sets>

oder auf <https://ifem-shop.de/shop/> das Set "MH 15013".

Wir empfehlen auf Grund der Vielseitigkeit das Set Junior I oder Junior II von Musicus.

Bitte bringen Sie zu jeder Musikgartenstunde ihr eigenes Instrumenten-Set sowie eine Decke oder ein großes Handtuch mit. Vielen Dank!

Der Kurs findet am 11.02.2021 nicht statt!

## **T-5750 Musikkindergarten - musikalische Früherziehung (ca. 3 - 6 Jahre)- Sammelliste**

Dienstag, 22.09.2020

15:00 Uhr - 15:45 Uhr, 10x

vhs-Kursräume, Kevenhüller Str. 4, Zi. 3

Referentin: Marina Rupp

Gebühren: 54,00 EUR

Musik bringt Freude und Freude ist die Voraussetzung fürs Lernen!

Durch Musik und Bewegung werden alle Aspekte der kindlichen Entwicklung angesprochen. Sie fördert die Entwicklung des sozialen und emotionalen als auch des motorischen und kognitiven Bereichs. Durch den Musikkindergarten lernt das Kind die Welt der Musik kennen. Sprache, Tanz, Bewegung, Musikhören - mit Spiel und Spaß werden Fantasie und Kreativität angeregt und machen Musik zu einem festen Bestandteil im Alltag.

Aufgrund der momentanen Corona Situation ist eine Teilnahme an dem Kurs nur möglich, wenn jedes Kind sein eigenes Instrumentensäckchen besitzt. Wir bitten Sie daher, vor Kursbeginn ein Säckchen zu erwerben.

Bestellbar sind die Sets zum Beispiel hier: <https://www.musicus-shop.de/Musikinstrumente/Musicus-Sets>

oder auf <https://ifem-shop.de/shop/> das Set "MH 15013".

Wir empfehlen auf Grund der Vielseitigkeit das Set Junior I oder Junior II von Musicus.

Bitte bringen Sie zu jeder Musikgartenstunde ihr eigenes Instrumenten-Set sowie eine Decke oder ein großes Handtuch mit. Vielen Dank!

Der Kurs findet am 20.10.2020 und am 17.11.2020 nicht statt!

## **T-5801 "Bessere-Bilder-Basiskurs" - Auf die Kamera fertig los!**

Samstag, 21.11.2020

09:00 Uhr - 17:00 Uhr, 1x

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 2

Referent: Uwe-Jürgen Hansel

Gebühren: 39,00 EUR

Wie kann ich beeindruckende brillante Bilder machen? Wofür sind die ganzen Knöpfe und Rädchen an meiner Kamera? Wie kann ich sie für bessere Fotos nutzen?

Wenn wir nicht nur "knipsen" wollen, entsprechen die fotografischen Ergebnisse oft nicht den Erwartungen. Antworten auf die wichtigen Fragen für bessere Bilderergebnisse gibt es in diesem Basiskurs. Praktischen Übungen zeigen das Verständnis von Theorie und Praxis für ein besonderes Bild.

Lernziel des Workshops ist das Verstehen der Zusammenhänge von optimaler Belichtung, richtig gesetzter Schärfe und die richtige Bildgestaltung mit den Themen Perspektive und Anordnung des Motivs. Die Teilnehmer\*innen lernen das "bessere" Foto zu gestalten, um zukünftig gute Ergebnisse für die Umsetzung ihrer eigenen Ideen und Motive zu bekommen.

Der Kurs richtet sich an Fotobegeisterte, die Leidenschaft für die Fotografie und Lust auf bessere Bilder haben. Hohe Lerneffizienz und individuelle Betreuung für alle Teilnehmer\*innen, unabhängig vom Wissensstand der jeweiligen Teilnehmer\*in.

Für den Kurs sind mitzubringen: Digitalkamera, geladener Akku und leere Speicherkarte

Optional: Wechselobjektive, Blitz

## **T-5802 NEU - Minimalismus in der Fotografie**

Samstag, 14.11.2020

09:00 Uhr - 17:00 Uhr, 1x

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 2

Referent: Uwe-Jürgen Hansel

Gebühren: 39,00 EUR

Dieser Life-Style-Trend macht auch bei der Fotografie nicht halt. Reduzieren aufs Wesentliche ist in.

Die Konzentration auf nur wenige Bild-Komponenten erfordert eine sorgfältige Selektion des/der Fotografen\*in. Weniger ist mehr - mit wenigen Elementen Emotionen bei dem/der Betrachter\*in zu wecken.

Die Hauptidee von Minimalismus ist, zu versuchen, ein Bild einfach/schlicht zu fotografieren und den/die Betrachter\*in die tiefere Bedeutung des Bildes interpretieren zu lassen. Hierzu besprechen wir die Vorgehensweise und üben die Gestaltung minimalistischer Bilder.

Bitte Kamera mit vollgeladenem Akku und leerer Speicherkarte mitbringen.

## ***Linedance***

### **T-5902 Linedance für Fortgeschrittene**

Montag, 21.09.2020

18:10 Uhr - 19:40 Uhr, 9x

Mittelschule Beilngries, Bühlerhalle, Halle 3

Referentin: Brigitte Schnellinger

Gebührenstaffelung bei 9 UE:

6 TN = 88,20 EUR / 7 TN = 75,60 / 8 TN = 65,70 EUR / 9 TN = 58,50 EUR / 10-11 TN = 53,10 EUR / 12-13 TN = 44,10 EUR / ab 14 TN = 38,70 EUR

Dieser Linedancekurs eignet sich bestens für Liebhaber von Country Musik und für Personen, die Spaß am Tanzen haben.

Der Kurs baut auf dem Kenntnisstand des letzten Semesters auf. Jedoch sind Quereinsteiger/innen mit guten Vorkenntnissen herzlich willkommen.

Linedance fördert Koordination, Kondition, Fitness und bringt vor allem Spaß. Sie üben Schrittfolgen und Choreografien ein. Getanzt wird hauptsächlich zu Country Music, aber auch zu anderer fetziger Musik unterschiedlicher Tanzrhythmen.

Geeignet für alle Altersklassen! Es werden Tänze geübt, die auch auf Veranstaltungen getanzt werden können.

Bitte mitbringen: spezielle Tanzschuhe oder Hallenschuhe mit glatter Sohle, keine Straßenschuhe

### **T-5903 Linedance für Fortgeschrittene**

Montag, 07.12.2020  
18:10 Uhr - 19:40 Uhr, 8x  
Mittelschule Beilngries, Bühlerhalle, Halle 3  
Referentin: Brigitte Schnellinger

Gebührenstaffelung bei 8 UE:  
6 TN = 78,40 EUR / 7 TN = 67,20 / 8 TN=58,40 / 9 TN=52,00 / 10-11 TN=47,20 /  
12-13 TN =39,20 / ab 14 TN= 34,40

Dieser Linedancekurs eignet sich bestens für Liebhaber von Country Musik und für Personen, die Spaß am Tanzen haben.

Der Kurs baut auf dem Kenntnisstand des letzten Semesters auf. Jedoch sind Quereinsteiger/innen mit guten Vorkenntnissen herzlich willkommen.

Linedance fördert Koordination, Kondition, Fitness und bringt vor allem Spaß. Sie üben Schrittfolgen und Choreografien ein. Getanzt wird hauptsächlich zu Country Music, aber auch zu anderer fetziger Musik unterschiedlicher Tanzrhythmen.

Geeignet für alle Altersklassen! Es werden Tänze geübt, die auch auf Veranstaltungen getanzt werden können.

Am 21.12.20 und am 08.02.2021 findet kein Kurs statt.

Bitte mitbringen: spezielle Tanzschuhe oder Hallenschuhe mit glatter Sohle, keine Straßenschuhe

## **T-5904 Linedance für Fortgeschrittene**

Montag, 21.09.2020  
20:00 Uhr - 21:30 Uhr, 9x  
Mittelschule Beilngries, Bühlerhalle, Halle 3  
Referentin: Brigitte Schnellinger

Gebührenstaffelung bei 9 UE:  
6 TN = 88,20 EUR / 7 TN = 75,60 / 8 TN = 65,70 EUR / 9 TN = 58,50 EUR / 10-11  
TN = 53,10 EUR / 12-13 TN = 44,10 EUR / ab 14 TN = 38,70 EUR

Dieser Linedancekurs eignet sich bestens für Liebhaber von Country Musik und für Personen, die Spaß am Tanzen haben.

Der Kurs baut auf dem Kenntnisstand des letzten Semesters auf. Jedoch sind Quereinsteiger/innen mit guten Vorkenntnissen herzlich willkommen.

Line Dance fördert Koordination, Kondition, Fitness und bringt vor allem Spaß. Sie üben Schrittfolgen und Choreografien ein. Getanzt wird hauptsächlich zu Country Music, aber auch zu anderer fetziger Musik unterschiedlicher Tanzrhythmen.

Geeignet für alle Altersklassen! Es werden Tänze geübt, die auch auf Veranstaltungen getanzt werden können.

Bitte mitbringen: spezielle Tanzschuhe oder Hallenschuhe mit glatter Sohle, keine Straßenschuhe

## **T-5905 Linedance für Fortgeschrittene**

Montag, 07.12.2020

20:00 Uhr - 21:30 Uhr, 8x

Mittelschule Beilngries, Bühlerhalle, Halle 3

Referentin: Brigitte Schnellinger

Gebührenstaffelung bei 8 UE:

6 TN = 78,40 EUR / 7 TN = 67,20 / 8 TN=58,40 / 9 TN=52,00 / 10-11 TN=47,20 / 12-13 TN =39,20 / ab 14 TN= 34,40

Dieser Linedancekurs eignet sich bestens für Liebhaber von Country Musik und für Personen, die Spaß am Tanzen haben.

Der Kurs baut auf dem Kenntnisstand des letzten Semesters auf. Jedoch sind Quereinsteiger/innen mit guten Vorkenntnissen herzlich willkommen.

