

Volkshochschule Metzingen-Ermstal e.V.

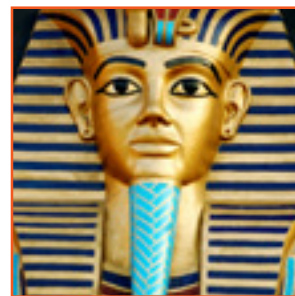
PROGRAMMHEFT

RIEDERICH

FRÜHJAHR | SOMMER 2011



www.vhs-riederich.de



Forum / Kultur



Berufliche Bildung



Sprachen



Gesundheit



Kreativität / Kunst

Volkshochschule in Riederich

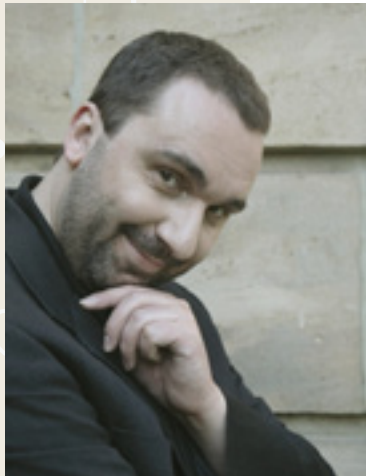
Anmeldungen ab sofort telefonisch bei Johanna Kruppa (Leitung),
In der Au 4, 72585 Riederich, Telefon 07123 360216 oder Fax 360137 oder im Internet unter der
Adresse www.vhs-riederich.de

Telefonische Anmeldungen sind verbindlich. Eine **Anmeldebestätigung erfolgt nicht**. Die Teilnahme an Veranstaltungen verpflichtet zu einer Eintragung in die Teilnehmersliste und zur Zahlung der Gebühr. Falls der Kurs nicht stattfinden sollte, werden Sie benachrichtigt.

Die Bezahlung erfolgt durch Überweisung unter Angabe von Kurstitel oder Kursnummer auf das Konto 73 194 000 bei der Volksbank Metzgingen-Bad Urach (BLZ 640 912 00).

Vorbereitete Überweisungsformulare liegen bei den Riedericher Geldinstituten aus.

FORUM



POLITISCHES KABARETT VON UND MIT UWE SPINDER »ARMES DEUTSCHLAND!«

Eine Bühne, ein Tisch und ein paar topaktuelle Schlagzeilen ... Mehr braucht es nicht für einen politischen Kabarettabend mit Uwe Spinder!

In seinem ständig aktualisierten Programm bietet er alles, was man von klassischem Kabarett erwartet: treffsichere Beobachtungen, scharfsinnige Kommentare, Wortwitz und direkten Bezug zur Tagesaktualität. Bissig, intelligent und dabei höchst unterhaltsam setzt der schwäbische Querdenker seine Pointen ins Zentrum der großen Politik und des kleinen Verstandes. Mit wohlthuendem Spott treibt er das arrogante Machtgehabe in Politik, Wirtschaft und

Medien satirisch auf die Spitze, um die Lumpereien und das Unvermögen genüsslich zu karikieren. Dabei sorgen die Hirnlosigkeiten unserer Politiker und Finanzjongleure, die fatalen Auswirkungen der Finanzkrise, die dilettantischen Arbeitsmarkt-, Gesundheits- und Steuerreformen, der Datenmissbrauch, der Bildungsmangel, die mediale Verblödung und der unverwüthliche Bürokratiewahn immer wieder ein überraschend neues Programm.

Termin: 27.02.11, Sonntag, 19:00 Uhr, Einlass 18:30 Uhr
Ort: Bürgerhaus, Saal Erdgeschoss, Mittelstädter Straße 16
Eintritt: Vorverkauf 10 €, Abendkasse 12 €, Vorverkauf ab Semesterbeginn

111020151



WAS TUN, WENN DAS EINKOMMEN IM PFLEGEFALL NICHT REICHT

Vor allem, wenn ein Umzug ins Pflegeheim ansteht, taucht immer wieder die Frage auf: Wann kann ich Unterstützung beim Sozialamt beantragen und wann werden meine Kinder herangezogen? An diesem Abend wird ein Überblick über die gesetzlichen Regelungen gegeben und an zwei Beispielen erläutert.

Nicht möglich ist es in diesem Rahmen, konkrete Einzelfälle zu besprechen.

Leitung: Dagmar Osterwald, Dipl.Päd.,
Leiterin der IAV-Stelle (Seniorenberatung)
Termin: 18.03.11, Freitag, 19:30 Uhr
Ort: Bürgerhaus, Saal Erdgeschoss, Mittelstädter Straße 16
Gebühr: keine Gebühr

111030651

WEITERBILDUNG

PRÄSENTATION – LEICHT GEMACHT!

Eine Präsentation zu halten stellt ganz unterschiedliche Ansprüche. Lernen oder vertiefen Sie das Wichtigste zu den Themen:

- Vorbereitung & Vortrag
- Körpersprache & Präsenz
- Aufbau einer Präsentation

Setzen Sie zukünftig ein Highlight mit Ihrem Vortrag.

Leitung: Katrin Hauser-Lorenz
Termin: ab 25.03.11, Freitag, 18:30 bis 21:30 Uhr, 3 Termine
Ort: Bürgerhaus, kleiner Saal Erdgeschoss
Gebühr: 50 €

111050051



DIE PERFEKTE REDE

Sie kennen das: Eigentlich wollen Sie gar keine Rede halten! Dennoch sind Sie – im privaten oder beruflichen Bereich – plötzlich in der Pflicht und müssen in die »Bütt«. Lernen Sie die kleinen Kniffe, um diese Klippe zu umschiffen.

