

# vhs-Kurse: Das neue Programmheft ist da

Wir bieten im neuen Semester 1/2022 wieder interessante Kurse in verschiedenen Fachbereichen an. Anmeldungen nehmen wir ab sofort entgegen.

**Bitte beachten Sie, dass für die Teilnahme an Präsenz-Kursen die 2G Plus-Regel gilt.** Das heißt, dass nur immunisierte, also genesene oder geimpfte Personen teilnehmen können und diese einen negativen Test zum Kurs mitbringen müssen. Von der Testpflicht ausgenommen sind wiederum Personen, die geboostert sind oder deren Impfung oder Genesung nicht länger als 3 Monate zurückliegt. Am besten reichen Sie, falls vorhanden Ihren Impf- oder Genesenennachweis mit der Anmeldung ein. Unseren beliebten Pilates-Kurs bieten wir wieder online an. Da müssen keine Corona-Regeln beachtet werden.

Zur Anmeldung für die Kurse in Bergatreute senden Sie bitte die ausgefüllte Anmeldekarte (aus dem vhs-Programmheft) oder ein Schreiben mit den erforderlichen Angaben und Einzugsermächtigung

- per Post an die vhs Bergatreute, Ravensburger Straße 20, 88368 Bergatreute. (Bitte beachten: vorgedruckte Adressierung der Karte auf „vhs Bergatreute“ ändern)
- oder per Telefax an 07527 921613
- oder durch Einwurf der Karte in den Rathausbriefkasten bzw. Abgabe im Rathaus

Wenn Sie nicht bis spätestens zwei Tage vor Kursbeginn eine Absage erhalten, gilt Ihre Anmeldung als angenommen. Die Abbuchung des Teilnehmerbeitrages erfolgt in der Regel bei Kursende. Als Neukunde erteilen Sie uns mit Ihrer Kursanmeldung für den Gebühreneinzug ein Rahmenmandat für Ihre SEPA-Lastschrift. Dieses bleibt bis auf Ihren Widerruf gültig. Die fällige Kursgebühr für den jeweiligen Kurs ziehen wir mit einer SEPA-Lastschrift auf Grundlage der von uns für Sie vergebenen Mandats-Referenz und unserer Gläubiger-Identifikationsnummer DE49ZZZ00000480304 von Ihrem Konto ab. Bereits bestehende Einzugsermächtigungen gelten bis auf Ihren Widerruf weiterhin.

Im Übrigen gelten die Geschäfts- und Anmeldebedingungen der Geschäftsstelle Bad Waldsee.

Für Fragen zu den einzelnen Kursinhalten steht Ihnen Frau Heilig unter 07527 92 16 16 gerne zur Verfügung.

Hier unser Kursprogramm:

**Kurs- Nr. 221-21451**

**Leitung: Marion Kolb**

**Nähen für Anfänger mit Grundkenntnissen im Umgang mit der Nähmaschine und Fortgeschrittene**

*Accessoires, die den Alltag schöner machen*

DIY - Selbermachen ist Trend. In diesem Kurs entstehen aus Ihren Lieblingsstoffen mit professioneller Unterstützung im Handumdrehen schöne Dinge für Zuhause und unterwegs. Accessoires, Schmink - und Handytäschchen, Bettflaschenbezug, kleine liebevolle Geschenkideen und vieles mehr. Dabei erwerben Sie praktische Grundkenntnisse des Nähens mit der Nähmaschine. Auf Wunsch können auch Reparaturen und Änderungen an Kleidungsstücken vorgenommen werden, z.B.

Reißverschlüsse einnähen, Hosen kürzen. Entsprechende Kleidungsstücke einfach mitbringen. Jede/r Teilnehmer/in wird

individuell betreut. Nähmaschinen sind vorhanden. Wer mag, kann seine eigene Nähmaschine gerne mitbringen. Bitte mitbringen: Stoffe, Schere und Qualitäts-Nähgarn, Nähnadeln, Stecknadeln und Maßband.

**Schule**

**Freitag, 18. März 2022**

**14:00 - 18:00 Uhr, 1-mal**

**(TN 8-10) € 30,00**

**Kurs- Nr. 221-30252**

**Leitung: Rebecca Jung**

**STRONG Nation™**

STRONG Nation kombiniert ein High-Intensity-Intervall-Training zu perfekt abgestimmter Originalmusik, für alle die Spaß daran haben sich zur Musik zu bewegen und richtig auszupowern. Du musst also nicht länger Wiederholungen zählen. Beginne stattdessen zum Beat zu trainieren. Die Intensität sowie das Tempo steigern sich hierbei kontinuierlich. Du baust somit Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer in minimaler Zeit auf und stärkst dabei deine Arm-, Bein-, Bauch- und Po-Muskulatur. Anders als beim Zumba geht es bei STRONG Nation weniger um das tanzorientierte Workout, als um Übungen aus dem intensiven Intervalltraining. Die Schrittfolgen beinhalten z.B. auch Burpees, Jumping Jacks, Kniebeugen und schnelle Ausfallschritte. Der Nachbrenneffekt ist hierbei sehr hoch, dadurch schmelzen auch Stunden nach dem Workout noch Kalorien.