Line Dance fördert Koordination, Kondition, Fitness und bringt vor allem Spaß. Sie üben Schrittfolgen und Choreografien ein. Getanzt wird hauptsächlich zu Country Music, aber auch zu anderer fetziger Musik unterschiedlicher Tanzrhythmen.

Geeignet für alle Altersklassen! Es werden Tänze geübt, die auch auf Veranstaltungen getanzt werden können.

Am 21.12.2020 und am 08.02.2021 findet KEIN Kurs statt.

Bitte mitbringen: spezielle Tanzschuhe oder Hallenschuhe mit glatter Sohle, keine Straßenschuhe

## **T-5906 Linedance für Fortgeschrittene**

Donnerstag, 17.09.2020

20:00 Uhr - 21:30 Uhr, 10x

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 3

Referentin: Brigitte Schnellinger

Gebührenstaffelung bei 10 UE:

6 TN = 98,00 EUR / 7 TN = 84,00 EUR / 8 TN = 73,00 EUR / 9 TN = 65,00 EUR / 10-11 TN = 59,00 EUR / 12-13 TN = 49,00 EUR / ab 14 TN = 43,00 EUR

Dieser Linedancekurs eignet sich bestens für Liebhaber von Country Musik und für Personen, die Spaß am Tanzen haben.



Der Kurs baut auf dem Kenntnisstand des letzten Semesters auf. Jedoch sind Quereinsteiger herzlich willkommen.  
Linedance fördert Koordination, Kondition, Fitness und bringt vor allem Spaß. Sie üben Schrittfolgen und Choreografien ein.  
Getanzt wird hauptsächlich zu Country Music, aber auch zu anderer fetziger Musik unterschiedlicher Tanzrhythmen.  
Geeignet für alle Altersklassen! Es werden Tänze geübt, die auch auf Veranstaltungen getanzt werden können.

Bitte mitbringen: spezielle Tanzschuhe oder Hallenschuhe mit glatter Sohle, keine Straßenschuhe!

## **T-5907 Linedance für Fortgeschrittene**

Donnerstag, 03.12.2020  
20:00 Uhr - 21:30 Uhr, 10x  
Gymnasium Beilngries, Turnhalle 2  
Referentin: Brigitte Schnellinger

Gebührenstaffelung bei 10 UE:  
6 TN = 98,00 EUR / 7 TN = 84,00 EUR / 8 TN = 73,00 EUR / 9 TN = 65,00 EUR /  
10-11 TN = 59,00 EUR / 12-13 TN = 49,00 EUR / ab 14 TN = 43,00 EUR

Dieser Linedancekurs eignet sich bestens für Liebhaber von Country Musik und für Personen, die Spaß am Tanzen haben.  
Der Kurs baut auf dem Kenntnisstand des letzten Semesters auf. Jedoch sind Quereinsteiger herzlich willkommen.  
Linedance fördert Koordination, Kondition, Fitness und bringt vor allem Spaß. Sie üben Schrittfolgen und Choreografien ein.  
Getanzt wird hauptsächlich zu Country Music, aber auch zu anderer fetziger Musik unterschiedlicher Tanzrhythmen.  
Geeignet für alle Altersklassen! Es werden Tänze geübt, die auch auf Veranstaltungen getanzt werden können.

Bitte mitbringen: spezielle Tanzschuhe oder Hallenschuhe mit glatter Sohle, keine Straßenschuhe!

## **T-5910 Linedance für Anfänger mit etwas Vorkenntnissen zu unterschiedl. Tanzrhythmen**

Dienstag, 08.09.2020  
18:15 Uhr - 19:45 Uhr, 10x  
Mittelschule Beilngries, Bühlerhalle, Halle 3  
Referentin: Angelika Friedrich

Gebühren: 43,00 EUR

Gebührenstaffelung bei 10 UE: bei 75 Min

6 TN = 82,00 EUR / 7 TN = 70,00 EUR / 8 TN = 60,00 EUR / 9 TN = 55,00 EUR /  
10 -11 TN = 49,00 EUR / 12-13 TN = 41,00 EUR / ab 14 TN = 36,00 EUR

Gebührenstaffelung bei 10 UE und 90 Minuten

6 TN = 98,00 EUR / 7 TN = 84,00 EUR / 8 TN = 73,00 EUR / 9 TN = 65,00 EUR /  
10-11 TN = 59,00 EUR / 12-13 TN = 49,00 EUR / ab 14 TN = 43,00 EUR

Meist denkt man bei Linedance an Cowboyhut und Westernstiefel. Gerne - wenn man möchte!

Zwar wird häufig zu Countrymusik getanzt, aber genauso zu lateinamerikanischer, irischer oder moderner Musik, ebenso wie zu Rock 'n' Roll und Oldies. Neben den klassischen Country-Choreographien gehören auch 2Step, Cha Cha, Rumba, Tango, Polka, Swing, Walzer usw. zum Linedance Repertoire.

Getanzt wird zu allem was Spaß macht!

Am 22.09.2020 findet KEIN Kurs statt.

Bitte mitbringen: spezielle Tanzschuhe oder Hallenschuhe mit glatter Sohle. In den Hallen sind keine Straßenschuhe erlaubt!

## **T-5911 Linedance für Anfänger mit etwas Vorkenntnissen zu unterschiedl. Tanzrhythmen**

Dienstag, 12.01.2021

18:00 Uhr - 19:15 Uhr, 10x

Mittelschule Beilngries, Bühlerhalle, Halle 3

Referentin: Angelika Friedrich

Bei 10 UE

6 TN = 82,00 EUR / 7 TN = 70,00 EUR / 8 TN = 60,00 EUR / 9 TN = 55,00 EUR /  
10 -11 TN = 49,00 EUR / 12-13 TN = 41,00 EUR / ab 14 TN = 36,00 EUR

Meist denkt man bei Linedance an Cowboyhut und Westernstiefel. Gerne - wenn man möchte!

Zwar wird häufig zu Countrymusik getanzt, aber genauso zu lateinamerikanischer, irischer oder moderner Musik, ebenso wie zu Rock`n Roll und Oldies. Neben den klassischen Country-Choreographien gehören auch 2Step, Cha Cha, Rumba, Tango, Polka, Swing, Walzer usw. zum Linedance Repertoire.

Getanzt wird auf alles, was Spaß macht!

Bitte mitbringen: spezielle Tanzschuhe oder Hallenschuhe mit glatter Sohle. In den Hallen sind keine Straßenschuhe erlaubt!

## **T-5914 Linedance für Anfänger mit etwas Vorkenntnissen zu unterschiedl. Tanzrhythmen**

Donnerstag, 10.09.2020

18:00 Uhr - 19:15 Uhr, 10x

Gymnastikraum, an der Altmühl 26

Referentin: Angelika Friedrich

Bei 10 UE

6 TN = 82,00 EUR / 7 TN = 70,00 EUR / 8 TN = 60,00 EUR / 9 TN = 55,00 EUR /  
10 -11 TN = 49,00 EUR / 12-13 TN = 41,00 EUR / ab 14 TN = 36,00 EUR

Meist denkt man bei Linedance an Cowboyhut und Westernstiefel. Gerne - wenn man möchte!

Zwar wird häufig zu Countrymusik getanzt, aber genauso zu lateinamerikanischer, irischer oder moderner Musik, ebenso wie zu Rock 'n' Roll und Oldies. Neben den klassischen Country-Choreographien gehören auch 2Step, Cha Cha, Rumba, Tango, Polka, Swing, Walzer usw. zum Linedance Repertoire.

Getanzt wird auf alles, was Spaß macht!

Am 24.09.2020 findet KEIN Kurs statt.

Bitte mitbringen: spezielle Tanzschuhe oder Hallenschuhe mit glatter Sohle. In den Hallen sind keine Straßenschuhe erlaubt

## **T-5915 Linedance für Anfänger mit etwas Vorkenntnissen zu unterschiedl. Tanzrhythmen**

Donnerstag, 14.01.2021

18:00 Uhr - 19:15 Uhr, 10x

Gymnastikraum, an der Altmühl 26

Referentin: Angelika Friedrich

Gebührenstaffelung:

Bei 10 UE

6 TN = 82,00 EUR / 7 TN = 70,00 EUR / 8 TN = 60,00 EUR / 9 TN = 55,00 EUR /  
10 -11 TN = 49,00 EUR / 12-13 TN = 41,00 EUR / ab 14 TN = 36,00 EUR

Meist denkt man bei Linedance an Cowboyhut und Westernstiefel. Gerne - wenn man möchte!

Zwar wird häufig zu Countrymusik getanzt, aber genauso zu lateinamerikanischer, irischer oder moderner Musik, ebenso wie zu Rock`n Roll und Oldies. Neben den

klassischen Country-Choreographien gehören auch 2Step, Cha Cha, Rumba, Tango, Polka, Swing, Walzer usw. zum Linedance Repertoire.  
Getanzt wird zu allem was Spaß macht!

Bitte mitbringen: spezielle Tanzschuhe oder Hallenschuhe mit glatter Sohle. In den Hallen sind keine Straßenschuhe erlaubt!

## **T-5916 Linedance für Fortgeschrittene zu unterschiedlichen Tanzrhythmen**

Donnerstag, 10.09.2020

19:30 Uhr - 21:00 Uhr, 10x

Gymnastikraum, an der Altmühl 26

Referentin: Angelika Friedrich

Gebühren: 43,00 EUR

Gebührenstaffelung bei 10 UE:

6 TN = 98,00 EUR / 7 TN = 84,00 EUR / 8 TN = 73,00 EUR / 9 TN = 65,00 EUR /  
10-11 TN = 59,00 EUR / 12-13 TN = 49,00 EUR / ab 14 TN = 43,00 EUR

Meist denkt man bei Linedance an Cowboyhut und Westernstiefel. Gerne - wenn man möchte!