Leitung: Katrin Hauser-Lorenz
Termin: 09.04.11, Samstag, 15:00 bis 18:00 Uhr
Ort: Bürgerhaus, kleiner Saal Erdgeschoss
Gebühr: 20 € 111050052

ENGLISCH AM ABEND (A2/B1)

This course is meant for advanced English learners, who would like to fresh-up their knowledge of this important language. The main objective is to improve everyone's ability to speak English, so we will do as much conversation as possible. Grammar exercises and vocabulary training will also be part of the lessons and serve you as a good basis for your individual needs and use of the language.

We are looking forward to seeing you!

Leitung: Claudia Stiefel
Termin: ab 21.02.11, Montag, 19:00 bis 20:30 Uhr, 15 Termine
Ort: Bürgerhaus, kleiner Saal Erdgeschoss
Gebühr: 80 € 111040652

ENGLISCH 50 PLUS – EASY CONVERSATION (A2/B1)

Können Sie ein paar Worte Englisch, aber Sie haben kein Interesse an komplizierten Grammatikregeln? Dann schließen Sie sich diesem Kurs an! Wir lernen Englisch mit allen Sinnen – durch Dialoge, Rollenspiele, Bilder, kleine Geschichten und vieles mehr – für wichtige Alltagsthemen wie Bekanntschaften, Reisen, Familie usw. Das Lerntempo bestimmen die Teilnehmer. Durch Wiederholungen werden Ihre Kenntnisse gefestigt.

Leitung: Martina Schwarz, Jasmin Schwarz
Termin: ab 14.02.11, Montag, 10:00 bis 11:30 Uhr, 16 Termine
Ort: Bürgerhaus, kleiner Saal Erdgeschoss
Gebühr: 85 € 111040653

AUFFRISCHUNGSKURS ENGLISCH A2 – FÜR ALLE ALTERSGRUPPEN

bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihre Kenntnisse mit vielen Konversationsübungen aufzufrischen und zu vertiefen.

Durch die Vielfalt der Themen – Familie, Beruf, Essen, Freizeit etc. – und durch landeskundliche Informationen über die USA, England, Kanada, Australien ..., können Sie sich beim Auslandsaufenthalt verständlich machen und sich beim Besuch mit Ihren englischsprachigen Bekannten und Verwandten oder mit dem Austauschschüler Ihrer Kinder unterhalten.

Kursbuch A New Start, Refresher A2

Leitung: Martina Schwarz, Jasmin Schwarz
Termin: ab 14.02.11, Montag, 08:30 bis 10:00 Uhr, 16 Termine
Ort: Bürgerhaus, kleiner Saal Erdgeschoss
Gebühr: 85 € 111040654

FOTOGRAFIE



GRUNDLAGEN DIGITAL- FOTOGRAFIE – BILDBEAR- BEITUNG

Begriffserklärungen wie z. B. Auflösung, Pix, Farbtiefe, Speichermedien. Digitale Kameras: Welche Auflösung muss es sein? Schöne Motive und nun?

Der Weg vom Bild zum Abzug, Bildbearbeitung auf dem PC, Aufbereitung/

Optimieren der Bilder auf dem PC, Beispiele anhand eines Bildbearbeitungsprogramms, Übungen und Fragen zur Problembehebung.

Leitung: Mathias Weizsäcker
Termin: ab 03.05.11, Dienstag, 18:30 bis 21:30 Uhr, 4 Termine
Ort: Gutenbergschule, EDV-Raum
Gebühr: 80 €, inkl. Lehrbuch 111050151

JUNGE VHS



MUKI – KLANG – GARTEN

Für Kleinkinder mit Mutter/Großmutter

Kinder erlernen einfache Lieder und Verse durch Zuhören, Zuschauen, Nachmachen, Lauschen, Mitsingen, Bewegen und Tanzen.

Kleine Rhythmusinstrumente werden mit dabei sein. Das Gespür für das eigene Musikmachen und Singen wird geweckt und es soll Freude machen! Durch verschiedene Bewegungsangebote wird die Wahrnehmung der Kinder in allen Bereichen gefördert.

Leitung: Judith Walter, Ergotherapeutin

Termin: ab 17.03.11, Donnerstag, 10:00 bis 10:45 Uhr, 5 Termine
Ort: Bürgerhaus, kleiner Saal Erdgeschoss
Gebühr: 25 € 111020051



AFRIKANISCHES TROMMELN FÜR KINDER AB 9 JAHREN

Zusammen mit Ousman Bangoura, Trommellehrer aus Westafrika (Guinea, Gambia, Senegal), spielen wir die traditionellen Rhythmen aus Guinea. Wir lernen Anschlagtechnik/Sounds (Bass, Ton, Slap), verschiedene Rhythmen und das Zusammenspiel der Trommelstimmen, auch im Ensemble mit den Basstrommeln.

Falls vorhanden, Trommel/Djembe mitbringen.

Max. 8 Teilnehmer pro Kurs.

