

Wolfschlugen

Leiterin: Anita Weller
Bachwiesen 7
72649 Wolfschlugen

Telefon 07022 905690
E-Mail: wolfschlugen@vhs-nuertingen.de

Geschäftszeiten:
Montag bis Freitag

Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse (für die Kursbestätigung) und Ihre Bankverbindung an. Ihre Anmeldung ist verbindlich. Falls der Kurs nicht stattfindet, werden Sie benachrichtigt. Wir buchen eine Woche nach Kursbeginn die Kursgebühr ab.

Anmeldungen sind schriftlich, telefonisch oder per E-Mail ab sofort möglich. Telefonische Anmeldungen bis 25.02. unter 07022 75-330. Ab 27.02. erreichen Sie die Außenstelle wieder direkt.

Bitte beachten Sie unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen im vhs-Programm.

Acrylmalerei - Farbe zum Wohlfühlen

Die Lust an der Farbe und die Freude am Experiment sollen uns in diesem Kurs begleiten. Darüber hinaus wollen wir üben, Zufall und gestalterische Gesetzmäßigkeiten miteinander in Einklang zu bringen, so wird der Einstieg ins Bild immer wieder spannend und neu. Mitzubringen: Farbe und Werkzeug soweit vorhanden, alles andere wird von der Kursleiterin mitgebracht und nach Verbrauch verrechnet

Acrylmalerei - Farbe zum Wohlfühlen

für Anfänger(innen) und Fortgeschrittene
Ulrike Thiemann

25650

4-mal, mittwochs, ab 07.03.12
19:00-21:30 Uhr
Wolfschlugen, Bürgertreff
Gebühr: 40 € (zzgl. Materialkosten nach Verbrauch)

Acrylmalerei - Farbe zum Wohlfühlen

für Kinder ab 8 Jahren
Ulrike Thiemann

25651

4-mal, mittwochs, ab 27.06.12
19:00-21:30 Uhr
Wolfschlugen, Bürgertreff
Gebühr: 40 € (zzgl. Materialkosten nach Verbrauch)

Einradkurs - Anfänger(innen) und Fortgeschrittene

für Kinder ab 8 Jahren
Peter Bosch

In diesem Kurs kann man das Einradfahren erlernen. Wir werden Grundübungen des Einradfahrens trainieren und festigen, genauso das Formationsfahren, wie z. B. die Wippe, freier Aufstieg, Slalomfahren und viele Sachen mehr.

Mitzubringen: Hallenturnschuhe, wenn vorhanden Einrad und ganz wichtig etwas zum Trinken

29650

2-mal, samstags, ab 12.05.12
09:30-11:30 Uhr
Wolfschlugen, Turn- und Festhalle
Gebühr: 10,70 € (ermäßigt)

Bewegung mit Köpfchen

Während eines Spaziergangs an der frischen Luft erwarten Sie abwechslungsreiche und interessante Übungen zur Verbesserung der Leistungsfähigkeit des Gehirns. Sie erfahren mit allen Sinnen, wie Sie Gedächtnis- und Bewegungstraining verbinden können, um so die Sauerstoffaufnahme des Körpers zu steigern, die Gehirndurchblutung zu fördern und das Kurzzeitgedächtnis zu trainieren. Das bedeutet für Sie, dass Sie geistig und körperlich beweglicher werden.

Mitzubringen: festes Schuhwerk, Getränk
NEU

Bewegung mit Köpfchen

Anja Weiß

30591

Montag, 14.05.12, 15:30-17:45 Uhr
Wolfschlugen, Treffpunkt: Parkplatz
Waldfriedhof
Gebühr: 12 €

30592

Montag, 18.06.12, 15:30-17:45 Uhr
Wolfschlugen, Treffpunkt: Parkplatz
Waldfriedhof
Gebühr: 12 €

Yoga und Entspannung

Yoga ist ein ganzheitliches Übungssystem, das sich auf eine enge Verbindung von Körper, Seele und Geist gründet. Einfache Atem- und Körperübungen geben uns die Möglichkeit, einen guten und achtsamen Umgang mit uns selbst zu entwickeln und gleichzeitig unsere körperliche Beweglichkeit und Elastizität zu fördern.

Dabei konzentrieren wir uns immer wieder auf die Mobilisierung unserer Wirbelsäule. Jede Übungsstunde endet mit einer Phase der Stille und Entspannung.