Zwar wird häufig zu Countrymusik getanzt, aber genauso zu lateinamerikanischer, irischer oder moderner Musik, ebenso wie zu Rock 'n' Roll und Oldies. Neben den klassischen Country-Choreographien gehören auch 2Step, Cha Cha, Rumba, Tango, Polka, Swing, Walzer usw. zum Linedance Repertoire.  
Getanzt wird auf alles, was Spaß macht!

Am 24.09.2020 findet KEIN Kurs statt.

Bitte mitbringen: spezielle Tanzschuhe oder Hallenschuhe mit glatter Sohle. In den Hallen sind keine Straßenschuhe erlaubt!

## **T-5917 Linedance für Fortgeschrittene zu unterschiedlichen Tanzrhythmen**

Donnerstag, 14.01.2021

19:30 Uhr - 21:00 Uhr, 10x

Gymnastikraum, an der Altmühl 26

Referentin: Angelika Friedrich

Gebührenstaffelung bei 10 UE:

6 TN = 98,00 EUR / 7 TN = 84,00 EUR / 8 TN = 73,00 EUR / 9 TN = 65,00 EUR /  
10-11 TN = 59,00 EUR / 12-13 TN = 49,00 EUR / ab 14 TN = 43,00 EUR

Meist denkt man bei Linedance an Cowboyhut und Westernstiefel. Gerne - wenn man möchte!

Zwar wird häufig zu Countrymusik getanzt, aber genauso zu lateinamerikanischer, irischer oder moderner Musik, ebenso wie zu Rock`n Roll und Oldies. Neben den klassischen Country-Choreographien gehören auch 2Step, Cha Cha, Rumba, Tango, Polka, Swing, Walzer usw. zum Linedance Repertoire.

Getanzt wird zu allem was Spaß macht!

Bitte mitbringen: spezielle Tanzschuhe oder Hallenschuhe mit glatter Sohle. In den Hallen sind keine Straßenschuhe erlaubt!

## ***Orientalischer Tanz***

### **T-5925 Orientalischer Tanz für Anfänger und Fortgeschrittene**

Donnerstag, 22.10.2020

18:30 Uhr - 20:00 Uhr, 8x

Gymnasium Beilngries, Turnhalle 3

Referentin: Stefanie Bergmeir-Hupfer

Gebührenstaffelung bei 8 UE:

5 TN = 96,00 EUR / 6 TN = 80,00 EUR / 7 TN = 69,60 EUR / ab 8 TN = 61,60 EUR

Lebensfreude, Temperament, Sinnlichkeit, ausgelebte Weiblichkeit, Stärke und Selbstbewusstsein - all das ist der Orientalische Tanz. Doch der Raks Sharki, wie der "Bauchtanz" im Orient heißt, ist noch viel mehr: Er ist ein tolles Fitnessstraining sowohl für den ganzen Körper als auch den Geist. Ausdauer, Mobilität, Kräftigung und Koordinationsfähigkeit werden trainiert, sowie das Risiko für Demenzerkrankungen gesenkt.

Die Stunde beginnt mit einem Warm-up, geht über zum Üben und Wiederholen allgemeiner und spezieller Tanztechnik, dem Erlernen einer Choreografie oder Kombinationen und endet mit Stretching und Entspannung.

Ganz nebenbei fließen allerhand interessante Informationen über die verschiedenen Tanzstile, Rhythmen, orientalische Kultur, Musik usw.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

## **T-5926 Orientalischer Tanz für Anfänger und Fortgeschrittene**

Donnerstag, 14.01.2021

18:30 Uhr - 20:00 Uhr, 7x

Gymnasium Beilngries, Turnhalle 3

Referentin: Stefanie Bergmeir-Hupfer

Gebührenstaffelung bei 7 UE:

5 TN = 84,00 EUR / 6 TN = 70,00 EUR / 7 TN = 60,90 EUR / ab 8 TN = 53,90 EUR

Lebensfreude, Temperament, Sinnlichkeit, ausgelebte Weiblichkeit, Stärke und Selbstbewusstsein - all das ist der Orientalische Tanz. Doch der Raks Sharki, wie der "Bauchtanz" im Orient heißt, ist noch viel mehr: Er ist ein tolles Fitnesstraining sowohl für den ganzen Körper als auch den Geist. Ausdauer, Mobilität, Kräftigung und Koordinationsfähigkeit werden trainiert, sowie das Risiko für Demenzerkrankungen gesenkt.

Die Stunde beginnt mit einem Warm-up, geht über zum Üben und Wiederholen allgemeiner und spezieller Tanztechnik, dem Erlernen einer Choreografie oder Kombinationen und endet mit Stretching und Entspannung.

Ganz nebenbei fließen allerhand interessante Informationen über die verschiedenen Tanzstile, Rhythmen, orientalische Kultur, Musik usw.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

## **T-5927 Workshop Orientalischer Tanz zum Kennenlernen und Ausprobieren**

Samstag, 24.10.2020

14:30 Uhr - 17:00 Uhr, 1x

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 3

Referentin: Stefanie Bergmeir-Hupfer

Gebührenstaffelung:

5 TN = 21,00 EUR / 6 TN = 18,00 EUR / 7 TN = 15,50 EUR

Lebensfreude, Temperament, Sinnlichkeit, ausgelebte Weiblichkeit, Stärke, Selbstbewusstsein.

All das ist der Orientalische Tanz. Doch der Raks Sharki, wie der "Bauchtanz" im Orient heißt, ist noch viel mehr: Er ist ein tolles Fitnesstraining sowohl für den ganzen

Körper als auch den Geist. Ausdauer, Mobilität, Kräftigung, Koordinationsfähigkeit werden trainiert, sowie das Risiko für Demenzerkrankungen gesenkt.

In diesem Kurs erlernst du die Basisbewegungen Wippe, Kippe, Twist und Schieben und erste Kombinationen wie Kreise, Achten und Wellen, ergänzt mit verschiedenen Schrittfolgen.

Die Trainingskleidung sollte enganliegend, muss aber nicht bauchfrei, sein. Ein Schal oder Tuch um die Hüften runden das Outfit ab.

Der Kurs eignet sich für den Einstieg in den Kurs am Donnerstagabend.

## **T-5928 Workshop Orientalischer Tanz zum Kennenlernen und Ausprobieren**

Samstag, 21.11.2020

14:30 Uhr - 17:00 Uhr, 1x

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 3

Referentin: Stefanie Bergmeir-Hupfer

Gebührenstaffelung:

5 TN = 21,00 EUR / 6 TN = 18,00 EUR / 7 TN = 15,50 EUR

Lebensfreude, Temperament, Sinnlichkeit, ausgelebte Weiblichkeit, Stärke, Selbstbewusstsein.

All das ist der Orientalische Tanz. Doch der Raks Sharki, wie der "Bauchtanz" im Orient heißt, ist noch viel mehr: Er ist ein tolles Fitnessstraining sowohl für den ganzen Körper als auch den Geist. Ausdauer, Mobilität, Kräftigung, Koordinationsfähigkeit werden trainiert, sowie das Risiko für Demenzerkrankungen gesenkt.

In diesem Kurs erlernst du die Basisbewegungen Wippe, Kippe, Twist und Schieben und erste Kombinationen wie Kreise, Achten und Wellen, ergänzt mit verschiedenen Schrittfolgen.

Die Trainingskleidung sollte enganliegend, muss aber nicht bauchfrei, sein. Ein Schal oder Tuch um die Hüften runden das Outfit ab.

Der Kurs eignet sich für den Einstieg in den Kurs am Donnerstagabend.

**Junge vhs**



## **T-7300 Lass deinen Roboter grooven! Einführung in die Robotik für Kinder 7-10**

Freitag, 06.11.2020

09:00 Uhr - 12:00 Uhr, 1x

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 2

Referent: Reinhold Schubert

Gebühren: 45,00 EUR

Du möchtest deinen eigenen Roboter bauen und ihn dazu bringen, für dich zu tanzen? Dann komm zu unserem Workshop!

Hier lernst du wie du nach dem Bau (mit dem System LEGO MINDSTORMS®), den Roboter so programmierst, dass du kreativ mit ihm spielen kannst und er exakt deinen Anweisungen folgt.

Dein Roboter kann sich, wenn alle seine Sensoren genutzt werden, mühelos bewegen und tanzen. Es gibt per Programmierung unendlich viele Möglichkeiten, den Roboter "intelligent" zu machen.

Inhalte:

- erste Versuche für die Verwendung eines einfach manipulativen Roboter-Armes mit eigener Steuerung von Abläufen
- einfache "künstliche Intelligenz" mit dem Anki Cozmo
- Verwendung eines Roboters mit vorprogrammierten Abläufen - Test der physikalischen Ablaufprogrammierung am Model Ubtech Alpha 1
- Vorgestellt werden die LEGO-MINDSTORMS®-Modelle mit ihren komplexen Sensoren und Programmierschnittstellen.

## **T-7301 Lass deinen Roboter grooven! Einführung in die Robotik für Teens 11-14**

Freitag, 06.11.2020

13:00 Uhr - 16:00 Uhr, 1x

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 2

Referent: Reinhold Schubert

Gebühren: 45,00 EUR

Du möchtest deinen eigenen Roboter bauen und ihn dazu bringen, für dich zu tanzen? Dann komm zu unserem Workshop!

Hier lernst du wie du nach dem Bau (mit dem System LEGO MINDSTORMS®), den Roboter so programmierst, dass du kreativ mit ihm spielen kannst und er exakt deinen Anweisungen folgt.

Dein Roboter kann sich, wenn alle seine Sensoren genutzt werden, mühelos bewegen und tanzen. Es gibt per Programmierung unendlich viele Möglichkeiten, den Roboter "intelligent" zu machen.

Inhalte:

- erste Versuche für die Verwendung eines einfach manipulativen Roboter-Armes mit eigener Steuerung von Abläufen
- einfache "künstliche Intelligenz" mit dem Anki Cozmo



- Verwendung eines Roboters mit vorprogrammierten Abläufen - Test der physikalischen Ablaufprogrammierung am Model Ubtech Alpha 1
- Vorgestellt werden die LEGO-MINDSTORMS®-Modelle mit ihren komplexen Sensoren und Programmierschnittstellen.

