

HAUSEN

Leitung:

Anita Dennerlein

Anmeldung: Gemeinde Hausen

Frau Kaspar/Frau Herbst, Tel. 09191/7372-0 ab Dienstag, 13.09.

Sie können sich zu allen Kursen der VHS des Landkreises über das Internet anmelden - www.vhs-forchheim.de.

Selbstverständlich ist aber auch nach wie vor schriftliche, telefonische oder persönliche Anmeldung in der jeweiligen Außenstelle möglich.

Bezahlung der Kursgebühr: schriftliche, telefonische und Online-Anmeldung ist nur mit Lastschrifteinzug möglich, persönliche Anmeldung mit Barzahlung oder Lastschrifteinzug.

Gesundheit

Fit for Fun - Aerobic

Kurs **Hs001**

Sabine Munker

Montag, 26.09., 19.00-20.00 Uhr, 15 x

€ 30,00 (€ 27,00)

Sporthalle

Power Body

Work-out für Bauch, Beine, Po und Rücken, anschließend Entspannung

Kurs **Hs002**

Sabine Munker

Montag, 26.09., 20.00-21.00 Uhr, 15 x

€ 30,00 (€ 27,00)

Sporthalle

Yoga

Yoga umfasst den ganzen Menschen mit Körper, Geist und Seele. Die Muskeln, Sehnen und Organe werden langsam gedehnt, gestärkt und auf die Belastungen des Alltags besser vorbereitet. In besonderem Maße wird die Fähigkeit zum bewussten Entspannen und Loslassen geübt. Atmung, Meditation, Bewegung führen zur Ausgeglichenheit (für alle Altersschichten). Keine Vorkenntnisse erforderlich!

Bitte mitbringen: Isomatte, Decke und warme Socken!

Kurs **Hs003**

Gisela Peschka-Endres

Mittwoch, 28.09., 8.30-10.00 Uhr, 15 x

€ 48,00 (€ 43,20) mit Teilnahmebescheinigung

Bürgerhaus

Yoga

Yoga bietet die Möglichkeit, durch sanfte Körper- und Atemübungen sowie Meditation zu besserem Körperbewusstsein zu kommen und sich zu entspannen.

Bitte mitbringen: Isomatte, bequeme Kleidung und eine Decke!

Kurs **Hs004**

Christiane Schmidt

Donnerstag, 29.09., 18.45-19.45 Uhr, 10 x

€ 23,00 (€ 20,70) mit Teilnahmebescheinigung

Schule

Yoga

Bitte mitbringen: Isomatte, bequeme Kleidung und eine Decke!

Kurs **Hs005**

Christiane Schmidt

Donnerstag, 29.09., 20.00-21.00 Uhr, 10 x

€ 23,00 (€ 20,70) mit Teilnahmebescheinigung

Schule

Rückhalt - die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken

Bitte mitbringen: Matte und bequeme Kleidung!

Kurs **Hs006**

Elfriede Ripp

Dienstag, 27.09., 17.40-18.40 Uhr, 13 x

€ 29,00 (€ 26,10) mit Teilnahmebescheinigung

Schule

Rückhalt - die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken

Bitte mitbringen: Matte und bequeme Kleidung!

Kurs **Hs007**

Elfriede Ripp

Mittwoch, 28.09., 18.30-19.30 Uhr, 13 x

€ 29,00 (€ 26,10) mit Teilnahmebescheinigung

Schule

Rückhalt - die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken

Bitte mitbringen: Matte und bequeme Kleidung!

Kurs **Hs008**

Elfriede Ripp

Mittwoch, 28.09., 19.30-20.30 Uhr, 13 x

€ 29,00 (€ 26,10) mit Teilnahmebescheinigung

Schule

Orientalischer Tanz - Mittelstufe I

Wir erarbeiten uns aus erlernten und neuen Bewegungen eine Choreographie.

Über neue Teilnehmer die schon etwas Erfahrung haben freuen wir uns.

Bitte bequeme Kleidung und ein Tuch für die Hüfte mitbringen!

Kurs **Hs009**

Claudia Bleisch

Dienstag, 27.09., 19.40-21.10 Uhr, 13 x

€ 39,00 (€ 35,10)

Bürgerhaus

Orientalischer Tanz - Mittelstufe II

Wiedereinsteiger, die schon Erfahrung im Tanz haben, sind herzlich willkommen.

Bitte bequeme Kleidung und ein Tuch für die Hüfte mitbringen!

Kurs **Hs010**

Claudia Bleisch

Mittwoch, 28.09., 18.00-19.30 Uhr, 13 x

€ 39,00 (€ 35,10)

Bürgerhaus

Orientalischer Tanz - Fortgeschrittene

Wiedereinsteiger, die schon mehr Erfahrung im Tanz haben, sind herzlich willkommen.

Bitte bequeme Kleidung und ein Tuch für die Hüfte mitbringen!