Leitung: Ousman Bangoura mit Ruth Kübler

Termin I: 12.02./26.02./05.03.11, Sa., 15:00 bis 15:45 Uhr

Gebühr: 15 €

111020853

Termin II: 07.05./21.05./28.05.11, Samstag, 15:00 bis 15:45 Uhr

Ort: Bürgerhaus, Saal Erdgeschoss

Gebühr: 15 €

111020855



MALEN UND ZEICHNEN FÜR KINDER AB 8 JAHREN

Die Kinder dürfen fantasievolle, farbenfrohe Bilder auf Leinwände fertigen. Außerdem lernen sie verschiedene Motive wie z. B. Menschen, Tiere und Gegenstände, in den richtigen Proportionen und Schattierungen zu zeichnen. Teilnehmerzahl: max. 8 Kinder. Bitte mitbringen: weicher Bleistift, Schere, Radiergummi, verschieden große Pinsel, Malerkittel,

Wassergefäß, Paletten oder flache Plastikdöschen zum Farben mischen und – wer hat – verschieden große Leinwände.

Leitung: Heike Schrader

Termin: ab 16.03.11, Mittwoch, 15:30 bis 17:00 Uhr, 5 Termine

Ort: Gutenbergschule, Werkraum

Gebühr: 35 €, inkl. 5 € Materialkosten

111020554



MIT TON ARBEITEN – FÜR KINDER VON 7 BIS 10 JAHREN

Die Kinder können ihre eigenen Kreationen in Ton entwickeln, egal, ob Anfänger oder Fortgeschrittene. Von Plattentechniken bis hin zur Aufbauseramik fertigen wir zu jeder Jahreszeit hübsche Dekostücke. Bitte mitbringen: Malerkittel, Messer und Wellholz.

Leitung: Uschi Ruoff, Lehrerin

Termin: 14.03./28.03./04.04.11, Mo., 14:30 bis 16:00 Uhr

Ort: Gutenbergschule, Werkraum

Gebühr: 20 €, Materialkosten nach Verbrauch 111020652

Bei allen orientalischen Tanzkursen sind erforderlich: bequeme Kleidung, Hüfttuch und Gymnastikschuhe. Bitte mitbringen.

ORIENTALISCHER TANZ FÜR ANFÄNGER VON 5 BIS 7 JAHREN

Die Kinder lernen hier erste Grundschritte des Tanzes mit viel Spaß an der Bewegung und dem entsprechenden Rhythmusgefühl.

Leitung: Jenny Lutz

Termin: ab 25.02.11, Freitag, 15:00 bis 16:00 Uhr, 15 Termine

Ort: Bürgerhaus, Saal Erdgeschoss

Gebühr: 50 €

111020951

ORIENTALISCHER TANZ FÜR FORTGESCHRITTENE AB 8 JAHREN

Im Vordergrund steht der Spaß miteinander, Freude an der Bewegung, in verschiedene Rollen schlüpfen und diese zum Ausdruck bringen.

Leitung: Jenny Lutz

Termin: ab 25.02.11, Freitag, 14:00 bis 15:00 Uhr, 15 Termine

Ort: Bürgerhaus, Saal Erdgeschoss

Gebühr: 50 €

111020952

ORIENTALISCHER TANZ AUCH FÜR ANFÄNGER VON 6 BIS 11 JAHREN

Leitung: Laura Riexinger

Termin: ab 24.02.11, Donnerstag, 16:30 bis 17:30 Uhr, 15 Termine

Ort: Bürgerhaus, Saal Erdgeschoss

Gebühr: 50 €

111020953

ORIENTALISCHER TANZ FÜR FORTGESCHRITTENE

Wir erlernen neue Tanzfiguren und Schrittkombinationen, die nach und nach zu einer schönen Choreographie zusammengefügt werden.

Leitung: Laura Riexinger

Termin: ab 22.02.11, Dienstag, 17:45 bis 18:45 Uhr, 15 Termine

Ort: Bürgerhaus, kleiner Saal Erdgeschoss

Gebühr: 50 €

111020954

Hinweis: Die Schwimmkurse für Kinder finden ohne Beisein von Erwachsenen statt. Lediglich am ersten Kurstag können Eltern zuschauen, doch bitte unbedingt Badekleidung tragen!

Bei den Schwimmkursen beträgt die maximale Teilnehmerzahl 12.



ELEMENTARER SCHWIMMKURS

Vorbereitung zum Schwimmkurs (ab 5 Jahren)

Auf vielfältige und spielerische Weise sollen sich die Kinder mit der noch unbekannteren Erlebniswelt »Wasser« auseinandersetzen.

Leitung: Veronika Bolz, Sylvia Konietzko

Termin: ab 21.02.11, Mo., 16:00 bis 16:45 Uhr, 12 Termine

Ort: Gutenbergschule, Lehrschwimmbekken

Gebühr: 50 €

111030052

SCHWIMMKURS AM MONTAG

Kinder lernen schwimmen (ab 6 Jahren)

Nur geeignet für Kinder, die bereits den Elementarkurs besucht oder keinerlei Angst und Scheu vor dem Element Wasser haben. Der Schwerpunkt liegt in der Entwicklung von Fähigkeiten und Fertigkeiten zum selbständigen Aufenthalt im schwimmtiefen Wasser. Auf spielerische Art wird versucht, das Schwimmen zu erlernen.