## **T-7401 NEU - "Konzentriert geht's wie geschmiert" 1. - 3. Klasse - Marburger Konzentrationstraining**

Mittwoch, 16.09.2020

15:45 Uhr - 17:00 Uhr, 7x

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 2

Referentin: Kirstin Probst

Gebühren: 64,00 EUR

Marburger Konzentrationstraining - Ein Weg zu leichterem und schnellerem Lernen

Unverbindliche Information/Besprechung: Mittwoch, 16.09.2020, 18:00 Uhr - 19:00 Uhr in unseren Kursräumen in der Kevenhüller Str. 4

und 6 Kurstage immer Mittwochs ab 30.09.2020, 15:45 Uhr - 17:00 Uhr in unseren Kursräumen in der Ringstr. 16

Das MKT richtet sich an Kinder, die in der Schule leicht ablenkbar sind und auch bei den Hausaufgabe nicht ganz bei der Sache sind. Es beruht auf der Methode der verbalen Selbstinstruktion, die der kognitiven (mit dem Verstand erfassende) Verhaltenstherapie entstammt.

Viele unserer Kinder erleben im Alltag immer wieder Misserfolge. Im MKT lernen sie Probleme selbstständig anzugehen, dass ein Fehler keine Katastrophe ist und dass sie vieles schon ganz gut können.

Mit den Kindern wird trainiert, eine Aufgabe in einzelnen Schritten abzuarbeiten. Wie finde ich heraus, wie eine Aufgabe geht? Wie gebe ich mir selbst die richtigen Anweisungen zur Lösung? Wie stelle ich fest, ob ich alles richtig gemacht habe? Impulsiv arbeitende Kinder lernen sich zu bremsen und zu kontrollieren, trödelige Kinder, Schritt für Schritt weiterzuarbeiten.

Ein Belohnungssystem dient der positiven Verstärkung, wodurch das Kind das erwünschte Verhalten als richtig und angenehm erlebt.

Die Aufgaben im Training sind kindgerecht spielerisch angelegt und fördern die Feinmotorik und das strukturierte Denken.

Beim MKT wird großer Wert darauf gelegt, die Eltern in den Trainingsprozess einzubinden.

Mitzubringen: ein ungesüßtes Getränk und Federmäppchen

## **T-7402 NEU - "Konzentriert geht's wie geschmiert" 1. - 3.**

### **Klasse**

Montag, 02.11.2020

15:45 Uhr - 17:00 Uhr, 7x

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 2

Referentin: Kirstin Probst

Gebühren: 64,00 EUR

Marburger Konzentrationstraining - Ein Weg zu leichterem und schnellerem Lernen

Unverbindliche Information/Besprechung: Mittwoch, 02.11.2020, 18:00 Uhr - 19:00 Uhr in unseren Kursräumen in der Ringstr. 16  
und 6 Kurstage immer Mittwochs ab 18.11.2020, 15:45 Uhr - 17:00 Uhr in unseren Kursräumen in der Ringstr. 16

Das MKT richtet sich an Kinder, die in der Schule leicht ablenkbar sind und auch bei den Hausaufgabe nicht ganz bei der Sache sind. Es beruht auf der Methode der verbalen Selbstinstruktion, die der kognitiven (mit dem Verstand erfassende) Verhaltenstherapie entstammt.

Viele unserer Kinder erleben im Alltag immer wieder Misserfolge. Im MKT lernen sie Probleme selbstständig anzugehen, dass ein Fehler keine Katastrophe ist und dass sie vieles schon ganz gut können.

Mit den Kindern wird trainiert, eine Aufgabe in einzelnen Schritten abzuarbeiten. Wie finde ich heraus, wie eine Aufgabe geht? Wie gebe ich mir selbst die richtigen Anweisungen zur Lösung? Wie stelle ich fest, ob ich alles richtig gemacht habe? Impulsiv arbeitende Kinder lernen sich zu bremsen und zu kontrollieren, trödelige Kinder, Schritt für Schritt weiterzuarbeiten.

Ein Belohnungssystem dient der positiven Verstärkung, wodurch das Kind das erwünschte Verhalten als richtig und angenehm erlebt.

Die Aufgaben im Training sind kindgerecht spielerisch angelegt und fördern die Feinmotorik und das strukturierte Denken.

Beim MKT wird großer Wert darauf gelegt, die Eltern in den Trainingsprozess einzubinden.

Mitzubringen: ein ungesüßtes Getränk und Federmäppchen

## **T-7430 Walderlebnistage im Herbst für Kinder ab 6 Jahre**

Freitag, 18.09.2020

15:00 Uhr - 17:00 Uhr, 6x

Treffpunkt am Arzberg, Parkplatz am Friedhof

Referentin: Caroline Stadler

Gebühren: 66,00 EUR

Auf geht's zum Arzberg! Mit Bestimmungsbuch, Lupen, Fernglas, offenen Ohren und Augen machen wir uns auf den Weg zum Arzberg. Wir spielen, sammeln, klettern und forschen in der Natur. Handwerkliche Tätigkeiten wie Schnitzen und Walderlebnisspiele für die ganze Gruppe, ebenso wie die gemeinsame Brotzeit sind Inhalte der zwei Stunden. Wir sind bei jedem Wetter draußen, außer bei Sturm und Gewitter (hier werden Sie rechtzeitig über einen Ersatztermin informiert). Bitte mitbringen: feste Schuhe, wettergerechte und robuste Kleidung, die schmutzig werden darf, Rucksack, Sitzkissen, Brotzeit, Getränk  
Am 25.9.2020 findet der Kurs NICHT statt.

## **T-7431 Walderlebnistage im Winter für Kinder ab 6 Jahre**

Freitag, 13.11.2020

15:00 Uhr - 17:00 Uhr, 6x

Treffpunkt am Arzberg, Parkplatz am Friedhof

Referentin: Caroline Stadler

Gebühren: 66,00 EUR

Auf geht's zum Arzberg! Mit Bestimmungsbuch, Lupen, Fernglas, offenen Ohren und Augen machen wir uns auf den Weg zum Arzberg. Wir spielen, sammeln, klettern und forschen in der Natur. Handwerkliche Tätigkeiten wie Schnitzen und Walderlebnisspiele für die ganze Gruppe, ebenso wie die gemeinsame Brotzeit sind Inhalte der zwei Stunden. Wir sind bei jedem Wetter draußen, außer bei Sturm und Gewitter (hier werden Sie rechtzeitig über einen Ersatztermin informiert). Bitte mitbringen: feste Schuhe, wettergerechte und robuste Kleidung, die schmutzig werden darf, Rucksack, Sitzkissen, Brotzeit, Getränk

## **T-7432 Walderlebnistage im Frühling für Kinder ab 6 Jahre**

Freitag, 05.02.2021

15:00 Uhr - 17:00 Uhr, 6x

Treffpunkt am Arzberg, Parkplatz am Friedhof

Referentin: Caroline Stadler

Gebühren: 66,00 EUR

Auf geht's zum Arzberg! Mit Bestimmungsbuch, Lupen, Fernglas, offenen Ohren und Augen machen wir uns auf den Weg zum Arzberg. Wir spielen, sammeln, klettern und forschen in der Natur. Handwerkliche Tätigkeiten wie Schnitzen und Walderlebnisspiele für die ganze Gruppe, ebenso wie die gemeinsame Brotzeit sind Inhalte der zwei Stunden. Wir sind bei jedem Wetter draußen, außer bei Sturm und Gewitter (hier werden Sie rechtzeitig über einen Ersatztermin informiert). Bitte mitbringen: feste Schuhe, wettergerechte und robuste Kleidung, die schmutzig werden darf, Rucksack, Sitzkissen, Brotzeit, Getränk

## **T-7433 Walderlebnistage im Herbst für Kinder ab 6 - .. Jahre**

Freitag, 18.09.2020

15:00 Uhr - 17:00 Uhr, 6x

Treffpunkt am Arzberg, Parkplatz am Friedhof

Referentin: Caroline Stadler

Gebühren: 66,00 EUR

Auf geht´s zum Arzberg! Mit Bestimmungsbuch, Lupen, Fernglas, offenen Ohren und Augen machen wir uns auf den Weg zum Arzberg. Wir spielen, sammeln, klettern und forschen in der Natur. Handwerkliche Tätigkeiten wie Schnitzen und Walderlebnisspiele für die ganze Gruppe, ebenso wie die gemeinsame Brotzeit sind Inhalte der zwei Stunden. Wir sind bei jedem Wetter draußen, außer bei Sturm und Gewitter (hier werden Sie rechtzeitig über einen Ersatztermin informiert).

Bitte mitbringen: feste Schuhe, wettergerechte und robuste Kleidung, die schmutzig werden darf, Rucksack, Sitzkissen, Brotzeit, Getränk

Am 25.9.2020 findet der Kurs NICHT statt.

## **T-7434 Walderlebnistage im Winter für Kinder**

Montag, 09.11.2020

15:00 Uhr - 17:00 Uhr, 6x

Treffpunkt am Arzberg, Parkplatz am Friedhof

Referentin: Caroline Stadler

Gebühren: 66,00 EUR

Auf geht´s zum Arzberg! Mit Bestimmungsbuch, Lupen, Fernglas, offenen Ohren und Augen machen wir uns auf den Weg zum Arzberg. Wir spielen, sammeln, klettern und forschen in der Natur. Handwerkliche Tätigkeiten wie Schnitzen und Walderlebnisspiele für die ganze Gruppe, ebenso wie die gemeinsame Brotzeit sind Inhalte der zwei Stunden. Wir sind bei jedem Wetter draußen, außer bei Sturm und Gewitter (hier werden Sie rechtzeitig über einen Ersatztermin informiert).

