

## **vhs-Außenstelle Bergatreute**

### **Das neue vhs-Programm ist da**

Wir bieten wieder interessante Kurse in verschiedenen Fachbereichen an.

Sie können sich ab sofort bei der Gemeindeverwaltung Bergatreute anmelden.

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 Bodenmüller unter der Telefon-Nr. 07527 92 16 11 oder Frau Heilig unter 07527 92 16 16 gerne zur Verfügung.

Hier unser Kursprogramm mit Anmeldekarte:

#### **Kurs- Nr. 251-21451**

**Leitung: Marion Kolb**

**Nähen: Accessoires, die den Alltag schöner machen**

Für Anfänger mit Grundkenntnissen im Umgang mit der Nähmaschine und Fortgeschrittene

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.

**Gemeinschaftsschule Bergatreute, Neubau**

**Freitag, 21. März 2025**

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

**Mit Anmeldung; (TN 8-10) € 30,00**

**Kurs- Nr. 251-21490**

**Leitung: Carolin Buchs**

**Make-Up-Kniffe für Best Ager**

"Frauen, traut euch!" - mit etwas Make-Up, Rouge und Wimperntusche hat jede Frau gleich mehr Frische im Gesicht. Aber wie genau sieht das perfekte Make-Up aus, wenn die Haut nicht mehr ganz so straff und jung ist wie einst? In diesem Workshop nehmen wir uns Zeit für die Pflege und speziellen Bedürfnisse reiferer Haut und Sie lernen, mit welchen Kniffen Sie sich optimal schminken können. Nehmen Sie sich nach dem Workshop gerne noch etwas Schönes vor, um Ihr Make-Up so richtig zu genießen. Schreibmaterial und Schminkutensilien werden im Kurs zur Verfügung gestellt.

**Gemeinschaftsschule Bergatreute, Neubau**

**Donnerstag, 20. März 2025**

**17:30 - 19:30 Uhr, 1-mal**

**Mit Anmeldung; (TN 5-6) € 24,00**

**Kurs- Nr. 251-21491**

**Leitung: Carolin Buchs**

**Schminkkurs**

Make-Up wird zu Recht als Wunderwaffe bezeichnet. Richtig aufgetragen, kann es uns frischer, wacher, schlanker und sogar jünger aussehen lassen! Mit den passenden Farben und richtigen Schminktechniken werden Sie sich zu Ihrem attraktiven "Ich" machen. In diesem Kurs erlernen Sie unter fachlicher Anleitung ein schnelles, typgerechtes und alltagstaugliches Make-Up, das Ihre Persönlichkeit unterstreicht. Sie bekommen eine Schritt für Schritt-Anleitung, die Sie im Kurs umsetzen und zu Hause ganz einfach nachmachen können. Sie werden überrascht sein, wie einfach es ist, mit wenig Aufwand und kleinen Tricks ihr Gesicht zum Strahlen zu bringen. Bitte ungeschminkt zum Kurs kommen. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Die notwendigen Schminkutensilien werden gestellt.

**Gemeinschaftsschule Bergatreute, Neubau**

**Samstag, 24. Mai 2025**

**10:00 - 13:00 Uhr, 1-mal**

**Mit Anmeldung; (TN 6-8) € 30,00**

**Kurs- Nr. 251-30170**

**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**  
**donnerstags, 13. Februar 2025**  
**18:00 - 19:15 Uhr, 5-mal**  
**Mit Anmeldung; (TN 10-12) € 40,00**

**Kurs- Nr. 251-30252**  
**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, 18. Februar 2025**  
**19:00 - 20:00 Uhr, 10-mal**  
**Mit Anmeldung; (TN 10-18) € 63,00**

**Kurs- Nr. 251-30255**  
**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, Bürgersaal**  
**donnerstags, 13. März 2025**  
**20:00 - 21:00 Uhr, 5-mal**  
**Mit Anmeldung; (TN 6-14) € 60,00**

**Kurs- Nr. 251-30256**  
**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, 13. März 2025**  
**18:30 - 19:30 Uhr, 10-mal**  
**Mit Anmeldung; (TN 10-15) € 63,00**

**Kurs- Nr. 251-30261**  
**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 Handtuch und Gymnastik-Matte bereitlegen.

**online**  
**montags, 17. Februar 2025**  
**18:00 - 19:00 Uhr, 10-mal**  
**Mit Anmeldung; (TN 10-20) € 63,00**

**Kurs- Nr. 251-30262**  
**Leitung: Priska Hager**  
**Pilates II online**

Beschreibung siehe Kurs-Nr. 251-30261

**online**  
**montags, 17. Februar 2025**  
**19:15 - 20:15 Uhr, 10-mal**  
**Mit Anmeldung; (TN 10-20) € 63,00**

**Kurs- Nr. 251-30263**  
**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, 19. Februar 2025**  
**08:30 - 09:30 Uhr, 10-mal**  
**Mit Anmeldung; (TN 10-20) € 63,00**