Leitung: Veronika Bolz, Sylvia Konietzko

Termin: ab 21.02.11, Montag, 16:45 bis 17:30 Uhr, 12 Termine

Ort: Gutenbergschule Riederich, Lehrschwimmbekken

Gebühr: 50,00 €

111030053

SCHWIMMKURS AM DONNERSTAG

Kinder lernen schwimmen (ab 6 Jahre)

Leitung: Peter Ebner, Christoph Essig

Termin: ab 17.02.11, Donnerstag, 17:30 bis 18:15 Uhr, 12 Termine

Ort: Gutenbergschule, Lehrschwimmbekken

Gebühr: 50 €

111030055

AUFBAU-SCHWIMMKURS AM DONNERSTAG

Dieser Kurs ist eignet sich nur für Kinder, die schon einen Schwimmkurs im Vorsemester besucht haben und Ihre Fertigkeiten noch verbessern und ausbauen wollen. Im Anschluss an diesen Kurs können die Kinder die Seepferdchen-Prüfung ablegen.

Leitung: Peter Ebner, Christoph Essig

Termin: ab 17.02.11, Do., 18:15 bis 19:00 Uhr, 12 Termine

Ort: Gutenbergschule, Lehrschwimmbekken

Gebühr: 50 €

111030056

KREATIVITÄT

HINWEIS FÜR ALLE KOCHKURS-TEILNEHMER/-INNEN

Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass wir eine Abmeldung von einem Kochkurs nur bis zu einer Woche vor Kursbeginn akzeptieren können. Sollten Sie ohne fristgerechte Abmeldung fernbleiben, müssen wir Ihnen die für Sie kalkulierten Lebensmittelkosten nachträglich in Rechnung stellen, um finanzielle Mehrbelastungen der Dozenten/-innen und der Teilnehmer/-innen zu vermeiden. Die Lebensmittelkosten werden anteilig berechnet und im Kurs bezahlt.



KOCHEN MIT DEM CHEFKOCH DER »ALTEN SCHEUNE« – LEICHTE SOMMERKÜCHE

Freuen Sie sich auf ein besonderes Kochvergnügen mit Alexander Knopf, dem Chef der »Alten Scheune« in Riederich.

Max. 8 Teilnehmer.

Leitung: Alexander Knopf

Termin: 01.07.11, Fr., 18:00 bis 21:45 Uhr

Ort: Restaurant »Alte Scheune« in Riederich

Gebühr: 20 €

111030751

ARABISCHE KÜCHE

An diesem Abend möchte ich Sie einladen, die arabische Küche mit ihrer aromatischen Vielfalt, unzähligen Gewürzen und Gewürzmischungen kennen zu lernen. Tauchen Sie mit mir ein in die orientalische Welt. Wir wollen zusammen dieses duftende Menü zubereiten:

Bohnensalat mit Zimt- und Minzesauce, Bulgurauflauf mit Zucchini- oder Maiscreme-Suppe, Aromatischer Eintopf vom Lammfleisch mit getrockneten Pflaumen und dazu Safran-Mandelreis oder Couscous. Gefüllte Datteln als Dessert und dazu einen arabischen Tee mit Pfefferminze.

Leitung: Hala Fouad

Termin: 16.05.11, Montag, 18:00 bis 21:30 Uhr

Ort: Gutenbergschule, Küche

Gebühr: 14 €, ca. 11 € Materialkosten im Kurs

111030752

SOMMERTRAUM – SEIDENTUCH Nunofilz auf Seidenschiffon

Filzen ist textiles Handwerk, das durch eine Fülle verschiedener Techniken immer mehr neue Möglichkeiten eröffnet. Sie filzen auf bunten Seidenschiffon Muster aus hauchdünnem Filz auf und stellen so einen individuellen Sommerschal her.

Unter fachlicher Anleitung und in geselliger Runde können Sie eigene Wünsche und Kreationen verwirklichen. **Der Kurs ist auch für Anfänger geeignet**

Bitte mitbringen: Frotteehandtuch, Geschirrhandtuch, Schere, evtl. Nagelschere, Bleistift, Seife, kleine Schüssel, Plastiktüte.

Leitung: Regine Kühner

Termin: 02.04.11, Samstag, 13:00 bis 17:30 Uhr

Ort: Gutenbergsschule, Werkraum

Gebühr: 25 €, Materialkosten ca. 12 €

111021352

KREATIVER HANDARBEITS-WORKSHOP

Modisch aktuelle Trends für Anfängerinnen und Fortgeschrittene

Unter fachkundiger Hilfestellung fertigen Sie aktuelle Accessoires nach eigener Wahl an. Mögliche Themen sind trendige Pantoffel, schicke Taschen, schnell gestrickt und in der Waschmaschine gefilzt, modische Schals, erste Hilfe beim Sockenstricken mit der neuen Bumerang-Ferse, oder verwirklichen Sie Ihre eigenen Ideen. Material, je nach Thema. Falls Sie Fragen dazu haben sollten, unsere Handarbeitsberaterin berät Sie gerne vor Kursbeginn.

Leitung: Else Gottwald

Termin: ab 21.02.11, Montag, 16:30 bis 18:45 Uhr, 2 Termine

Ort: Bürgerhaus, kleiner Saal Erdgeschoss

Gebühr: 22 €

111021354

**KORBFLICHTEN MIT WEIDEN**

Wir alle haben Körbe! Aber wer hat schon mal einen gemacht, oder weiß auch nur, wie das geht? Man braucht dazu nichts als Weiden, Wasser und ein paar einfache Werkzeuge, und deswegen haben Menschen schon seit Urzeiten Zäune, Körbe und Möbel geflochten. Heute ist diese Kunst weitgehend vergessen, nur noch wenige Korbmacher gibt es in Deutschland, und einer von ihnen wird uns alles ganz genau zeigen. Unter seiner Anleitung werden wir einen runden Henkelkorb herstellen, den wir dann allen zeigen können: »Habe ich selbst gemacht!«

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte bringen Sie folgendes Werkzeug mit: Beißzange, Meterstab, scharfe Gartenschere, scharfes Messer (kein Wellenschliff), runder Vorstecher oder mittelgroßer Schraubenzieher, Hammer, Wassersprühflasche.