Bitte mitbringen: feste Schuhe, wettergerechte und robuste Kleidung, die schmutzig werden darf, Rucksack, Sitzkissen, Brotzeit, Getränk

## **T-7435 Walderlebnistage im Frühling für Kinder**

Montag, 08.02.2021

15:00 Uhr - 17:00 Uhr, 6x

Treffpunkt am Arzberg, Parkplatz am Friedhof

Referentin: Caroline Stadler

Gebühren: 66,00 EUR

Auf geht´s zum Arzberg! Mit Bestimmungsbuch, Lupen, Fernglas, offenen Ohren und Augen machen wir uns auf den Weg zum Arzberg. Wir spielen, sammeln, klettern und forschen in der Natur. Handwerkliche Tätigkeiten wie Schnitzen und Walderlebnisspiele für die ganze Gruppe, ebenso wie die gemeinsame Brotzeit sind Inhalte der zwei Stunden. Wir sind bei jedem Wetter draußen, außer bei Sturm und Gewitter (hier werden Sie rechtzeitig über einen Ersatztermin informiert). Bitte mitbringen: feste Schuhe, wettergerechte und robuste Kleidung, die schmutzig werden darf, Rucksack, Sitzkissen, Brotzeit, Getränk

## **T-7451 Ballett für Fortgeschrittene 1**

Montag, 19.10.2020

14:00 Uhr - 15:00 Uhr, 25x

Gymnastikraum, Hauptstraße 49

Referentin: Perpetua Schickel

Gebühren: 175,00 EUR

In diesem Kurs werden die Kinder spielerisch und kindgerecht an den klassischen und zeitgenössischen Tanz herangeführt, dabei stehen Körperwahrnehmung, Rhythmik und Musikalität im Vordergrund.

Der Unterricht eignet sich für Kinder ab vier Jahren. Die Gruppeneinteilung erfolgt durch die Kursleitung.

Kurs ist bereits ausgebucht!

## **T-7453 Ballett für Fortgeschrittene 2+3**

Montag, 19.10.2020

15:10 Uhr - 16:10 Uhr, 25x

Gymnastikraum, Hauptstraße 49

Referentin: Perpetua Schickel

Gebühren: 175,00 EUR

In diesem Kurs werden die Kinder spielerisch und kindgerecht an den klassischen und zeitgenössischen Tanz herangeführt, dabei stehen Körperwahrnehmung, Rhythmik und Musikalität im Vordergrund.

Der Unterricht eignet sich für Kinder ab vier Jahren. Die Gruppeneinteilung erfolgt durch die Kursleitung.

Kurs ist bereits ausgebucht!

## **T-7454 Ballett für Fortgeschrittene 4**

Montag, 19.10.2020

16:20 Uhr - 17:20 Uhr, 25x

Gymnastikraum, Hauptstraße 49

Referentin: Perpetua Schickel

Gebühren: 175,00 EUR

In diesem Kurs werden die Kinder spielerisch und kindgerecht an den klassischen und zeitgenössischen Tanz herangeführt, dabei stehen Körperwahrnehmung, Rhythmik und Musikalität im Vordergrund.

Der Unterricht eignet sich für Kinder ab vier Jahren. Die Gruppeneinteilung erfolgt durch die Kursleitung.

Kurs ist bereits ausgebucht!

## **T-7455 Ballett für Fortgeschrittene 5**

Montag, 19.10.2020

17:30 Uhr - 18:30 Uhr, 25x

Gymnastikraum, Hauptstraße 49

Referent: Perpetua Schickel

Gebühren: 175,00 EUR

In diesem Kurs werden die Kinder spielerisch und kindgerecht an den klassischen und zeitgenössischen Tanz herangeführt, dabei stehen Körperwahrnehmung, Rhythmik und Musikalität im Vordergrund.

Der Unterricht eignet sich für Kinder ab vier Jahren. Die Gruppeneinteilung erfolgt durch die Kursleitung.

Kurs ist bereits ausgebucht!

## **T-7480 Intensivtraining**

### **Selbstbehauptung/Selbstverteidigung für Mädchen 7 - 10**

Samstag, 28.11.2020

10:00 Uhr - 14:00 Uhr, 1x

Gymnastikraum, Hauptstraße 49

Referentin: Beate Mayerhofer

Die Durchführung dieses Kurses hängt von der aktuellen Be-/Einschränkungen wegen Covid 19 ab!

Jede kann sich wehren!

Bei diesem Angebot haben die Mädchen die Möglichkeit, die Selbstverteidigungstechniken intensiver zu üben, mehr Handlungsmöglichkeiten auszuprobieren und ihre individuellen Fragen zu stellen.

Bei Grenzverletzungen und Gewalt haben insbesondere Mädchen oft keine Handlungsstrategien um sich zu behaupten oder zur Wehr zu setzen.

Die Teilnehmerinnen erlernen die Wirkung einer starken Körpersprache, sowie eine klare verbale Selbstbehauptung. Neben dem Wissen über potentielle Gefahren werden auch verschiedene Möglichkeiten, sich gezielt Hilfe zu holen, vermittelt. Die Mädchen lernen, ihre Gefühle als Warnsignale zu verstehen und Situationen möglichst schnell einzuschätzen, um rechtzeitig zu handeln.

Außerdem werden einfache und leicht zu erlernende Techniken wie Tritte, Schläge und Befreiungen erlernt, um sich gegen körperliche Angriffe zur Wehr zu setzen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dünne Turnschuhe, Essen und Getränk für die Pausen

Gebührenstaffelung: 7 TN = 54,00 EUR / 8 TN = 48,00 EUR / ab 9 TN = 43,00 EUR

## **T-7515 Nähkurs für Kinder und Jugendliche in den Herbstferien ab 7 Jahre**

Montag, 02.11.2020

09:30 Uhr - 12:30 Uhr, 3x

vhs-Kursräume, Kevenhüller Str. 4, Zi. 2

Referentin: Christine Uter

Gebühren: 39,00 EUR

Kurstage: 02.11., 03.11., und 04.11.2020

Klamotten, die nicht jede(r) hat...

Outfit einmal selbst gemacht - du bringst dir Stoff und Schnitt für dein Wunschteil mit, Nähutensilien dazu - und schon geht's los!

Bitte mitbringen: Nähmaschine, Schnitt, Stoff, Faden, Schere, Nadeln, Heftfaden, Stecknadeln, Maßband

## **T-7570 NEU - Zauberschule für junge Zauberlehrlinge von 7 bis 16 Jahre**

Donnerstag, 05.11.2020

10:00 Uhr - 15:00 Uhr, 1x

Spielzeugmuseum, 1. OG, Schulungsraum Schachclub  
Referent: Fred Bossie  
Gebühren: 45,00 EUR

Für alle Teilnehmer aus 2019: Es gibt ein komplett neues Programm mit vielen tollen Kunststücken!

Zaubern können, wer will das nicht? In der Zauberschule von Fred Bossie liegt Magie in der Luft! Die Zauberlehrlinge lernen, wie sie mehr Anerkennung und Bewunderung gewinnen, und zwar durch eigene Leistung - weil sie etwas beherrschen, das nicht jeder kann! Durch das "Zaubern Lernen" wird die Kreativität der Kinder gefördert sowie das Selbstbewusstsein auf eine positive Art gesteigert.

Ein paar Gegenstände, die auch im Nachhinein immer wieder leicht zu beschaffen sind, etwas Geduld und Übung - und schon kann es losgehen. Pfiffige Tricks mit Alltagsgegenständen, manche einfach, manche anspruchsvoll, lassen die jungen Zauberkünstler\*innen ganz groß rauskommen. Mit der Schritt-für-Schritt-Methode und anschaulicher Unterweisung sowie einer umfangreichen Zauberbroschüre sind die Zaubertricks eingängig und leicht nachvollziehbar.

Ab 14.30 Uhr öffnen wir die Zauberschule für Mama, Papa, Oma, Opa, Geschwister und Interessierte - schließlich brauchen die Zauberkünstler für die abschließende "Zaubershow" auch Publikum. Ein Zauberprogramm, das die Kinder in den Mittelpunkt stellt und bei dem auch die "großen Kinder" noch staunen können. Zu guter Letzt gibt es ein Zauberdiplom.

Die Kinder sollten lesen können, oder bei Geschwister ist der Ältere Teil in der Lage dem Kleineren zu helfen.

Bitte mitbringen: Ein buntes Tuch (z. B. Herrentaschentuch), Schere, Klebestift und "gute Laune" sowie Brotzeit und Getränk für die Pausen.

## **T-7700 Herbstferien 2020 Intensiv-Training SPRACHEN und MATHEMATIK**

Montag, 02.11.2020

10:00 Uhr - 17:00 Uhr, 5x

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 5

Referent: Michael Landerer

ab Montag, den 02. November 2020

5 x 90 Minuten

Volkshochschulgebäude, Ringstr. 16, Kursraum 5

Referent: Michael Landerer

Gebührenstaffelung:

2 TN = 94,00 EUR / 3 TN = 66,00 EUR / 4 TN = 51,00 EUR / ab 5 TN = 41,00 EUR

Die genauen Uhrzeiten werden zeitnah bekanntgegeben.

Kurstage: 02.11. + 03.11. + 04.11. + 05.11. + 06.11.2020



Bitte erkundigen Sie sich bei Interesse im vhs-Büro Tel. (08461) 266 oder geben Sie beim Anmelden unter "Bemerkung" an, welche Schule und Klasse Ihr Kind besucht und für welches Fach bzw. Thema es sich interessiert.

## **T-7710 Weihnachtsferien 20/21 Intensiv-Training SPRACHEN und MATHEMATIK**

Montag, 04.01.2021

10:00 Uhr - 17:00 Uhr, 5x

vhs-Gebäude, Ringstr. 16, Kursraum 5

Referent: Michael Landerer

ab Montag, den 04.01.2021

5 x 90 Minuten

Volkshochschulgebäude, Ringstr. 16, Kursraum 5

Referent: Michael Landerer

Gebührenstaffelung:

2 TN = 94,00 EUR / 3 TN = 66,00 EUR / 4 TN = 51,00 EUR / ab 5 TN = 41,00 EUR

Die genauen Uhrzeiten werden zeitnah bekanntgegeben.

