

Kurs- Nr. 231-20750

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. Mitzubringen: Gitarre, Notenständer und Schreibutensilien

Gemeinschaftsschule Bergatreute, Neubau

montags, 20. März 2023

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

(TN 6 - 8) € 80,00

Kurs- Nr. 231-21451

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.

Gemeinschaftsschule Bergatreute, Neubau

Freitag, 31. März 2023

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

(TN 8 - 10) € 30,00

Kurs- Nr. 231-30170

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

Bewegungsraum - Kinderhaus Regenbogen, Roßberger Straße 23

dienstags, 7. März 2023

17:15 - 18:30 Uhr, 5-mal

(TN 10) € 39,00

Kurs- Nr. 231-30252
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 auszuflowern. 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, 28 Februar 2023
19:00 - 20:00 Uhr, 10-mal
(TN 10 - 18) € 63,00

Kurs- Nr. 231-30254
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, 2. März 2023
18:45 - 19:45 Uhr, 6-mal
(TN 6 - 14) € 72,00

Kurs- Nr. 231-30255
Leitung: Ursula Eichert
Life Kinetik Fun II - Gehirnjogging durch Bewegung

Beschreibung s. 231-30254

Gemeindehalle Bergatreute, Bürgersaal
donnerstags, 2. März 2023
20:00 - 21:00 Uhr, 10-mal
(TN 6 - 14) € 120,00

Kurs- Nr. 231-30256

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, 02. März 2023

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

(TN 10 - 15) € 63,00

Kurs- Nr. 231-30259

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 Gymnastik-Matte.

Gemeindehalle Bergatreute, Bürgersaal

montags, 13. Februar 2023

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

(TN 10 - 20) € 63,00

Kurs- Nr. 231-30261

Leitung: Priska Hager

Pilates III online

Beschreibung s. 231-30259

online

montags, 13. Februar 2023

18:00 - 19:00 Uhr, 10-mal

(TN 10 - 20) € 63,00

Kurs- Nr. 231-30262

Leitung: Priska Hager

Pilates IV online

Beschreibung s. 231-30259

online

montags, 13. Februar 2023

19:15 - 20:15 Uhr, 10-mal

(TN 10 - 20) € 63,00

Kurs- Nr. 231-30263

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, 8. Februar 2023

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

(TN 10 - 20) € 63,00

Kurs- Nr. 231-30270

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, Handtuch und ISO Matte/Sportmatte

Termine: 13., 14., 20., 21., 27.und 28. März 2023

Bewegungsraum - Kinderhaus Regenbogen, Roßberger Straße 23

montags und dienstags, 13. März 2023

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

(TN 8) € 180,00

Kurs- Nr. 231-30271

Leitung: Madlen Sterk

Workshop: Neuroscanbalance®-Methode II

Beschreibung siehe Kurs-Nr. 231-30270

Termine: 08., 09., 15., 16., 22., und 23. Mai 2023

Bewegungsraum - Kinderhaus Regenbogen, Roßberger Straße 23
montags und dienstags, 8. Mai 2023
19:00 - 20:30 Uhr, 6-mal
(TN 8) € 180,00

Kurs- Nr. 231-30280
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, 26. April 2023
17:45 - 18:45 Uhr, 4-mal
(TN 7 - 10) € 36,00

Kurs- Nr. 231-30281
Leitung: Barbara Winter
Power Walking II

Beschreibung s. 231-30780
Treffpunkt: Sportheim Parkplatz, Waldgasse
mittwochs, 26. April 2023
19:15 - 20:15 Uhr, 4-mal
(TN 7 - 10) € 36,00

Kurs- Nr. 231-30290
Leitung: Annika Hepp
Gesundes Laufen

Mit Spaß und Freude die Laufleistung von 0 auf 10 km aufbauen. Zusammen trainieren wir die Ausdauer, verbessern den Laufstil und bereiten uns auf einen 10 km Lauf vor. Ebenso erhalten Sie u.a. Tipps zu Lauftechnik, Laufstil, individueller Trainingssteuerung sowie Wissenswertes zu den gesundheitlichen Hintergründen. Es wird empfohlen, ein bis zwei Mal pro Woche zusätzlich zum Kurs zu üben. Weitere Lauf-, Koordinations-, Mobilitäts- und Dehnübungen runden das Training ab sowie steigern die Gesundheitskompetenz. Der Kurs findet bei jedem Wetter statt. Voraussetzungen: Keine gesundheitlichen Einschränkungen wie z.B. Erkrankungen des Herz- Kreislaufsystems, Atemwegs- oder Lungenerkrankungen. Ansonsten können alle von Anfänger*innen bis leicht Fortgeschrittene, die wieder zum Laufen einsteigen möchten, teilnehmen. Bitte kommen Sie zum Kursstart in Sportkleidung und Laufschuhen zum Kursort. Wenn möglich bitte Pulsuhr mitbringen.