**Kurs- Nr. 251-30264**  
**Leitung: Annika Hepp**  
**Tabata - HIIT Training**

Das Tabata Training, welches als einer der bekanntesten HIIT-Methoden (Hochintensives Intervalltraining) gilt, ist eine Zusammenstellung des Kraft- und Ausdauertrainings womit Sie ihre Leistungsfähigkeit durch ein abwechslungsreiches Programm an Übungen steigern können. Eine Tabata Stunde setzt sich dabei wie folgt zusammen: los geht es mit einem leichten Warm-Up um den Körper und all seinen Strukturen auf die kommende Belastung vorzubereiten. Anschließend folgen 8 Tabata Intervalle, in denen mit wenig Zeit aber in höchster Intensität trainiert wird. Der Intervallrhythmus stellt sich folgendermaßen zusammen: 20,10,20,10 usw. Die Ruhephasen zwischen den Intervallen wurden bewusst kürzer als die Belastungsphasen ausgewählt, was dazu führt, dass die Fettverbrennung angekurbelt wird. Gegenüber einer normalen 30-60-minütigen Ausdauerleistung bei gleichmäßiger Intensität wirkt sich das Tabata-Training somit positiv auf die aerobe als auch die anaerobe Ausdauer aus. Abgerundet wird das Training mit einem Cool Down. Mit der perfekten Tabata-Musik wird jeder zu seiner Höchstleistung angetrieben wodurch das Herz-Kreislauf-System gefördert und der Kraft- und Muskelaufbau verbessert wird! Das Alter spielt dabei keine Rolle, da das Leistungsniveau individuell berücksichtigt wird sowie alle Übungen individuell angepasst werden können. Der Kurs eignet sich für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, feste Turnschuhe, in denen Sie einen guten Halt haben, sowie ein Handtuch und ein Getränk.

**Gemeindehalle Bergatreute, Bürgersaal**

**montags, 17. Februar 2025**

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

**Mit Anmeldung; (TN 10-12) € 63,00**

**Kurs- Nr. 251-30270**

**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: 10., 11., 17., 18., 24. und 25. März 2025

**Bewegungsraum - Kinderhaus Regenbogen, Roßberger Straße 23**

**montags und dienstags, 10. März 2025**

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

**Mit Anmeldung; (TN 8) € 180,00**

**Kurs- Nr. 251-30271**  
**Leitung: Madlen Sterk**  
**Workshop: Neuroscanbalance®-Methode II**

Beschreibung siehe Kurs-Nr. 251-30270

Termine: 05., 06., 12., 13., 19., und 20. Mai 2025

**Bewegungsraum - Kinderhaus Regenbogen, Roßberger Straße 23**  
**montags und dienstags, 5. Mai 2025**  
**19:00 - 20:30 Uhr, 6-mal**  
**Mit Anmeldung; (TN 8) € 180,00**

**Kurs- Nr. 251-30791**  
**Leitung: Pimpawan Ebinger**  
**Original thailändische Küche: Tom Yam Khung**

In diesem Kurs werden wir ein original Thai-Menü zubereiten. Auf der Speisekarte stehen unter anderem eine knusprige Entenbrust mit frischem Gemüse, gebratene Hähnchenteile mit frischer Ananas, scharfe Garnelensuppe mit frischen Thai-Kräutern (Tom Yam Khung), gedämpfte Wan-Tans mit Hackfleischfüllung und ein Massaman Curry. Der besondere Geschmack wird den Gerichten durch spezielle Thai-Kräuter, frischen Zutaten und Thai-Gewürzen verliehen. Das Ganze wird durch einen thailändischen Nachtisch abgerundet.

Lebensmittelkosten: 20 € (Inkl. Rezepte) Bar im Kurs zu entrichten  
Bitte mitbringen: Getränke, Geschirrtücher, Messer und Behälter.

**Schulküche, Neubau Schule**  
**Donnerstag, 20. März 2025**  
**18:00 - 22:00 Uhr, 1-mal**  
**Mit Anmeldung; (TN 9-12) € 28,00**

**Kurs- Nr. 251-30792**  
**Leitung: Pimpawan Ebinger**  
**Original thailändische Küche: Sommergrillen und Salate**

Die Thai-Küche gilt als eine der besten und vielfältigsten der Welt. In diesem Kurs grillen wir verschiedene Variationen von Fisch-, Fleisch- und Meeresfrüchten. Wir bereiten Sate-Spieße mit Erdnusssoße, Hähnchenkeule mit Zitronengras und gegrillte Tilapia mit Kurkuma und Knoblauch. Als Dips gibt es sowohl milde als auch scharfe Soßen. Dazu Salate wie Papaya- sowie Rindfleischsalat mit besonders frischen Thai-Kräutern und Gewürzen. Als Dessert bereiten wir Klebereis mit gegrillter Banane im Bananenblatt.

Lebensmittelkosten: 20 € (Inkl. Rezepte) Bar im Kurs zu entrichten  
Bitte mitbringen: Getränke, Geschirrtücher, Messer und Behälter

**Schulküche, Neubau Schule**  
**Donnerstag, 26. Juni 2025**  
**18:00 - 22:00 Uhr, 1-mal**  
**Mit Anmeldung; (TN 9-12) € 28,00**