

VHS HAUSEN

Leitung:

Anita Dennerlein

Anmeldung: Gemeinde Hausen

Frau Kaspar/Frau Herbst, Tel. 09191/7372-0 ab Dienstag, 31.01.2012

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 - Sport

Latino-Dance-Fitness

Fit mit lateinamerikanischen Rhythmen.

Kurs **Hs001**

Sabine Munker

Montag, 27.02., 19.00-20.00 Uhr, 10 x

€ 20,00 (€ 18,00)

Sporthalle

Power Body

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

Kurs **Hs002**

Sabine Munker

Montag, 27.02., 20.00-21.00 Uhr, 10 x

€ 20,00 (€ 18,00)

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, 15.02., 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, 16.02., 18.45-19.45 Uhr, 12 x

€ 27,00 (€ 24,30) mit Teilnahmebescheinigung

Schule

Yoga

Bitte mitbringen: Isomatte, bequeme Kleidung und eine Decke!

Kurs **Hs005**

Christiane Schmidt

Donnerstag, 16.02., 20.00-21.00 Uhr, 12 x

€ 27,00 (€ 24,30) mit Teilnahmebescheinigung Schule

Rückhalt - die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken

Bitte mitbringen: Matte und bequeme Kleidung!

Kurs **Hs006**

Elfriede Ripp

Dienstag, 14.02., 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, 15.02., 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, 15.02., 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, 28.02., 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, 29.02., 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, 28.02., 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, ein Handtuch und eine Gymnastikmatte mitbringen!

Kurs **Hs012**

Birgit Kaletsch

Donnerstag, 16.02., 10.40-11.40 Uhr, 15 x

€ 33,00 (€ 29,70) mit Teilnahmebescheinigung Bürgerhaus

Pilates-Training

Beschreibung siehe Kurs Hs012

Bitte bequeme Kleidung, ein Handtuch und eine Gymnastikmatte mitbringen!

Kurs **Hs013**

Birgit Kaletsch

Montag, 13.02., 17.30-18.30 Uhr, 10 x

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

Pilates-Training am Vormittag - Teilnehmer mit Vorkenntnissen

In diesem Kurs frischen wir die Grundkenntnisse des Pilates-Trainings auf und erweitern diese im Verlauf des Kurses. Die bereits erworbenen Fähigkeiten werden intensiviert und verfeinert. Für die Teilnahme an diesem Kurs ist der Grundkurs Pilates Voraussetzung.

Bitte bequeme Kleidung, ein Handtuch und eine Gymnastikmatte mitbringen!

Kurs **Hs014**

Birgit Kaletsch

Donnerstag, 16.02., 9.35-10.35 Uhr, 15 x

€ 33,00 (€ 29,70) mit Teilnahmebescheinigung Bürgerhaus

Pilates-Training am Vormittag - Teilnehmer mit Vorkenntnissen 2

In diesem Kurs frischen wir die erworbenen Kenntnisse aus dem Pilates-Training mit Vorkenntnissen 1 auf und erweitern diese im Verlauf des Kurses. Dabei kommen auch Kleingeräte zum Einsatz. Die bereits erworbenen Fähigkeiten werden intensiviert und verfeinert.

Für die Teilnahme an diesem Kurs ist der Kurs Pilates mit Vorkenntnissen Voraussetzung.

Bitte bequeme Kleidung, ein Handtuch und eine Gymnastikmatte mitbringen! An Kleingeräten bitte ein Theraband und 1 Paar Hanteln (500 oder 750 g) mitbringen! Ein Over-Ball kann gegen ein geringes Entgelt geliehen oder auf Wunsch auch käuflich erworben werden.

Kurs **Hs015**

Birgit Kaletsch

Donnerstag, 16.02., 8.30-9.30 Uhr, 15 x

€ 33,00 (€ 29,70) mit Teilnahmebescheinigung Bürgerhaus

Pilates-Training - Teilnehmer mit Vorkenntnissen 2

Für die Teilnahme an diesem Kurs ist der Kurs Pilates mit Vorkenntnissen Voraussetzung.

Bitte bequeme Kleidung, ein Handtuch und eine Gymnastikmatte mitbringen! An Kleingeräten bitte ein Theraband und 1 Paar Hanteln (500 oder 750 g) mitbringen! Ein Over-Ball kann gegen ein geringes Entgelt geliehen oder auf Wunsch auch käuflich erworben werden.

Kurs **Hs016**
Birgit Kaletsch
Montag, 13.02., 18.35-19.35 Uhr, 10 x
€ 23,00 (€ 20,70) 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 **Hs017**
Ute Böttcher-Rohde
Samstag, 05.05., 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 **Hs018**
Ute Böttcher-Rohde
Samstag, 07.07., 10.00-14.00 Uhr
€ 16,00 (€ 14,40) + Material Bürgerhaus

Floristischer Tisch- und Raumschmuck für die Frühlings- und Osterzeit

Wenn die Natur im Frühling aufblüht, schmücken wir mit seiner Pracht und Fülle auch unser Daheim.

Lassen Sie sich am 1. Abend begeistern von verschiedenen Dekorationsmöglichkeiten! Außerdem findet eine Materialbesprechung statt.

Kurs **Hs019**
Cäcilia Baumann
Donnerstag, 22.03., 19.30-21.30 Uhr und Donnerstag, 29.03., 19.00-22.00 Uhr
€ 10,00 (€ 9,00) + Material Gemeindezentrum

Kinder

Töpfern für Kinder (ab 8 Jahre)

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

Kurs **Hs020**
Cäcilia Baumann
Freitag, 24.02., 02.03. und 16.03., 15.00-16.30 Uhr
€ 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 **Hs021**

Karin Peschel

Freitag, 20.04., 15.00-16.30 Uhr, 6 x

€ 27,00 + Material Schule Werkraum

Blockflöte für Kinder von 4 - 6 Jahren

Gute musikalische sowie feinmotorische und instrumentale Grundlagen sollten möglichst frühzeitig gelegt werden. In diesem Kurs üben die Kinder spielerisch Rhythmus, Noten und Fingerspiel. Damit wird das Erlernen anderer Instrumente zu einem späteren Zeitpunkt sehr erleichtert.

Der Unterricht richtet sich an alle musikfreudigen 4-6 jährigen und erfolgt in Kleingruppen von à 4 Kindern, die möglichst altersgleich zusammengestellt werden.

Bitte zur ersten Stunde mitbringen: eine Blockflöte mit deutscher Griffweise in kindgerechter Mensur, besonders empfohlen: Moeck Flauto 1 plus, außerdem ein Notenheft: Hans Bodenmann, Blockflöten-ABC (1)!

Kurs **Hs022**

Sigrun Vortisch

Donnerstag, 01.03., 14.00-14.45 Uhr, 8 x

€ 40,00 Kleingruppe Bürgerhaus

Kleingruppe

Blockflöte für Kinder von 4 - 6 Jahren

Kursbeschreibung siehe Hs022

Bitte zur ersten Stunde mitbringen: eine Blockflöte mit deutscher Griffweise in kindgerechter Mensur, besonders empfohlen: Moeck Flauto 1 plus, außerdem ein Notenheft: Hans Bodenmann, Blockflöten-ABC (1)!

Kurs **Hs023**

Sigrun Vortisch

Donnerstag, 01.03., 14.45-15.30 Uhr, 8 x

€ 40,00 Kleingruppe Bürgerhaus

Kleingruppe