Kurs **Hs011**

Claudia Bleisch

Dienstag, 27.09., 18.00-19.30 Uhr, 13 x

€ 39,00 (€ 35,10)

Bürgerhaus

Pilates-Training am Vormittag

Die von Joseph Pilates entwickelte Trainingsmethode begeistert immer mehr Menschen. Die ausgefeilte Mischung aus Körperbeherrschung, Atemtechnik und Entspannung verbessert sowohl die Kondition als auch die Koordination und stellt somit eine wunderbare Alternative zur bisher gewohnten Gruppengymnastik dar. Charakteristisch für Pilates ist die langsame Bewegungsausführung. Nach einem Warm-up werden bei ruhiger Musik die tiefen Bauch- und Rückenmuskeln, die für eine gute Haltung verantwortlich sind, aktiviert, die Körpermitte wird gekräftigt. Der Körper wird dadurch beweglicher und die Muskulatur gekräftigt. Mit intensivem Stretching wird die Stunde beendet. Pilates-Training ist für jedes Alter geeignet. Bitte bequeme Kleidung und eine Gymnastikmatte mitbringen!

Kurs **Hs012**
Birgit Kaletsch
Donnerstag, 29.09., 9.35-10.35 Uhr, 15 x
€ 33,00 (€ 29,70) mit Teilnahmebescheinigung Bürgerhaus

Pilates-Training

siehe Kurs Hs012

Kurs **Hs013**
Birgit Kaletsch
Montag, 26.09., 17.30-18.30 Uhr, 12 x
€ 27,00 (€ 24,30) mit Teilnahmebescheinigung Bürgerhaus

Pilates-Training am Vormittag - für Fortgeschrittene

In diesem Kurs frischen wir die erworbenen Kenntnisse aus dem Pilates-Training mit Vorkenntnissen auf und erweitern diese im Verlauf des Kurses. Dabei kommen auch Kleingeräte zum Einsatz.

Bitte bequeme Kleidung, ein Handtuch und eine Gymnastikmatte mitbringen! An Kleingeräten bitte ein Theraband und ein Paar Hanteln (500 oder 750 g) mitbringen! Ein Over-Ball kann gegen ein geringes Entgelt geliehen oder auf Wunsch auch käuflich erworben werden.

Kurs **Hs014**
Birgit Kaletsch
Donnerstag, 29.09., 8.30-9.30 Uhr, 15 x
€ 33,00 (€ 29,70) mit Teilnahmebescheinigung Bürgerhaus

Pilates-Training - für Fortgeschrittene

siehe Kurs Hs014

Kurs **Hs015**
Birgit Kaletsch
Montag, 26.09., 18.35-19.35 Uhr, 12 x
€ 27,00 (€ 24,30) mit Teilnahmebescheinigung Bürgerhaus

Kreativ

Dezentes Make-up für den Tag - Lernen Sie das "Know How"

Erlernen Sie Schritt für Schritt ein typgerechtes Tages-Make-up. Mit einem dezenten Make-up betonen Sie Ihre Schokoladenseiten. Vergessen Sie die Angst angemalt auszusehen! Mit hellen oder dezenten Farben geschminkt wirkt der Teint makellos, die Augen strahlen. Kleine Unreinheiten sind nicht mehr sichtbar - dies wirkt sich positiv auf Ihr Selbstbewusstsein aus. Sie erhalten zusätzlich nützliche Tipps für

den nächsten Einkauf von dekorativer Kosmetik und ein praktisches Handout.

Bitte vorhandene Materialien wie Pinsel, Tücher, Kosmetik-Standspiegel etc. mitbringen!

Auf Wunsch können Vorher-Nachher-Bilder gemacht werden. Materialkosten von ca. € 2,00 sind im Kurs zu zahlen.

Kurs **Hs016**
Ute Böttcher-Rohde
Samstag, 05.11., 10.00-13.00 Uhr
€ 12,00 (€ 10,80) + Material Bürgerhaus

Welche Farben stehen mir eigentlich? Individuelle Farbberatung für Sie

Jedem Menschen stehen bestimmte Farben besonders gut. Trägt man die richtigen Farben, strahlen die Augen, die Haut ist glatter und man wirkt insgesamt sympathischer. Lernen Sie im Kurs Ihre individuelle Farbpalette und deren Wirkung kennen. Weitere interessante Inhalte sind Haar- und Schmuckfarbe. Bitte wenn möglich ungeschminkt kommen. Ein Farbpass kann für 25,00 € erworben werden.

Kurs **Hs017**
Ute Böttcher-Rohde
Samstag, 19.11., 10.00-14.00 Uhr
€ 16,00 (€ 14,40) + Material Bürgerhaus

Floristischer Tisch- und Raumschmuck für Advent und Weihnachten

Lassen Sie sich am 1. Abend begeistern von verschiedenen Dekorationsmöglichkeiten, außerdem findet eine Materialbesprechung statt.

Kurs **Hs018**
Cäcilia Baumann
Donnerstag, 17.11., 19.30-21.30 Uhr
Samstag, 26.11., 9.00-14.00 Uhr
€ 14,00 (€ 12,60) + Material Gemeindezentrum

Kinder

Töpfern für Kinder (ab 8 Jahre)

Wir töpfeln nach Anregung oder auch nach eigenen Ideen und Vorstellungen.

Kurs **Hs019**
Cäcilia Baumann
Freitag, 07.10., 15.00-16.30 Uhr, 3 x
€ 13,50 + Material Schule Werkraum

Malen und Zeichnen - Aquarellieren mit Kindern

Bitte mitbringen: Aquarellblock DIN A3, Aquarellfarben (kleiner Kasten), Aquarellpinsel Nr. 12 (Synthetik mit guter Spitze), Bleistift HB 2 und Radiergummi!

Kurs **Hs020**
Karin Peschel
Freitag, 11.11., 15.00-16.30 Uhr, 6 x
€ 27,00 + Material Schule Werkraum