Ganz egal ob durchtrainiert oder weniger fit, jeder kann mitmachen!

**Gemeindehalle Bergatreute, Bürgersaal**

**dienstags, 8. März 2022**

**19:00 - 20:00 Uhr, 10-mal**

**(TN 10-18) € 63,00**

**Kurs- Nr. 221-30254**

**Leitung: Ursula Eichert**

**Life Kinetik Fun® - Gehirnjogging durch Bewegung**

Life Kinetik begeistert durch das lustige und motivierende Training Groß und Klein. Es ist eine sehr amüsante und effektive Methode, Geist und Körper durch ungewohnte Bewegungsabläufe fit zu halten und die Lebensfreude zu steigern. Der Spaß steht bei uns stets im Vordergrund, nicht die Perfektion, ganz nach dem Motto: Versuch's, vielleicht klappt's! Denn das Entscheidende ist, sich immer wieder auf die neuen Herausforderungen einzulassen. Dabei entstehen, ganz automatisch, neue Vernetzungen im Gehirn. Life Kinetik erhöht die Aufnahmekapazität, verbessert die Konzentration, entspannt den Körper und sorgt dadurch für Stressreduzierung. Es bringt mehr Freude und Erfolg in der Schule, im Studium, am Arbeitsplatz, im Sport und im Privatleben. Da es sich um ein sanftes Bewegungsprogramm handelt, ist es auch für ältere Menschen ideal, um sich für den Alltag fit zu halten. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk.

**Gemeindehalle Bergatreute, Kleiner Saal**

**donnerstags, 10. März 2022**

**18:45 - 19:45 Uhr, 6-mal**

**(TN 6-14) € 72,00**

**Kurs- Nr. 221-30255**

**Leitung: Ursula Eichert**

**Life Kinetik Fun II - Gehirnjogging durch Bewegung**

Beschreibung s. 212-30254

**Gemeindehalle Bergatreute, Bürgersaal**

**donnerstags, 10. März 2022**

**20:00 - 21:00 Uhr, 10-mal**

**(TN 6-14) € 120,00**

**Kurs- Nr. 221-30256**

**Leitung: Norbert Weisenburger**

**Rücken Fit - Bewegen statt Schonen**

Das Einsteiger-Kursprogramm Rücken-Fit ist ein präventives Sportangebot, dessen Ziel es ist, Freude an der Bewegung zu wecken, die Fitness zu steigern und die Wahrnehmung des eigenen Körpers zu fördern. Sie lernen ein gesundheitsgerechtes Bewegungsverhalten und stärken Ihre Handlungskompetenz in Bezug auf einen rückengerechten Alltag.

Darüber hinaus verbessern sie Ihre Beweglichkeit, Ausdauer sowie Ihre Koordinations- und Entspannungsfähigkeit. Dieser Kurs motiviert zu lebenslanger körperlicher Aktivität, vermittelt Freude an der Bewegung und stellt die Entwicklung zu einem aktiven Lebensstil in den Vordergrund.

**Gemeindehalle Bergatreute, Bürgersaal**

**donnerstags, 10. März 2022**

**18:30 - 19:30 Uhr, 10-mal**

**(TN 10-15) € 63,00**

**Kurs- Nr. 221-30259**

**Leitung: Priska Hager**

**Pilates I online**

Pilates ist eine Trainingsmethode, die Ihnen Balance, Beweglichkeit, Kraft und einen schön geformten Körper verleiht. Auf schonende Weise verbessern Sie Ihre Körperhaltung, Koordination, Atmung, Konzentration und Kraftausdauer. Sie bauen Stress ab und finden zur inneren Ruhe und Entspannung. Zusätzlich werden Rücken, Beckenboden und die Wirbelsäule gestärkt. Die Übungen werden langsam nacheinander aufgebaut und zusammen mit den Grundprinzipien des Pilates verinnerlicht. Bitte bereitlegen: Handtuch und Gymnastik-Matte.

**online**

**montags, 7. März 2022**

**08:30 - 09:30 Uhr, 10-mal**

**(TN 10-20) € 63,00**

**Kurs- Nr. 221-30260**

**Leitung: Priska Hager**

**Pilates II online**

Beschreibung s. 221-30259  
**online**  
**montags, 7. März 2022**  
**17:15 - 18:15 Uhr, 10-mal**  
**(TN 10-20) € 63,00**

**Kurs- Nr. 221-30261**  
**Leitung: Priska Hager**  
**Pilates III online**

Beschreibung s. 221-30259  
**online**  
**montags, 7. März 2022**  
**18:30 - 19:30 Uhr, 10-mal**  
**(TN 10-20) € 63,00**