Leitung: Ralph-Guido Günther, Korbmachermeister

Termin: 18.03.11, Freitag, 18:00 bis 21:00 Uhr und

19.03.11, Samstag, 08:30 bis 18:00 Uhr

Ort: Werkraum der Gutenbergsschule

Gebühr: 48 €, im Kurs werden Materialkosten von 7 bis 8 € eingesammelt

111021251

MUSIK | TANZ**AFRIKANISCHES TROMMELN FÜR ERWACHSENE**

Wir spielen die traditionellen Rhythmen aus Guinea. Wir lernen Anschlagetechnik/Sounds (Bass, Ton, Slap), verschiedene Rhythmen und das Zusammenspiel der Trommelstimmen, auch im Ensemble mit den Basstrommeln. Falls vorhanden, Trommel/Djembe mitbringen. Max. 8 Teilnehmer pro Kurs.

Leitung: Ousman Bangoura mit Ruth Kübler

Termin I: 12.02./26.02./05.03.11, Samstag, 16:00 bis 17:30 Uhr

Gebühr: 30 €

111020854

Termin II: 07.05./21.05./28.05.11, Samstag, 16:00 bis 17:30 Uhr

Ort: Bürgerhaus, Saal Erdgeschoss

Gebühr: 30 €, Leihgebühr pro Trommel und Kurstag 2 €

111020856

**GITARRENKURS**

Wer hat Lust, Liedbegleitung auf der Gitarre zu lernen?

Stilrichtung: Alles, was am Lagerfeuer gespielt und gesungen wird. Oder anders ausgedrückt, von Country über Blues bis Rockballaden und Popmusik!

Wir werden zusammen Akkorde lernen, einfache Schlag- und Zupfmuster einstudieren und mit etwas Übung schon bald einfache Lieder begleiten können. Notenkenntnisse sind nicht zwingend notwendig.

Kurs 2 ist für Teilnehmer mit Vorkenntnissen geeignet. Bitte mitbringen: Gitarre und Schreibzeug.

Leitung: Martin Baur

Termine: ab 25.02.11, Freitag; 10 Termine

Kurs I: 16:00 bis 17:00 Uhr

Kurs II: 17:15 bis 18:15 Uhr

Ort: Bürgerhaus, Saal Erdgeschoss

Gebühr: 60 €

111020852/1

111020852/2

**TANZTREFF AM SONNTAG**

Sie haben in den letzten Jahren einen Tanzkurs besucht, aber es fehlen die Tanzgelegenheiten und damit die Übung. Dieser Tanztreff bietet allen Paaren die Möglichkeit, in entspannter Atmosphäre ihre Tanzkenntnisse anzuwenden und dadurch zu vertiefen. Ob Standard- oder Latein-Tanz – es werden alle Tänze gespielt und wir stehen Ihnen für Fragen zu Figuren u. Ä. gerne zur Verfügung. Bei jedem Tanztreff werden wir außerdem eine kurze Einheit machen, in der Sie eine neue Figur erlernen und diese dann auch gleich ausgiebig üben können. Paarweise anmelden!

Leitung: Sandra Lengener, Cornelia Lengener

Termine: 13.03./03.04./15.05./26.06.11,

So., 16:30 bis 18:30 Uhr

Ort: Bürgerhaus, Saal Erdgeschoss

Gebühr: 25 € (pro Person)

111020957

TANZKURS FÜR FORTGESCHRITTENE

Ist die ideale Ergänzung zum Anfängerkurs und auch optimal für Wiedereinsteiger geeignet, die ihre Tanzkenntnisse nach einer kurzen Pause auffrischen möchten. Sie haben die Möglichkeit, Ihr bestehendes Tanzrepertoire zu festigen und mit neuen Figuren, Variationen und Tänzen zu erweitern. Kenntnisse der Grundschritte und einiger weiterführenden Figuren sind Voraussetzung. Bitte nur paarweise anmelden!

Leitung: Sandra Lengener, Cornelia Lengener

Termin: ab 17.03.11, Donnerstag, 19:30 bis 21:00 Uhr, 12 Termine

Ort: Gutenbergsschule, Aula

Gebühr: 80 € (pro Person)

111020956

Bei allen orientalischen Tanzkursen sind erforderlich: bequeme Kleidung und Gymnastikschuhe. Bitte mitbringen.

**FÜR NEUEINSTEIGER DES ORIENTALISCHEN TANZ**

Wir lernen die Grundfiguren des Tanzes und lassen uns auf das Abenteuer einer neuen Körpererfahrung ein. Sie gewinnen Anmut, Ausstrahlung und Selbstbewusstsein.

Leitung: Gabriele Riexinger

Termin: ab 22.02.11 Di., 17:45 bis 18:45 Uhr, 15 Termine

Ort: Bürgerhaus, Saal Erdgeschoss

Gebühr: 55 €

111020955

ORIENTALISCHER TANZ FÜR ERWACHSENE

Tanzchoreographie auf orientalische Musik einzustudieren.