Kurstage: 04.01. + 05.01. + 07.01. + 08.01. + 09.01.2021

Bitte erkundigen Sie sich bei Interesse im vhs-Büro Tel. (08461) 266 oder geben Sie beim Anmelden unter "Bemerkung" an, welche Schule und Klasse Ihr Kind besucht und für welches Fach bzw. Thema es sich interessiert.

=====

## **Kurse der Aussenstelle Kipfenberg:**

### **T-84000 Hatha-Yoga**

Montag, 21.09.2020

17:30 Uhr - 18:45 Uhr, 10x

vhs Raum Kipfenberg, Marktplatz 20, 85110 Kipfenberg

Referentin: Manuela Leinthal

Gebühren: 68,00 EUR

Hatha-Yoga ist das Praktizieren von Körperübungen (Asanas). Ha bedeutet wörtlich Sonne, tha Mond und bezieht sich auf das Gleichgewicht der Gegensätze.

Die Übungen nehmen den ganzen Menschen in Anspruch und wirken umgekehrt auf ihn als Gesamtheit. Körper, Geist und Seele werden stimuliert.

Die positiven Effekte eines regelmäßigen und ausgewogenen Trainings sind innerlich und äußerlich bemerkbar. Man fühlt sich weniger schlapp, die Muskulatur wird gekräftigt und der Kreislauf trainiert.

Hatha-Yoga ist Energiearbeit mit dem Körper durch gelenkte Atmung, Meditation, Entspannung und körperliche Betätigung in Form von Asanas.

Hatha-Yoga ist für jeden Fitnesslevel und jede Altersgruppe geeignet.

Es ist ratsam, mindestens zwei Stunden vor dem Kurs nichts mehr zu essen (ggf. leichte Kost).

Bitte mitbringen:

Bequeme Kleidung, Matte und eine Decke (ggf. Socken und Kissen).

## **T-84001 Hatha-Yoga**

Montag, 11.01.2021

17:30 Uhr - 18:45 Uhr, 10x

vhs Raum Kipfenberg, Marktplatz 20, 85110 Kipfenberg

Referentin: Manuela Leinthal

Gebühren: 68,00 EUR

Hatha-Yoga ist das Praktizieren von Körperübungen (Asanas). Ha bedeutet wörtlich Sonne, tha-Mond und bezieht sich auf das Gleichgewicht der Gegensätze.

Die Übungen nehmen den ganzen Menschen in Anspruch und wirken umgekehrt auf ihn als Gesamtheit. Körper, Geist und Seele werden stimuliert.

Die positiven Effekte eines regelmäßigen und ausgewogenen Trainings sind innerlich und äußerlich bemerkbar. Man fühlt sich weniger schlapp, die Muskulatur wird gekräftigt und der Kreislauf trainiert.

Hatha-Yoga ist Energiearbeit mit dem Körper durch gelenkte Atmung, Meditation, Entspannung und körperliche Betätigung in Form von Asanas.

Hatha-Yoga ist für jeden Fitnesslevel und jede Altersgruppe geeignet.

Es ist ratsam, mindestens zwei Stunden vor dem Kurs nichts mehr zu essen (ggf. leichte Kost).

Bitte mitbringen:

Bequeme Kleidung, Matte und eine Decke (ggf. Socken und Kissen).

## **T-84010 Hatha-Yoga**

Montag, 21.09.2020

19:00 Uhr - 20:15 Uhr, 10x

vhs Raum Kipfenberg, Marktplatz 20, 85110 Kipfenberg

Referentin: Manuela Leinthal

Gebühren: 68,00 EUR

Hatha-Yoga ist das Praktizieren von Körperübungen (Asanas). Ha bedeutet wörtlich Sonne, tha Mond und bezieht sich auf das Gleichgewicht der Gegensätze. Die Übungen nehmen den ganzen Menschen in Anspruch und wirken umgekehrt auf ihn als Gesamtheit. Körper, Geist und Seele werden stimuliert. Die positiven Effekte eines regelmäßigen und ausgewogenen Trainings sind innerlich und äußerlich bemerkbar. Man fühlt sich weniger schlapp, die Muskulatur wird gekräftigt und der Kreislauf trainiert. Hatha-Yoga ist Energiearbeit mit dem Körper durch gelenkte Atmung, Meditation, Entspannung und körperliche Betätigung in Form von Asanas. Hatha-Yoga ist für jeden Fitnesslevel und jede Altersgruppe geeignet. Es ist ratsam, mindestens zwei Stunden vor dem Kurs nichts mehr zu essen (ggf. leichte Kost).

Bitte mitbringen:

Bequeme Kleidung, Matte und eine Decke (ggf. Socken und Kissen).

## **T-84011 Hatha-Yoga**

Montag, 11.01.2021

19:00 Uhr - 20:15 Uhr, 10x

vhs Raum Kipfenberg, Marktplatz 20, 85110 Kipfenberg

Referentin: Manuela Leinthal

Gebühren: 68,00 EUR

Hatha-Yoga ist das Praktizieren von Körperübungen (Asanas). Ha bedeutet wörtlich Sonne, tha-Mond und bezieht sich auf das Gleichgewicht der Gegensätze. Die Übungen nehmen den ganzen Menschen in Anspruch und wirken umgekehrt auf ihn als Gesamtheit. Körper, Geist und Seele werden stimuliert. Die positiven Effekte eines regelmäßigen und ausgewogenen Trainings sind innerlich und äußerlich bemerkbar. Man fühlt sich weniger schlapp, die Muskulatur wird gekräftigt und der Kreislauf trainiert. Hatha-Yoga ist Energiearbeit mit dem Körper durch gelenkte Atmung, Meditation, Entspannung und körperliche Betätigung in Form von Asanas. Hatha-Yoga ist für jeden Fitnesslevel und jede Altersgruppe geeignet. Es ist ratsam, mindestens zwei Stunden vor dem Kurs nichts mehr zu essen (ggf. leichte Kost).

Bitte mitbringen:

Bequeme Kleidung, Matte und eine Decke (ggf. Socken und Kissen).

## **T-84105 Rückbildungsgymnastik - uneingeschränkte Einstiegsmöglichkeit**

Mittwoch, 09.09.2020

18:00 Uhr - 19:00 Uhr, 23x  
vhs Raum Kipfenberg, Marktplatz 20, 85110 Kipfenberg  
Referentin: Annerose Hiemer-Schneider

Mittwochs das ganze Jahr über, teilweise nach Absprache auch in den Ferien.  
Teilnahme insgesamt 10x möglich. Einstieg jederzeit möglich!  
Für junge Mütter ab der 3. - 4. Woche nach der Geburt (auch später!). Die Babys können mitgebracht werden. Beckenboden und Bauchmuskulatur werden in diesem Kurs trainiert und gestärkt. Weiter wird in diesem Kurs eine Anleitung zur Baby-Massage gegeben. Auch Fragen und Probleme zum Wochenbett, Stillen, zur Säuglingspflege und Ernährung werden hier beantwortet.

Bitte mitbringen: Decke und Windeln

## **T-84106 Geburtsvorbereitung - uneingeschränkte Einstiegsmöglichkeit**

Mittwoch, 09.09.2020  
19:00 Uhr - 21:00 Uhr, 23x  
vhs Raum Kipfenberg, Marktplatz 20, 85110 Kipfenberg  
Referentin: Annerose Hiemer-Schneider

Mittwochs, das ganze Jahr über, teilweise nach Absprache auch in den Ferien.

In diesem Kurs erhält die schwangere Frau die Möglichkeit, ihren Körper besser kennenzulernen. Durch gezielt eingesetzte Entspannungs- und Atemübungen kann die bevorstehende Geburt vorbereitet und unterstützt werden. Zusätzlich werden noch Themen wie Geburt, Stillen, Säuglingspflege usw. besprochen. Die Geburtsvorbereitung ist ab der 25. Woche möglich.

## **T-85000 Aquarellmalkurs - Kreativ werden**

Dienstag, 22.09.2020  
19:00 Uhr - 21:00 Uhr, 12x  
Werkraum Volksschule Kipfenberg  
Referentin: Beate Götz

Gebührenstaffelung:  
5 TN = 163,50 EUR / 6 TN = 136,50 EUR / 7 TN = 127,50 EUR / ab 8 TN = 111,00  
EUR

Aquarellmalen und Zeichnen macht Spaß, nach dieser Devise halten die Kursteilnehmer\*innen Eindrücke mit Stift und Pinsel fest, suchen nach Charakteristik und Vereinfachung, nach Harmonie und Spannung zugleich. Fließende Farben, übereinander geschichtete Formen und Farbtöne, Transparenz, Leuchtkraft und Reduzierung - das sind die Merkmale. Eigene Motivvorlagen werden abstrahiert und zu einem individuellen, besonderen Bild. Der richtige Umgang mit Aquarell, Kreide, Kohle; Bleistift werden ausführlich gezeigt. Es entstehen lebendige und farbenfrohe Bilder in der Gruppe.

Bitte mitbringen: Aquarellkasten Schmincke, 1 Rundhaarpinsel Gr. 14 und Gr. 18, Aquarellzeichenblock Gr. 30 x 40 cm 300g/m, eine feine Sprühflasche, 1 dünner Borsten-Breitpinsel bzw. Kuchenpinsel, 1 Haushaltsschwamm, (Viskose - kein Schaumgummi), 1 Naturschwamm, 1 Taschenmesser, 1 weicher Radiergummi oder Knetgummi Bleistifte (HB oder 2B - nicht weicher!), Zeichenkohle, Maltücher (alte Stoffwindeln oder gut saugende Geschirrtücher), Haushaltskrepp, Papiertaschentücher, Wasserbecher, glattes Kreppklebeband und - eventuell - wasservermalbare Aquarellstifte, schwarz, dunkelgrau oder braun. Diese eignen sich hervorragend für die Vorzeichnung (falls man das braucht) und für ganz spezielle Effekte.

