

# **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. 241-21451**

**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, 15. März 2024  
14:00 - 18:00 Uhr, 1-mal  
(TN 8-10) € 30,00

**Kurs- Nr. 241-30170**  
**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  
mittwochs, 21. Februar 2024  
17:15 - 18:30 Uhr, 5-mal  
(TN 10-12) € 40,00

**Kurs- Nr. 241-30171**  
**Leitung: Julia Lutz**  
**Hatha Yoga II**

Beschreibung siehe Kurs-Nr. 241-30170  
Bewegungsraum - Kinderhaus Regenbogen, Roßberger Straße 23  
mittwochs, 5. Juni 2024  
17:15 - 18:30 Uhr, 5-mal  
(TN 10-12) € 40,00

**Kurs- Nr. 241-30252**  
**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, 20. Februar 2024  
19:00 - 20:00 Uhr, 10-mal  
(TN 10-18) € 63,00

**Kurs- Nr. 241-30254**  
**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, 22. Februar 2024*

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

*(TN 6-14) € 72,00*

**Kurs- Nr. 241-30255**

**Leitung: Ursula Eichert**

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

Beschreibung s. 241-30254

*Gemeindehalle Bergatreute, Bürgersaal*

*donnerstags, 22. Februar 2024*

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

*(TN 6-14) € 120,00*

**Kurs- Nr. 241-30256**

**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, 22. Februar 2024*

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

*(TN 10-15) € 63,00*

**Kurs- Nr. 241-30261**

**Leitung: Priska Hager**

**Pilates III 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, 19. Februar 2024  
18:00 - 19:00 Uhr, 10-mal  
(TN 10-20) € 63,00

**Kurs- Nr. 241-30262**  
**Leitung: Priska Hager**  
**Pilates IV online**

Beschreibung s. 241-30259  
online  
montags, 19. Februar 2024  
19:15 - 20:15 Uhr, 10-mal  
(TN 10-20) € 63,00

**Kurs- Nr. 241-30263**  
**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. Februar 2024  
08:30 - 09:30 Uhr, 10-mal  
(TN 10-20) € 63,00

**Kurs- Nr. 241-30264**  
**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, 19. Februar 2024*

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

*(TN 20) € 63,00*

**Kurs- Nr. 241-30290**

**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 und 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, 19. Februar 2024*

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

*(TN 10) € 63,00*

**Kurs- Nr. 241-30791**

**Leitung: Pimphawan Ebinger**

**Original thailändische Küche (Fruchtig)**

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 frischer Mango, Papaya-Salate mit Reismudeln, gedämpftes Fleisch-Curry und knuspriges Hähnchen mit Kaffir, Ingwer und Zitronengras. Der besondere Geschmack wird den Gerichten durch spezielle Thai-Kräuter, frischen Zutaten und Thai-Gewürzen verliehen. Das Ganze wird durch einen original thailändischen Nachtisch abgerundet. Bitte mitbringen: Messer, Geschirrtücher und Behälter.

Lebensmittelkosten: 20 € (Inkl. Rezepte und Getränke)

*Schulküche, Neubau Schule*

*Mittwoch, 17. April 2024*

*18:00 - 22:00 Uhr, 1-mal*

*(TN 9-12) € 28,00*

**Kurs- Nr. 241-30792**

**Leitung: Pimphawan Ebinger**

**Original thailändische Küche (Sommergrillen und Salat)**

Die Thai-Küche gilt als eine der besten und vielfältigsten der Welt. In diesem Kurs grillen wir verschiedene Variationen von Fisch, Fleisch und Meeresfrüchten, Saté-Spießen mit Erdnusssoße. Hähnchenkeule mit Zitronengras. Zum Dippen gibt es sowohl milde als auch scharfe Soßen. Wir bereiten spezielle Salate wie Papaya-Salat, Rindfleisch-Salat mit besonders frischen Thai-Kräutern und Gewürzen zu. Als Dessert gibt es

Klebreis mit Banane im Bananenblatt gegrillt. Bitte mitbringen: Messer,  
Geschirrtücher und Behälter  
Lebensmittelkosten: 20 € (Inkl. Rezepte und Getränke)  
*Schulküche, Neubau Schule*  
*Mittwoch, 5. Juni 2024*  
*18:00 - 22:00 Uhr, 1-mal*  
*(TN 9-12) € 28,00*