Wir erlernen einfache Tanzfiguren und Schrittkombinationen, die nach und nach zu einer schönen Choreographie zusammengefügt werden. Sie werden schon nach den ersten Bewegungen Freude und Wohlbefinden an Körper und Seele fühlen.

Leitung: Gabriele Riexinger

Termin: ab 22.02.11, Dienstag, 19:00 bis 20:00 Uhr, 15 Termine

Ort: Bürgerhaus, Saal Erdgeschoss

Gebühr: 55 €

111020956

ORIENTALISCHER TANZ FÜR ERWACHSENE – GRUNDSTUFE

In diesem Kurs werden die die erlernten Figuren und Schritte vertieft, neue Kombinationen ausprobiert und wieder zu einer Choreographie zusammengefügt.

Leitung: Laura Riexinger

Termin: ab 22.02.11, Dienstag, 19:00 bis 20:00 Uhr, 15 Termine

Ort: Bürgerhaus, kleiner Saal Erdgeschoss

Gebühr: 55 €

111020957

ORIENTALISCHER TANZ FÜR ERWACHSENE – AUFBAUKURS

Neue Techniken, Schrittkombinationen und vieles mehr werden einstudiert und zu einer schönen Choreographie zusammengefügt.

Leitung: Gabriele Riexinger

Termin: ab 23.02.11, Mittwoch, 20:00 bis 21:00 Uhr, 15 Termine

Ort: Bürgerhaus, Saal Erdgeschoss

Gebühr: 55 €

111020958

BEWEGUNG | FITNESS | GESUNDHEIT



SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR FRAUEN

Es ist statistisch nachgewiesen: Weniger selbstbewusste Frauen werden eher belästigt und angegriffen, der Täter erkennt sein potentiell Opfer an seinem Gang und bestimmten Verhaltensmustern. Frauen sind aber keine Opfer! In diesem Kurs wollen wir Ihnen einfache und effektive Selbstverteidigungstechniken sowie Grundsätze und Verhaltensmuster zur Selbstbehauptung vermitteln.

Leitung: Peter Datz, Einsatztrainer bei der Polizei BW
Termin: ab 14.03.11, Montag, 19:00 bis 21:00 Uhr, 6 Termine
Ort: Bürgerhaus, Saal Erdgeschoss
Gebühr: 55 €

111030052

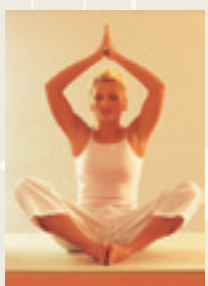
QI GONG FÜR ALLE ALTERSGRUPPEN

Atem holen – Entspannen – Sich rundum Wohlfühlen: Die chinesische Heilgymnastik löst Blockaden im Körper, hilft Stress abzubauen und führt zu einer verbesserten Beweglichkeit. Mit leichten Bewegungs- und Entspannungsübungen schöpfen Sie neue Kraft für Ihren Alltag und stärken Ihren Körper.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und leichte Decke.

Leitung: Sieglinde Klemme
Termin: ab 22.02.11, Dienstag, 20:15 bis 21:15 Uhr, 15 Termine
Ort: Bürgerhaus, Saal Erdgeschoss
Gebühr: 60 €

111030151



MIT YOGA DIE WOCHE BEGINNEN

Kurs in der frühen Morgenstunde

Im morgendlichen Üben von Yoga wird unser Körper und Geist mit achtsamen Übungen aktiviert und entspannt. Belebende und konzentrierte Haltungen des Hatha-Yoga bilden die Grundlage für unsere ausgeglichenen Übungsreihen, die einen gelassenen Start in den Tag vorbereiten.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke.

Leitung: Claudia Ehrminger, Kunstpädagogin, Yogalehrerin (BDY/EYU)
Termin: ab 14.03.11, Montag, 07:15 bis 08:15 Uhr, 12 Termine
Ort: Bürgerhaus, Saal Erdgeschoss

Gebühr: 50 €

111030153

YOGASTUNDE AM ABEND

Aus einem geschäftigen Tag führen uns die Körper- und Atemübungen des Hatha-Yoga in eine konzentrierte Sammlung. Die im Kurs angeleiteten Haltungen und Bewegungsfolgen dehnen und kräftigen den Körper und vermitteln in Verbindung mit dem Atemrhythmus die Erfahrung von Ruhe und Ausgeglichenheit in ganzheitlicher Sicht.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke.

Leitung: Claudia Ehrminger, Kunstpädagogin, Yogalehrerin (BDY/EYU)
Termin: ab 17.03.11, Donnerstag, 19:15 bis 20:15 Uhr, 12 Termine
Ort: Bürgerhaus, kleiner Saal Erdgeschoss
Gebühr: 50 €

111030152

FIT IN DEN TAG

Ganzkörpergymnastik mit und ohne Hilfsmittel zur Kräftigung der Muskulatur, Straffung der Haut, Verbesserung der Koordination und des Herz-Kreislaufsystems.

Mit fetziger Musik und viel Spaß.

