

Kurs- Nr. 222-20750

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. 10,00 € werden im Kurs abgerechnet.

Gemeinschaftsschule Bergatreute, Neubau

montags, 19. September 2022

19:00 - 20:00 Uhr, 8-mal

(TN 6-10) € 80,00

Kurs- Nr. 222-21451

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, Nähadeln, Stecknadeln und Maßband.

Schule

Freitag, 30. September 2022

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

(TN 8-10) € 30,00

Kurs- Nr. 222-30252

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, 27. September 2022

19:00 - 20:00 Uhr, 10-mal
(TN 10-18) € 63,00

Kurs- Nr. 222-30254

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, 17. November 2022

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

(TN 6-14) € 72,00

Kurs- Nr. 222-30255

Leitung: Ursula Eichert

Life Kinetik Fun II - Gehirnjogging durch Bewegung

Beschreibung s. 222-30254

Gemeindehalle Bergatreute, Bürgersaal

donnerstags, 17. November 2022

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

(TN 6-14) € 120,00

Kurs- Nr. 222-30256

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, 29. September 2022

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

(TN 10-15) € 63,00

Kurs- Nr. 222-30259

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: Handtuch und falls vorhanden Gymnastik-Matte.

Gemeindehalle Bergatreute, Bürgersaal

montags, 19. September 2022

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

(TN 10-20) € 63,00

Kurs- Nr. 222-30261

Leitung: Priska Hager

Pilates III - online

Beschreibung s. 222-30259

Online, montags, 19. September 2022

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

€ 63,00

Kurs- Nr. 222-30262

Leitung: Priska Hager

Pilates IV - online

Beschreibung s. 222-30259

Online, montags, 19. September 2022

19:45 - 20:45 Uhr, 10-mal

€ 63,00

Kurs- Nr. 222-30263

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 wenn vorhanden eigene Matte.

Gemeindehalle Bergatreute, Bürgersaal

mittwochs, 21. September 2022

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

€ 63,00

Kurs- Nr. 222-30270

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 Aufmerksamkeit 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 als zertifizierte Neuroscanbalance®-Trainerin bei Ihnen Interesse geweckt? Dann nutzen sie die Chance, 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: 10., 11., 17., 18., 24. und 25. Oktober 2022

Gemeindehalle Bergatreute, Kleiner Saal

montags, 10. Oktober 2022

19:00 – 20:30 Uhr, 6-mal

(TN 8) € 180,00

Kurs- Nr. 222-30271

Leitung: Madlen Sterk

Workshop: Neuroscanbalance®-Methode II

Beschreibung siehe Kurs-Nr. 222-30270

Termine: 14., 15., 21., 22., 28. und 29. November 2022

Gemeindehalle Bergatreute, Kleiner Saal

montags, 14. November 2022

19:00 – 20:30 Uhr, 6-mal

(TN 8) € 180,00

Kurs- Nr. 222-30280

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, 21. September 2022

17:45 – 18:45 Uhr, 4-mal

(TN 7-10) € 36,00

Kurs- Nr. 222-30281
Leitung: Barbara Winter
Power Walking II

Beschreibung s. 222-30780

Treffpunkt: Sportheim Parkplatz, Waldgasse
mittwochs, 21. September 2022
19:15 - 20:15 Uhr, 4-mal
(TN 7-10) € 36,00

Kurs- Nr. 222-30790
Leitung: Julia Lutz
Hatha Yoga

Dieser Kurs setzt sich aus Körperhaltungen, Atemübungen und abschließender Tiefenentspannung zusammen.
Mit den Körperhaltungen wird Ihr ganzer Körper gedehnt und gekräftigt.
Die begleitenden Atemübungen sorgen für neue Energie und helfen gedanklich zur Ruhe zu kommen.
Die Tiefenentspannung baut Stress ab und fördert ihr Wohlbefinden.
Gemeinsam wollen wir unseren Körper achtsam stärken und mobilisieren sowie unseren Geist zur Ruhe bringen.
Jede/r ist willkommen - unabhängig von Alter, Erfahrung und körperlichen Voraussetzungen.
Bitte mitbringen: Yoga-/ Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, Decke
Gemeindehalle Bergatreute, Kleiner Saal
dienstags, 29. November 2022
17:30 - 18:45 Uhr, 5-mal
(TN 10) € 39,00