**Kurs- Nr. 221-30262**  
**Leitung: Priska Hager**  
**Pilates IV online**

Beschreibung s. 221-30259  
**online**  
**montags, 7. März 2022**  
**19:45 - 20:45 Uhr, 10-mal**  
**(TN 10-20) € 63,00**

**Kurs- Nr. 221-30263**  
**Leitung: Priska Hager**  
**Body and Mind - Entspannende Fitness**

Wer es etwas ruhiger mag und trotzdem fit, gesund und beweglich bleiben möchte, wird sich in diesem Kurs sicher wohl fühlen. Dieser Präventionskurs bietet nach einem Herz-Kreislauf-Training ein spezielles und gezieltes Gymnastikprogramm für den gesamten Körper. Elemente aus der Rückenschule, Wirbelsäulengymnastik, Beckenbodentraining und Stretching verbessern Ihre Kraftausdauer, Haltung, Beweglichkeit und Koordination. Am Ende jeder Stunde steht ein Entspannungsteil. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, feste Turnschuhe, ein Handtuch und eigene Matte.

**Gemeindehalle Bergatreute, Bürgersaal**  
**mittwochs, 9. März 2022**  
**08:30 - 09:30 Uhr, 10-mal**  
**(TN 10-20) € 63,00**

**Kurs- Nr. 221-30270**  
**Leitung: Madlen Sterk**  
**Workshop: Neuroscanbalance®-Methode I**

*Neuartige Methode*

Kennen Sie das auch? Da wollen Sie in den neuen Mantel schlüpfen, doch irgendwie ist die Schulter recht unbeweglich und der Schwung fehlt. Oder während Ihres Spaziergangs fordern Ihre Knie- und

Fußgelenke mehr Aufmerksam als die schöne Natur um Sie herum? Wir denken uns oft nicht viel dabei. Doch der Grund für die Probleme sind starke Muskelspannungen. Die gute Nachricht: Man kann solche Bewegungseinschränkungen aufspüren und rückgängig machen und zwar mit der wirksamen NeuroScanBalance®- Methode. Obwohl die Muskelverspannungen spürbar sind, liegt der Schlüssel zur Beschwerdefreiheit im Nervensystem.

In diesem Workshop werden Ihnen feinmotorische Bewegungsprogramme angeboten. Dem Körper werden schmerzfreie und effiziente Lösungen angeboten, die das körperliche Wohlbefinden steigern. Befreien Sie Ihr Gehirn vom Ballast der Anstrengung. Es entstehen sofortige und nachhaltige Korrekturen der Körperhaltung, Linderung von Schmerzen und eine enorme Freiheit in der Beweglichkeit wird erreicht.

Habe ich bei Ihnen Interesse geweckt? Dann nutzen Sie die Chance unter Anleitung einer zertifizierte Neuroscanbalance®-Trainerin, Ihr Nervensystem zu optimieren. Lernen Sie überzeugende Herangehensweisen, wie sie selbst auf sanfte Weise bessere Lebensqualität erreichen können. Sie werden überrascht sein, wie einfach und Spaßvoll das ist!

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und Handtuch

Termine: 07., 08., 14., 15., 21. und 22. Februar 2022

**Gemeindehalle Bergatreute, Kleiner Saal**

**montags und dienstags, 7. Februar 2022**

**19:00 - 20:30 Uhr, 6-mal**

**(TN 8) € 180,00**

**Kurs- Nr. 221-30271**

**Leitung: Madlen Sterk**

**Workshop: Neuroscanbalance®-Methode II**

Beschreibung siehe Kurs-Nr. 221-30270

Termine: 09., 10., 16., 17., 23. und 24. Mai 2022

**Gemeindehalle Bergatreute, Kleiner Saal**

**montags und dienstags, 9. Mai 2022**

**19:00 - 20:30 Uhr, 6-mal**

**(TN 8) € 180,00**

**Kurs- Nr. 221-30280**

**Leitung: Barbara Winter**

**Power Walking I**

Dieser Fitnesstrend ermöglicht ein optimales Ausdauer- und Muskeltraining mit Bodyforming. Bei gelenkschonendem Ganzkörpertraining wird die Fettverbrennung beim Power Walking um 33 % gesteigert. Das Walking ist leicht zu erlernen und für alle geeignet, die Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Haltung und Koordination verbessern wollen. Bitte mitbringen: wetterfeste Sportkleidung, Sportschuhe, Walkingstöcke und 12,00 € Leihgebühr für Powergewichte. Der Unterricht findet bei jeder Witterung statt.

**Treffpunkt: Sportheim Parkplatz, Waldgasse**

**mittwochs, 27. April 2022**

**17:45 - 18:45 Uhr, 4-mal**

(TN 7-10) € 36,00

**Kurs- Nr. 221-30281**  
**Leitung: Barbara Winter**  
**Power Walking II**

Beschreibung s. 221-30780  
**Treffpunkt: Sportheim Parkplatz, Waldgasse**  
**mittwochs, 27. April 2022**  
**19:15 - 20:15 Uhr, 4-mal**  
**(TN 7-10) € 36,00**