Andere Materialien werden vom Kursleiter gegen ein Materialgeld von € 5,00 zur Verfügung gestellt.

## **T-85010 Zeichenkurs**

Freitag, 25.09.2020

09:30 Uhr - 11:30 Uhr, 12x

vhs Raum Kipfenberg, Marktplatz 20, 85110 Kipfenberg

Referentin: Beate Götz

Gebührenstaffelung:

5 TN = 163,50 EUR / 6 TN = 136,50 EUR / 7 TN = 127,50 EUR

Mit Stift und Skizzenbuch - Der Zeichenkurs

Zeichnen von Licht und Schatten:

In diesem Kurs werden grundlegende Themen des Zeichnens erlernt: Was sollte man beim Kauf der Materialien berücksichtigen? Wie baut man einen Gegenstand aus Grundformen auf? Proportionen, das Anlegen von Schraffuren, Licht und Schatten werden ebenfalls behandelt. Der Bleistift kommt dabei hauptsächlich zum Einsatz, Sie lernen aber auch weitere Möglichkeiten kennen, wie zum Beispiel die Technik der Weißhöhung. So setzen Sie sich in diesen zwei Stunden intensiv mit der Kunst des Zeichnens auseinander und profitieren vom Ideenreichtum und dem Austausch in der Gruppe.

Bitte mitbringen: Bleistifte (wenn vorhanden Härtegrad 2B, 4B und 2H), Zeichenpapier A4, Radierer, Spitzer, andere Materialien werden von der Kursleiterin gegen ein Materialgeld von € 5,00 zur Verfügung gestellt.

## **T-85011 Zeichenkurs**

Freitag, 05.03.2021

09:30 Uhr - 11:30 Uhr, 12x

vhs Raum Kipfenberg, Marktplatz 20, 85110 Kipfenberg

Referentin: Beate Götz

Gebührenstaffelung:

5 TN = 163,50 EUR / 6 TN = 136,50 EUR / 7 TN = 127,50 EUR

Mit Stift und Skizzenbuch - Der Zeichenkurs

Zeichnen von Licht und Schatten:

In diesem Kurs werden grundlegende Themen des Zeichnens erlernt: Was sollte man beim Kauf der Materialien berücksichtigen? Wie baut man einen Gegenstand aus Grundformen auf? Proportionen, das Anlegen von Schraffuren, Licht und Schatten werden ebenfalls behandelt. Der Bleistift kommt dabei hauptsächlich zum Einsatz, Sie lernen aber auch weitere Möglichkeiten kennen, wie zum Beispiel die Technik der Weißhöhung. So setzen Sie sich in diesen zwei Stunden intensiv mit der Kunst des Zeichnens auseinander und profitieren vom Ideenreichtum und dem Austausch in der Gruppe.

Bitte mitbringen: Bleistifte (wenn vorhanden Härtegrad 2B, 4B und 2H), Zeichenpapier A4, Radierer, Spitzer, andere Materialien werden von der Kursleiterin gegen ein Materialgeld von € 5,00 zur Verfügung gestellt.

## **T-85260 Nähkurs für Jedermann**

Donnerstag, 08.10.2020

18:00 Uhr - 21:00 Uhr, 6x

vhs Raum Kipfenberg, Marktplatz 20, 85110 Kipfenberg

Referentin: Christine Uter

Gebühren: 78,00 EUR

Ich nähe mir mein Wunschteil.

Bitte bringen Sie Schnitte Ihres Wunschteiles am ersten Kurstag mit.

Hilfestellung gibt Ihnen dann die Kursleitung.

Bitte mitbringen: Nähmaschine, Schnitt, Stoff, Faden, Schere, Nadeln, Heftfaden, Stecknadeln, Maßband

## **T-85261 Nähkurs für Jedermann**

Donnerstag, 21.01.2021

18:00 Uhr - 21:00 Uhr, 6x  
vhs Raum Kipfenberg, Marktplatz 20, 85110 Kipfenberg  
Referentin: Christine Uter  
Gebühren: 78,00 EUR

Ich nähe mir mein Wunschteil.  
Bitte bringen Sie Schnitte Ihres Wunschteiles am ersten Kurstag mit.  
Hilfestellung gibt Ihnen dann die Kursleitung.

Bitte mitbringen: Nähmaschine, Schnitt, Stoff, Faden, Schere, Nadeln, Heftfaden,  
Stecknadeln, Maßband

## **T-85700 Musikgarten - musikalische Früherziehung (1,5 - 3,5 Jahre) mit Begleitung**

Donnerstag, 24.09.2020

10:00 Uhr - 10:45 Uhr, 10x

vhs Raum Kipfenberg, Marktplatz 20, 85110 Kipfenberg

Referentin: Marina Rupp

Gebühren: 54,00 EUR

Dieser Kurs geht auf den wachsenden Erlebnisraum der Kinder ein. Die Kleinkinder werden immer aktiver. Das Staunen über Bewegungen, Echospiele und Instrumentalspiel steigert sich zu begeistertem Imitieren. Der Musikgarten stärkt diese Neigungen und fördert das Sprech- und Hörverhalten.

Aufgrund der momentanen Corona Situation ist eine Teilnahme an dem Kurs nur möglich, wenn jedes Kind sein eigenes Instrumentensäckchen besitzt. Wir bitten Sie daher, vor Kursbeginn ein Säckchen zu erwerben.

Bestellbar sind die Sets zum Beispiel hier: <https://www.musicus-shop.de/Musikinstrumente/Musicus-Sets>

oder auf <https://ifem-shop.de/shop/> das Set "MH 15013".

Wir empfehlen auf Grund der Vielseitigkeit das Set Junior I oder Junior II von Musicus.

Bitte bringen Sie zu jeder Musikgartenstunde ihr eigenes Instrumenten-Set sowie eine Decke oder ein großes Handtuch mit. Vielen Dank!

Der Kurs findet am 22.10.2020 und am 19.11.2020 nicht statt!

## **T-85701 Musikgarten - musikalische Früherziehung (1,5 - 3,5 Jahre) mit Begleitung**

Donnerstag, 21.01.2021

10:00 Uhr - 10:45 Uhr, 7x

vhs Raum Kipfenberg, Marktplatz 20, 85110 Kipfenberg  
Referentin: Marina Rupp  
Gebühren: 38,00 EUR

Dieser Kurs geht auf den wachsenden Erlebnisraum der Kinder ein. Die Kleinkinder werden immer aktiver. Das Staunen über Bewegungen, Echospiele und Instrumentalspiel steigert sich zu begeistertem Imitieren. Der Musikgarten stärkt diese Neigungen und fördert das Sprech- und Hörverhalten.

Aufgrund der momentanen Corona Situation ist eine Teilnahme an dem Kurs nur möglich, wenn jedes Kind sein eigenes Instrumentensäckchen besitzt. Wir bitten Sie daher, vor Kursbeginn ein Säckchen zu erwerben.

Bestellbar sind die Sets zum Beispiel hier: <https://www.musicus-shop.de/Musikinstrumente/Musicus-Sets>

oder auf <https://ifem-shop.de/shop/> das Set "MH 15013".

Wir empfehlen auf Grund der Vielseitigkeit das Set Junior I oder Junior II von Musicus.

Bitte bringen Sie zu jeder Musikgartenstunde ihr eigenes Instrumenten-Set sowie eine Decke oder ein großes Handtuch mit. Vielen Dank!

Der Kurs findet am 11.02.2021 nicht statt!

=====

## Kurse der Aussenstelle Altmannstein:

### **T-94200 Hatha-Yoga**

Mittwoch, 23.09.2020

17:45 Uhr - 19:15 Uhr, 10x

Ignaz-Günther-Grund- und Mittelschule Altmannstein, Gymnastikraum

Referentin: Manuela Leinthal

Gebühren: 81,00 EUR

Da wir nach dem Prinzip der Weitermeldelisten arbeiten, können wir Sie für diesen Kurs nur auf die Warteliste setzen. Sollten wir Ihnen einen Platz anbieten können, nehmen wir ca. 3 Wochen vor Kursbeginn mit Ihnen Kontakt auf.

Hatha-Yoga ist das Praktizieren von Körperübungen (Asanas). Ha bedeutet wörtlich Sonne, tha Mond und bezieht sich auf das Gleichgewicht der Gegensätze.

Die Übungen nehmen den ganzen Menschen in Anspruch und wirken umgekehrt auf ihn als Gesamtheit. Körper, Geist und Seele werden stimuliert.



Die positiven Effekte eines regelmäßigen und ausgewogenen Trainings sind innerlich und äußerlich bemerkbar. Man fühlt sich weniger schlapp, die Muskulatur wird gekräftigt und der Kreislauf trainiert.

Hatha-Yoga ist Energiearbeit mit dem Körper durch gelenkte Atmung, Meditation, Entspannung und körperliche Betätigung in Form von Asanas.

Hatha -Yoga ist für jeden Fitnesslevel und jede Altersgruppe geeignet.

Es ist ratsam, mindestens zwei Stunden vor dem Kurs nichts mehr zu essen (ggf. leichte Kost).

Bitte mitbringen:

Bequeme Kleidung, Matte und eine Decke (ggf. Socken und Kissen).

## **T-94201 Hatha-Yoga**

Mittwoch, 13.01.2021

17:45 Uhr - 19:15 Uhr, 10x

Ignaz-Günther-Grund- und Mittelschule Altmannstein, Gymnastikraum

Referentin: Manuela Leinthal

Gebühren: 81,00 EUR

Da wir nach dem Prinzip der Weitermeldelisten arbeiten, können wir Sie für diesen Kurs nur auf die Warteliste setzen. Sollten wir Ihnen einen Platz anbieten können, nehmen wir ca. 3 Wochen vor Kursbeginn mit Ihnen Kontakt auf.

