

Kurs- Nr. 202-20750

Leitung: Gabriele Meinke-Linder

Anfängerkurs Gitarre

Die Gitarre ist nach wie vor absolut das Begleitinstrument Nr. 1 und dabei noch einfach zu erlernen. Innerhalb eines Semesters können bereits Lieder gespielt werden. Kursinhalte: Erlernen der Akkord-Symbolik, Lesen von Liedern, die wichtigsten Akkorde, Picking-Grundlage (Zupfen), Schlagbegleitung, Hören und Spielen. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Materialkosten von ca. 5,00 € werden im Kurs abgerechnet.

Gemeinschaftsschule Bergatreute, Neubau

freitags, 25. September 2020

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

(TN: 6) € 80,00

Kurs- Nr. 202-21451

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, Schminke- und Handytäschchen, Bettflaschenbezug, kleine liebevolle Geschenkideen und vieles mehr. Auf Wunsch können auch Reparaturen und Änderungen an Kleidungsstücken vorgenommen werden, z.B. Reißverschlüsse einnähen, Hosen kürzen. Entsprechende Kleidungsstücke einfach mitbringen. Nähmaschinen sind vorhanden. Wer mag, kann seine eigene Nähmaschine gerne mitbringen. Bitte mitbringen: Stoffe, Schere und Qualitäts-Nähgarn, Nähadeln, Stecknadeln und Maßband.

Gemeinschaftsschule Bergatreute, Neubau

Samstag, 14. November 2020

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

(TN: 8) € 24,00

Kurs- Nr. 202-30252

Leitung: Rebecca Jung

STRONG Nation™

STRONG kombiniert ein High-Intensity-Intervall-Training zu perfekt abgestimmter Originalmusik, die speziell auf jeden einzelnen Move abgestimmt wurde. Du musst also nicht länger Wiederholungen zählen. Beginne stattdessen, zum Beat zu trainieren. Die Intensität sowie das Tempo steigern sich kontinuierlich. Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer und Mobilität werden in minimaler Zeit aufgebaut und verbessert.

Plyometrische Übungen wie z. B. Burpees und Jumping Jacks wechseln sich mit isometrischen Übungen wie z. B. Squats und Kickbox-Bewegungen ab.

Der Nachbrenneffekt ist hierbei sehr hoch, das heißt, dein Körper verbrennt auch Stunden nach dem Workout noch Kalorien. Bei regelmäßiger Teilnahme werden Fortschritte schnell sichtbar. Ganz egal ob durchtrainiert oder weniger fit, jeder kann mitmachen!

I will be fitter, I will be faster, I will be STRONGER!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe, Handtuch, Getränk, Matte

Gemeindehalle Bergatreute, Kleiner Saal
dienstags, 22. September 2020
18:00 - 19:00 Uhr, 5-mal
€ 26,00

Kurs- Nr. 202-30254

Leitung: Ursula Eichert

Life Kinetik - 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, 24. September 2020
18:45 - 19:45 Uhr, 6-mal
(TN: 6-14) € 72,00

Kurs- Nr. 202-30255

Leitung: Ursula Eichert

Life Kinetik II - Gehirnjogging durch Bewegung

Beschreibung s. 202-30254

Gemeindehalle Bergatreute, Bürgersaal
donnerstags, 24. September 2020
20:00 - 21:00 Uhr, 10-mal
(TN: 6-14) € 120,00

Kurs- Nr. 202-30256

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. Bitte eigene Matte mitbringen!

Gemeindehalle Bergatreute, Bürgersaal
donnerstags, 24. September 2020
18:30 - 19:30 Uhr, 10-mal
(TN: 10-15) € 52,00

Kurs- Nr. 202-30259
Leitung: Priska Hager
Pilates I

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 mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch und eine Matte.

Gemeindehalle Bergatreute, Bürgersaal
montags, 21. September 2020
08:30 - 09:30 Uhr, 10-mal
(TN: 10-20) € 52,00

Kurs- Nr. 202-30260
Leitung: Priska Hager
Pilates II

Beschreibung s. 202-30259
Gemeindehalle Bergatreute, Bürgersaal
montags, 21. September 2020
17:15 - 18:15 Uhr, 10-mal
(TN: 10-20) € 52,00

Kurs- Nr. 202-30261
Leitung: Priska Hager
Pilates III

Beschreibung s. 202-30259
Gemeindehalle Bergatreute, Bürgersaal
montags, 21. September 2020
18:30 - 19:30 Uhr, 10-mal
(TN: 10-20) € 52,00

Kurs- Nr. 202-30262
Leitung: Priska Hager
Pilates IV

Beschreibung s. 202-30259
Gemeindehalle Bergatreute, Bürgersaal
montags, 21. September 2020
19:45 - 20:45 Uhr, 10-mal
(TN: 10-20) € 52,00

Kurs- Nr. 202-30263
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 eine Matte.

Gemeindehalle Bergatreute, Bürgersaal

mittwochs, 23. September 2020

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

(TN: 10-20) € 52,00

Kurs- Nr. 202-30790

Leitung: Theresa Sigmund

Hatha Yoga

„Ha“ heißt Sonne und „Tha“ heißt Mond. In dieser Yoga Klasse wollen wir diese beiden in uns allen angelegten Grundenergien aktivieren und harmonisieren. Die Übungen sind für alle geeignet, die noch nie Yoga praktiziert, eine längere Pause (z.B. Schwangerschaft) eingelegt oder einfach Spaß an bewussten Körperübungen haben. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung mit Socken, eine Matte und Decke.

Feuerwehrhaus Bergatreute, Lehrsaal

montags, 21. September 2020

19:30 - 21:00 Uhr, 10-mal

(TN: 8-10) € 78,00