Leitung: Kornelia Deyle
Termin: ab 24.02.11, Do., 08:45 bis 09:45 Uhr, 16 Termine
Ort: Bürgerhaus, Saal Erdgeschoss
Gebühr: 53 €

111030251

GYMNASTIK ZUM FITBLEIBEN

Dieser Kurs dient der Erhaltung und Wiederherstellung Ihrer persönlichen Leistungsfähigkeit. Dehnen, Kräftigen, Entspannen, das sind die Schwerpunkte dieser Gymnastik, die zum Teil mit entsprechender Musik ausgeführt wird.

Leitung: Hannelore Girke
Termin: ab 24.02.11, Donnerstag, 18:00 bis 19:00 Uhr, 15 Termine
Ort: Gutenbergschule, Aula
Gebühr: 50 €

111030252

GANZKÖRPER-GYMNASTIK MIT BECKENBODENTRAINING

Durch gezieltes Training formen Sie Ihren Körper neu! Die körperliche Leistungsfähigkeit wird durch gezieltes Training gesteigert.

Bestandteil dieser Gymnastik sind Kräftigungsübungen für den Beckenboden. Sie lernen Ihren Beckenboden kennen und können so durch gezielte Übungen zur Kräftigung der Muskulatur beizutragen.

Leitung: Hannelore Girke
Termin: ab 22.02.11, Dienstag, 09:00 bis 10:00 Uhr, 15 Termine
Ort: Gutenbergschule, Turnhalle
Gebühr: 50 €

111030254

FITNESS UND KONDITIONS-GYMNASTIK

Dieser Kurs dient der Konditions- und Ausdauererschulung. Regelmäßig durchgeführtes Ausdauertraining verbessert die Herz-Kreislauffähigkeit und den Muskelstoffwechsel. Kräftigungsübungen mit und ohne Gerät, Aerobic-elementen und Dehnung der beanspruchten Muskelgruppen. Beendet wird die Übung mit Entspannung.

Leitung: Kornelia Deyle
Termin: ab 24.02.11, Donnerstag, 19:00 bis 20:00 Uhr, 16 Termine
Ort: Bürgerhaus, Saal Erdgeschoss
Gebühr: 53 €

111030255

GYMNASTIK HÄLT JUNG!

Gezielte Bewegungsförderung für Ältere, die den Verlust körperlicher und geistiger Funktionen entgegenwirken sollen. Mit vielseitigem Einsatz von Handgeräten werden Sie rundum fit.

Leitung: Kornelia Deyle
Termin: ab 22.02.11, Dienstag, 10:15 bis 11:15 Uhr, 16 Termine
Ort: Bürgerhaus, Saal Erdgeschoss
Gebühr: 53 €

111030255/1

MEN AT WORK – COR-TRAINING

Dieser Kurs ist ausschließlich für Männer gedacht. Das Ziel eines guten Ausgleichstrainings ist die Rumpfkraft zu verbessern. Das Training kräftigt die Muskeln und stärkt den Rücken, mit und ohne Geräte sowie mit fetziger Musik.

Leitung: Kornelia Deyle
Termin: ab 24.02.11, Donnerstag, 20:00 bis 21:00 Uhr, 16 Termine
Ort: Bürgerhaus, Saal Erdgeschoss
Gebühr: 53 €

111030257



RÜCKENPROBLEME?

Ein praktisches Übungsprogramm zur Gesunderhaltung der Wirbelsäule, zum Abbau von Verspannungen und zur Stärkung der gesamten Muskulatur und das alles mit Musik. Sie erhalten Ratschläge zum rückengerechten Bewegungs- und Haltungsverhalten.

Leitung: Hannelore Girke
Termin: ab 21.02.11, Montag, 09:00 bis 10:00 Uhr, 15 Termine
Ort: Gutenbergschule, Turnhalle
Gebühr: 50 €

111030253

PILATES FÜR ANFÄNGER ALLER ALTERSGRUPPEN

Pilates ist aufgrund seiner Vielseitigkeit und der harmonischen Verbindung von bewusster Bewegung mit Entspannung ein ganzheitliches Fitnessangebot.

Leitung: Kornelia Deyle
Termin: ab 24.02.11, Donnerstag, 17:45 bis 18:45 Uhr, 16 Termine
Ort: Bürgerhaus, Saal Erdgeschoss
Gebühr: 53 €

111030256

PILATES FÜR FORTGESCHRITTENE

Dieser Kurs vertieft das vorhandene Wissen, zeigt neue Übungen und Tipps. Alle Interessenten, die den Anfängerkurs besucht oder bereits Erfahrungen haben, sind herzlich willkommen.

Leitung: Kornelia Deyle
Termin I: ab 22.02.11, Di., 09:00 bis 10:00 Uhr, 16 Termine 111030256/1
Termin II: ab 23.02.11, Mi., 17:30 bis 18:30 Uhr, 16 Termine 111030256/2
Termin III: ab 23.02.11, Mi., 18:30 bis 19:30 Uhr, 16 Termine 111030256/3
Ort: Bürgerhaus, Saal Erdgeschoss
Gebühr: 53 €




WASSERGYMNASTIK

Gelenke, Wirbelsäule und Muskeln werden im Wasser leichter und schmerzfreier bewegt. Der gesamte Bewegungsapparat wird mobilisiert und Herz und Kreislauf stimuliert. Bein- und Schultermuskulatur werden gekräftigt und eine Überbelastung von Gelenken, Sehnen und Bändern wird vermieden. Handgeräte wie Poolnudeln, Hanteln und Bänder ergänzen das Bewegungsprogramm.

