

Vhs Außenstelle Bergatreute Semesterplan 2023 II

Kurs- Nr. 232-20750

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, 18. September 2023

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

(TN 6 - 10) € 80,00

Kurs- Nr. 232-21451

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, Nähnadeln, Stecknadeln und Maßband.

Schule

Freitag, 13. Oktober 2023

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

(TN 8 - 10) € 30,00

Kurs- Nr. 232-30170

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, 11. Oktober 2023

17:15 - 18:30 Uhr, 7-mal

(TN 10) € 55,00

Kurs- Nr. 232-30180

Leitung: Bettina Menig

Progressive Muskelentspannung und Klang

Die progressive Muskelentspannung (PME) nach Edmund Jacobsen ist das wohl bekannteste Entspannungsverfahren zur Verminderung und Prävention von Stress und vielen weiteren Symptomen wie Angst- und Spannungszuständen. Die Wirksamkeit dieser Technik ist in wissenschaftlichen Studien gut belegt. Diese wertvolle, ohne Hilfsmittel leicht zu erlernende Methode sollte daher jeder für sich nutzen, der etwas für das Gleichgewicht von Körper, Geist und Seele tun möchte. Dabei begleite ich die Übungen mit den wunderschönen Klängen der Klangschalen (Peter Hess Klangschalen). Diese helfen noch intensiver in die Entspannung zu kommen. Freuen Sie sich außerdem auf kleine Übungen zur Körperwahrnehmung, eine wunderschöne Fantasiereise mit Klängen (Klangreise) und Tipps für den Alltag.

Bewegungsraum - Kinderhaus Regenbogen, Roßberger Straße 23

donnerstags, 21. September 2023

19:00 - 20:15 Uhr, 5-mal

(TN 10) € 39,00

Kurs- Nr. 232-30252

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 auszuflowen. 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!
Am 26.09.2023 und am 10.10.2023 findet kein Kurs statt. Diese 2 Termine werden am 05.12.2023 und am 12.12.2023 nachgeholt

Gemeindehalle Bergatreute, Bürgersaal
dienstags, 12. September 2023
19:00 - 20:00 Uhr, 10-mal
(TN 10 - 18) € 63,00

Kurs- Nr. 232-30254
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, 9. November 2023
18:45 - 19:45 Uhr, 6-mal
(TN 6 - 14) € 72,00

Kurs- Nr. 232-30255
Leitung: Ursula Eichert
Life Kinetik Fun II - Gehirnjogging durch Bewegung

Beschreibung s. 232-30254
Gemeindehalle Bergatreute, Bürgersaal
donnerstags, 9. November 2023
20:00 - 21:00 Uhr, 10-mal
(TN 6 - 14) € 120,00

Kurs- Nr. 232-30256
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, 21. September 2023
18:30 - 19:30 Uhr, 10-mal
(TN 10 - 15) € 63,00

Kurs- Nr. 232-30261
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, 25. September 2023
18:00 - 19:00 Uhr, 10-mal
(TN 10 - 20) € 63,00

Kurs- Nr. 232-30262
Leitung: Priska Hager
Pilates IV online

Beschreibung s. 232-30261
online
montags, 25. September 2023
19:15 - 20:15 Uhr, 10-mal
(TN 10 - 20) € 63,00

Kurs- Nr. 232-30263
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, 20. September 2023
08:30 - 09:30 Uhr, 10-mal
(TN 10-20) € 63,00

Kurs- Nr. 232-30280
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, 20. September 2023
18:00 - 19:00 Uhr, 4-mal
(TN 7 - 10) € 36,00

Kurs- Nr. 232-30281
Leitung: Barbara Winter
Power Walking II

Beschreibung s. 232-30280
Treffpunkt: Sportheim Parkplatz, Waldgasse
mittwochs, 20. September 2023
19:15 - 20:15 Uhr, 4-mal
(TN 10) € 36,00

Kurs- Nr. 232-30290
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, 18. September 2023
18:30 - 19:30 Uhr, 10-mal
(TN 10) € 63,00

Kurs- Nr. 232-30791

Leitung: Pimphawan 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), gefüllte Wantan Taschen gedämpft und ein Kokosmilch-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 und Getränke)

Bitte mitbringen: Messer, Geschirrtücher und Behälter

Schulküche, Neubau Schule

Mittwoch, 25. Oktober 2023

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

(TN 10-12) € 36,00

Kurs- Nr. 232-30792

Leitung: Pimphawan Ebinger

Original Thailändische Küche (Curryvariationen)

In diesem Kurs lernen wir verschiedene Curry-Variationen mit selbstgemachter Curry-Paste zuzubereiten und stellen viele verschiedene Pasten her. Genauer gesagt Rotes-, Gelbes-, Grünes-, Panang-, Massaman-, Ingwer- Curry und Ananas-Curry. Die Gerichte werden sowohl mit Fisch als auch Fleisch und frischem Gemüse und speziellen Thai-Kräutern zubereitet. Der besondere Geschmack wird den Gerichten durch spezielle Thai-Kräuter, frischem Gemüse und Thai-Gewürzen 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, 6. Dezember 2023

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

(TN 10 - 12) € 36,00