Parkplatz Sportheim Bergatreute
montags, 20. März 2023
18:30 - 19:30 Uhr, 10-mal
(TN 10) € 63,00

Kurs- Nr. 231-30291

Leitung: Anita Opitz
Bauch, Beine, Po

Spezielle Übungen, die den Bauch, die Beine und den Po straffen. Inhaltlich und methodisch orientiert sich der Kurs an Elementen des Faszien-Trainings, an Ausdauer und Krafttraining, an Yogaelementen und Stretching, verbunden mit Atemübungen. Ziel ist es die Gesundheit der Kursteilnehmer zu erhalten und präventiv für ein gutes Körpergefühl für Arbeit und Freizeit zu sorgen. Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Sportschuhe, Matte, Handtuch & Getränk.

Bewegungsraum - Kinderhaus Regenbogen, Roßberger Straße 23
mittwochs, 14. Juni 2023
18:00 - 19:00 Uhr, 7-mal
(TN 10 - 13) € 44,00

Kurs- Nr. 231-30791
Leitung: Pimphawan Ebinger
Original thailändische Küche

In diesem Kurs lernen wir ein Original Thai-Menü zuzubereiten. Es besteht aus knusprigen Frühlingsrollen, gebratenen Nudeln, verschiedenen Curry-Variationen in Kokosnussmilch, knuspriger Fisch mit Chili-Paprikasoße - als auch würzigen Garnelengerichten mit frischem Gemüse. Der besondere Geschmack wird den Gerichten durch spezielle Thai-Kräuter, frische Zutaten und Thai-Gewürze verliehen. Zum Abschluss gibt es ein typisches Thai-Dessert.

Lebensmittelkosten: 20 € (Inkl. Rezepte und Getränke) Bitte mitbringen: Messer, Geschirrtücher und Behälter

Schulküche, Neubau Schule
Mittwoch, 15. März 2023
18:00 - 22:00 Uhr, 1-mal
(TN 10-12) € 25,00

Kurs- Nr. 231-30792
Leitung: Pimphawan Ebinger
Original thailändische Küche II

Die Thai-Küche gilt als eine der Besten und Vielfältigsten der Welt. In diesem Kurs kochen wir ganz verschiedene Gerichte, z.B. gefüllte junge Kokosnuss in rotem Curry mit Meeresfrüchten, knuspriger Fisch mit frischem Mango, Papaya-Salate mit Reismudeln, gedämpftes Fleisch-Curry und knuspriges Hähnchen mit Kaffir- Ingwer- Zitronengras. Der besondere Geschmack wird den Gerichten durch spezielle Thai-Kräuter, frischen Zutaten und Thai-Gewürze verliehen. Das Ganze wird durch einen original thailändischen Nachtisch abgerundet

Lebensmittelkosten: 20 € (Inkl. Rezepte und Getränke) Bitte mitbringen: Messer, Geschirrtücher und Behälter

Schulküche, Neubau Schule
Mittwoch, 10. Mai 2023
18:00 - 22:00 Uhr, 1-mal
(TN 10-12) € 25,00

Hinweis zu den Kursgebühren:

Bei den Kursgebühren handelt es sich um einen Netto-Betrag. Sollten auf Grund von zukünftigen gesetzlichen Änderungen, der Anwendung des § 2b

UstG, Entscheidungen des Bundesfinanzhofs bzw. des Europäischen Gerichtshofes, durch Verwaltungsanweisungen des Bundesfinanzministeriums oder aus anderen Gründen die Leistungen aus diesem Kursangebot als umsatzsteuerpflichtig angesehen werden, so schuldet der Kursteilnehmer zusätzlich zu diesem Nettobetrag noch die gesetzlich geltende Umsatzsteuer.