Leitung:	Hannelore Girke	
Termine:	ab 24.02.11, Donnerstag	
Termin I:	19:15 bis 20:00 Uhr, 15 Termine	111030257
Termin II:	20:00 bis 20:45 Uhr, 15 Termine	111030257/1
Ort:	Gutenbergschule, Lehrschwimmbecken	
Gebühr:	55 €, inkl. Badeeintritt	

AQUA-GYM

ist intensives Bewegen im Wasser bei gleichzeitiger Entlastung der Gelenke, Bänder und der Wirbelsäule. Die Schulung von Muskelkraft und Ausdauer, Beweglichkeit und Belastbarkeit ist im Wasser sehr wirksam und schonend zugleich.

Leitung:	Kornelia Deyle	
Termin I:	ab 23.02.11, Mi., 20:00 bis 20:45 Uhr, 16 Termine	111030258
Termin II:	ab 24.02.11, Do., 15:45 bis 16:30 Uhr, 16 Termine	111030258/1
Ort:	Gutenbergschule, Lehrschwimmbecken	
Gebühr:	60 €, inkl. Badeeintritt	


AQUA-FITNESS

Für alle, die Spaß an einer dynamischen Gymnastik im nassen Element haben. Dieses Fitness-Programm setzt gezielt die physikalischen Eigenschaften des Wassers ein und trägt mit gelenkschonenden und effizienten Übungen zur Verbesserung der Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit bei. In Verbindung mit der Massagewirkung des Wassers wird der Abbau von Stoffwechselablagerungen und der optimale Fettabbau unterstützt. Der Wasserdruck hat positiven Einfluss auf den Puls und den venösen Blutdruckfluss zum Herzen.

Leitung:	Gabi Stirnkorb	
Termine:	ab 21.02.11, Montag	
Termin I:	17:45 bis 18:30 Uhr, 16 Termine	111030259
Termin II:	19:15 bis 20:00 Uhr, 16 Termine	111030259/1
Termin III:	20:00 bis 20:45 Uhr, 16 Termine	111030259/2
Ort:	Gutenbergschule, Lehrschwimmbecken	
Gebühr:	60 €, inkl. Badeeintritt	

FÜR XXL – FITNESS-TRAINING IM WASSER

Wasser reduziert das Körpergewicht um ca. 60 %. Dadurch werden Gelenke, Sehnen und die Wirbelsäule entlastet. Deshalb bietet dieser Kurs das optimale Bewegungsprogramm für Menschen mit einem BMI über 25 (BMI = Körpergewicht in kg, geteilt durch Körpergröße in Meter im Quadrat). Durch gelenkschonende Übungen werden besonders die Ausdauer und somit auch die Fettverbrennung unterstützt. Daneben macht der Wasserwiderstand die Bewegung doppelt effektiv, fördert die Durchblutung der Haut und unterstützt den Abbau von Stoffwechselablagerungen.

Leitung:	Gabi Stirnkorb	
Termin I:	ab 21.02.11, Mo., 18:30 bis 19:15 Uhr, 16 Termine	111030259/3

Leitung:	Kornelia Deyle	
Termin II:	ab 24.02.11, Do., 16:30 bis 17:15 Uhr, 16 Termine	111030259/4
Ort:	Gutenbergschule, Lehrschwimmbecken	
Gebühr:	60 €, inkl. Badeeintritt	

ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN (AGB)

Anmeldungen:

Ab sofort telefonisch bei Johanna Kruppa,
In der Au 4,
72585 Riederich
Tel. 07123 360216
Fax 07123 360137

Web: www.vhs-riederich.de

- Telefonische Anmeldungen sind verbindlich.
- Eine Anmeldebestätigung erfolgt nicht.
- Die Teilnahme an Veranstaltungen verpflichtet zur Eintragung in die Teilnehmerliste und zur Zahlung der Gebühr. Falls der Kurs nicht stattfindet, werden Sie benachrichtigt.
- Mögliche Änderungen im Kursprogramm entnehmen Sie bitte den aktuellen Informationen der Tageszeitung.

Die Bezahlung erfolgt durch Überweisung unter Angabe von Kurstitel oder Kursnummer auf das:

Volksbank Metzingen-Bad Urach | Konto Nr. 73 194 000 | BLZ 640 912 00
Überweisungsformulare liegen bei den Riedericher Geldinstituten aus.

IMPRESSUM

Herausgeber:

VHS in Riederich
Aussenstelle der VHS Metzingen-Ermstal e. V.
In der Au 4
72585 Riederich
www.vhs-riederich.de

Redaktion: Johanna Kruppa

Layout & Satz: CN Grafik | www.cn-grafik.de

Auflage: 5.000 Exemplare

Copyright: VHS in Riederich, 2011



Erstattung der Kurskosten für Versicherte:
Erfragen Sie die Bezuschussung der Kurse bei Ihrer Krankenkasse.

VR-BankCard PLUS

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Die VR-BankCard PLUS

bietet Mitgliedern der Volksbank Metzingen - Bad Urach eG goldwerte Vorteile.

Zeigen Sie bei teilnehmenden Händlern und Dienstleistern einfach Ihre VR-BankCard PLUS und Sie profitieren beim Einkauf bei unseren Kooperationspartnern durch exklusive Sonderleistungen.

Mehr zur "Goldkarte" finden Sie unter: www.volksbank-metzingen-badurach.de

Sie sind noch nicht Mitglied bei uns?
Dann sollten wir darüber sprechen!

Volksbank
Metzingen - Bad Urach eG