Hatha-Yoga ist das Praktizieren von Körperübungen (Asanas). Ha bedeutet wörtlich Sonne, tha-Mond und bezieht sich auf das Gleichgewicht der Gegensätze.

Die Übungen nehmen den ganzen Menschen in Anspruch und wirken umgekehrt auf ihn als Gesamtheit. Körper, Geist und Seele werden stimuliert.

Die positiven Effekte eines regelmäßigen und ausgewogenen Trainings sind innerlich und äußerlich bemerkbar. Man fühlt sich weniger schlapp, die Muskulatur wird gekräftigt und der Kreislauf trainiert.

Hatha-Yoga ist Energiearbeit mit dem Körper durch gelenkte Atmung, Meditation, Entspannung und körperliche Betätigung in Form von Asanas.

Hatha -Yoga ist für jeden Fitnesslevel und jede Altersgruppe geeignet.

Es ist ratsam, mindestens zwei Stunden vor dem Kurs nichts mehr zu essen (ggf. leichte Kost).

Bitte mitbringen:

Bequeme Kleidung, Matte und eine Decke (ggf Socken und Kissen).

## **T-94210 Hatha-Yoga**

Mittwoch, 23.09.2020

19:30 Uhr - 21:00 Uhr, 10x

Ignaz-Günther-Grund- und Mittelschule Altmannstein, Gymnastikraum

Referentin: Manuela Leinthal

Gebühren: 81,00 EUR

Da wir nach dem Prinzip der Weitermeldelisten arbeiten, können wir Sie für diesen Kurs nur auf die Warteliste setzen. Sollten wir Ihnen einen Platz anbieten können, nehmen wir ca. 3 Wochen vor Kursbeginn mit Ihnen Kontakt auf.  
Hatha-Yoga ist das Praktizieren von Körperübungen (Asanas). Ha bedeutet wörtlich Sonne, tha Mond und bezieht sich auf das Gleichgewicht der Gegensätze.  
Die Übungen nehmen den ganzen Menschen in Anspruch und wirken umgekehrt auf ihn als Gesamtheit. Körper, Geist und Seele werden stimuliert.  
Die positiven Effekte eines regelmäßigen und ausgewogenen Trainings sind innerlich und äußerlich bemerkbar. Man fühlt sich weniger schlapp, die Muskulatur wird gekräftigt und der Kreislauf trainiert.  
Hatha-Yoga ist Energiearbeit mit dem Körper durch gelenkte Atmung, Meditation, Entspannung und körperliche Betätigung in Form von Asanas.  
Hatha -Yoga ist für jeden Fitnesslevel und jede Altersgruppe geeignet.  
Es ist ratsam, mindestens zwei Stunden vor dem Kurs nichts mehr zu essen (ggf. leichte Kost).  
Bitte mitbringen:  
Bequeme Kleidung, Matte und eine Decke (ggf. Socken und Kissen).

## **T-94211 Hatha-Yoga**

Mittwoch, 13.01.2021

19:30 Uhr - 21:00 Uhr, 10x

Ignaz-Günther-Grund- und Mittelschule Altmannstein, Gymnastikraum

Referentin: Manuela Leinthal

Gebühren: 81,00 EUR

Da wir nach dem Prinzip der Weitermeldelisten arbeiten, können wir Sie für diesen Kurs nur auf die Warteliste setzen. Sollten wir Ihnen einen Platz anbieten können, nehmen wir ca. 3 Wochen vor Kursbeginn mit Ihnen Kontakt auf.  
Hatha-Yoga ist das Praktizieren von Körperübungen (Asanas). Ha bedeutet wörtlich Sonne, tha-Mond und bezieht sich auf das Gleichgewicht der Gegensätze.  
Die Übungen nehmen den ganzen Menschen in Anspruch und wirken umgekehrt auf ihn als Gesamtheit. Körper, Geist und Seele werden stimuliert.  
Die positiven Effekte eines regelmäßigen und ausgewogenen Trainings sind innerlich und äußerlich bemerkbar. Man fühlt sich weniger schlapp, die Muskulatur wird gekräftigt und der Kreislauf trainiert.  
Hatha-Yoga ist Energiearbeit mit dem Körper durch gelenkte Atmung, Meditation, Entspannung und körperliche Betätigung in Form von Asanas.  
Hatha -Yoga ist für jeden Fitnesslevel und jede Altersgruppe geeignet.  
Es ist ratsam, mindestens zwei Stunden vor dem Kurs nichts mehr zu essen (ggf. leichte Kost).  
Bitte mitbringen:  
Bequeme Kleidung, Matte und eine Decke (ggf. Socken und Kissen).

## **T-94620 ZUMBA (Sandersdorf)**

Donnerstag, 10.09.2020  
18:00 Uhr - 19:00 Uhr, 14x  
Grundschule Sandersdorf, Turnhalle  
Referentin: Barbara Burzler  
Gebühren: 67,00 EUR

Lass dich verführen von lateinamerikanischen Salsa, Bachata und Merengue Rhythmen! Oder power dich bei Reggaeton und Samba richtig aus! Du wirst merken, dass Zumba nicht nur Sport ist, sondern auch etwas für deine Seele, dein Wohlbefinden und dein Körpergefühl, gut um alles andere um dich herum zu vergessen!

## **T-94621 ZUMBA (Sandersdorf)**

Donnerstag, 14.01.2021  
18:00 Uhr - 19:00 Uhr, 7x  
Grundschule Sandersdorf, Turnhalle  
Referentin: Barbara Burzler  
Gebühren: 34,00 EUR

Lass dich verführen von lateinamerikanischen Salsa, Bachata und Merengue Rhythmen! Oder power dich bei Reggaeton und Samba richtig aus! Du wirst merken, dass Zumba nicht nur Sport ist, sondern auch etwas für deine Seele, dein Wohlbefinden und dein Körpergefühl, gut um alles andere um dich herum zu vergessen!

## **T-94700 Bodyfit**

Montag, 05.10.2020  
19:30 Uhr - 20:30 Uhr, 10x  
Ignaz-Günther-Grund- und Mittelschule Altmannstein, M-Turnhalle 3  
Referentin: Walburga Siegl  
Gebühren: 48,00 EUR

Mit Spaß und Bewegung dem Körper etwas Gutes tun.  
Mit einer Mischung aus Ausdauer- und Krafttraining wird in diesen Stunden der Körper fit und gesund gehalten.  
Das Trainingsprogramm für den ganzen Körper beginnt mit einem Warm-up zu fetziger Musik, um das Herz-Kreislauf-System anzuregen. Anschließend wird durch das Ansprechen gezielter Muskelgruppen der ganze Körper geformt. Durch verschiedene Methoden im Ausdauer- und Kraftausdauerbereich wird der Stoffwechsel zusätzlich angeregt. Abschließend erfolgt ein Dehnen der beanspruchten Muskelgruppen.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Getränk, evtl. Handtuch

## **T-94710 Bodyfit**

Montag, 11.01.2021

19:30 Uhr - 20:30 Uhr, 10x

Ignaz-Günther-Grund- und Mittelschule Altmannstein, M-Turnhalle 3

Referentin: Walburga Siegl

Gebühren: 48,00 EUR

Mit Spaß und Bewegung dem Körper etwas Gutes tun.

Mit einer Mischung aus Ausdauer- und Krafttraining wird in diesen Stunden der Körper fit und gesund gehalten.

Das Trainingsprogramm für den ganzen Körper beginnt mit einem Warm-up zu fetziger Musik, um das Herz-Kreislauf-System anzuregen. Anschließend wird durch das Ansprechen gezielter Muskelgruppen der ganze Körper geformt. Durch verschiedene Methoden im Ausdauer- und Kraftausdauerbereich wird der Stoffwechsel zusätzlich angeregt. Abschließend erfolgt ein Dehnen der beanspruchten Muskelgruppen.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Getränk, evtl. Handtuch

## **T-95161 Seifen selbst gemacht**

Samstag, 10.10.2020

13:30 Uhr - 16:30 Uhr, 1x

Ignaz-Günther-Grund- und Mittelschule Altmannstein, Mehrzweckraum

Referentin: Katharina Kreuzer

Gebühren: 17,00 EUR

Selbst gemachte Naturseifen sind außergewöhnliche Pflegeprodukte. Sie sind frei von zweifelhaften industriellen Zutaten, vielseitig gestaltbar und verwendbar.

Seife selber machen macht nicht nur super viel Spaß, sondern ist auch einfacher als man denkt. Die meisten Zutaten dafür findet man bereits in seiner Küche.

Im Kurs stellen die Teilnehmer ihre individuellen Seifen mittels des Kaltprozessverfahrens her.

Bitte mitbringen: leere Joghurtbecher (falls vorhanden), ein möglichst langärmliges Hemd, T-Shirt oder Ähnliches, welches schmutzig werden darf, Schachtel für den Nachhausetransport. Eigenes Duftöl und/oder getrocknete Blüten können mitgebracht werden, im Kurs wird es auch eine Auswahl geben.

Materialkosten von ca. 5,00 EUR werden mit der Kursleitung abgerechnet.

## **T-95300 Ehering- und Goldschmiedekurs**

Freitag, 02.10.2020

09:00 Uhr - 12:00 Uhr, 2x

Goldschmiede Fauner, Altmannstein

Referent: Stefan Fauner

### **TERMIN NACH VEREINBARUNG**

Der Kurs findet an zwei oder drei Tagen statt, abhängig vom anzufertigenden Schmuckstück. Kurstermine können das gesamte Jahr über nach Absprache individuell mit dem Kursleiter festgelegt werden.

Gearbeitet wird mit 925 Silber und verschiedenen Goldlegierungen auf Wunsch.

Materialkosten werden mit dem Kursleiter gesondert abgerechnet.

Kursgebühr bei 6 Arbeitsstunden = 49,00 EUR

Kursgebühr bei 9 Arbeitsstunden = 73,00 EUR

Öffnungszeiten der Goldschmiede Fauner, Altmannstein: Di, Do. Fr. und Sa. 9:00 Uhr - 12:00 Uhr