Mitzubringen: Matte, Decke, Sitzkissen, bequeme Kleidung, warme Socken

Yoga und Entspannung

Marie-Luise Grossmann

32901

15-mal, montags, ab 27.02.12
17:00-18:15 Uhr
Wolfschlugen, Bürgertreff
Gebühr: 90 €

32902

15-mal, montags, ab 27.02.12
18:30-19:45 Uhr
Wolfschlugen, Bürgertreff
Gebühr: 90 €

32903

15-mal, montags, ab 27.02.12
20:15-21:30 Uhr
Wolfschlugen, Bürgertreff
Gebühr: 90 €

Wirbelsäulengymnastik

Die Kurse für den Rücken trainieren den ganzen Körper mit Schwerpunkt im Wirbelsäulenbereich, meist auch den Beckenboden und enden mit einer Entspannungsphase. Sie dienen der Vorbeugung und Verminderung von Rückenbeschwerden, können aber kein Ersatz für krankengymnastische Therapie sein. Bei Beschwerden bitte vor Besuch des Kurses Rücksprache mit dem Arzt halten. Evtl. beteiligt sich Ihre Krankenkasse an den Kurskosten - fragen Sie dort vor Kursbeginn nach den Bedingungen.

Mitzubringen: Decke oder Matte, Sportschuhe, dicke Socken, bequeme Kleidung, Handtuch

Wirbelsäulengymnastik

Anita Weller

35901

15-mal, dienstags, ab 28.02.12
17:40-18:40 Uhr
Wolfschlugen, Grundschule, Aula
Gebühr: 64 €

35902

15-mal, dienstags, ab 28.02.12
18:50-19:50 Uhr
Wolfschlugen, Grundschule, Aula
Gebühr: 64 €

35903

15-mal, dienstags, ab 28.02.12
20:00-21:00 Uhr
Wolfschlugen, Grundschule, Aula

Gebühr: 64 €

Sanftes Rückentraining

Anita Weller

35904

15-mal, donnerstags, ab 01.03.12

18:30-19:30 Uhr

Wolfschlugen, Grundschule, Aula

Gebühr: 64 €

Wirbelsäulen- und Beckenbodentraining

Marina Rieker

Ziel dieses Kurses ist die Stärkung des Rückens unter Einbeziehung der Bauch- und Beckenbodenmuskulatur und die Verbesserung und Erhaltung der Beweglichkeit und Koordination. Dehnung und Entspannung runden die Stunde ab.

Mitzubringen: Matte, Socken, Kissen, Handtuch, bequeme Kleidung

35905

12-mal, mittwochs, ab 29.02.12

19:00-20:00 Uhr

kein Kurs am 14.03. und 21.03.

Wolfschlugen, Turn- und Festhalle, UG

Gebühr: 51,20 €

Beckenbodengymnastik

Der Beckenboden ist das Kraftzentrum unseres Körpers. Erst wenn der Beckenboden wahrgenommen wird, können wir ihn trainieren, damit er eine gute Grundspannung für den Alltag bekommt. Das Zusammenspiel von Beckenboden und Atmung ist ein weiterer wichtiger Bestandteil des Kurses. Der Kurs dient zur Vorbeugung von Inkontinenz und Gebärmutterabsenkung.

Mitzubringen: Decke, bequeme Kleidung, Socken, Turnschuhe, Handtuch, Getränk

NEU

Einführung in die Beckenbodengymnastik

für Frauen
Gisela Heine

35906

5-mal, donnerstags, ab 01.03.12

16:15-17:15 Uhr

Wolfschlugen, Turn- und Festhalle,

Versammlungsraum

Gebühr: 26,70 €

Kleingruppe

35906A

5-mal, donnerstags, ab 19.04.12

16:15-17:15 Uhr

Wolfschlugen, Turn- und Festhalle,

Versammlungsraum

Gebühr: 26,70 €

Kleingruppe

Seniorengymnastik: kraftvoll das Alter meistern

Anja Weiß

Älter werden, aber kraftvoll und beweglich bleiben mit Übungen auf dem Stuhl oder im Stehen.

Mitzubringen: Turnschuhe oder ABS-Socken, bequeme Kleidung, Getränk

35907

15-mal, montags, ab 27.02.12

14:00-15:00 Uhr

Wolfschlugen, Grundschule, Aula

Gebühr: 64 €

Pilates

mit Vorkenntnissen
Marina Rieker

Pilates Körpertraining stärkt hauptsächlich die Körpermitte. Neben intensiver Kräftigung der Tiefenmuskulatur werden auch Atemtechnik, Körperspannung und die Beweglichkeit verbessert, schwache Muskeln gekräftigt und verkürzte gedehnt. Fließende Übergänge schulen die Koordination und Konzentration. Alle Übungen werden kontrolliert, langsam und gleichmäßig zu Musik durchgeführt. Mitzubringen: Matte, Socken, Kissen, Handtuch, bequeme Sportkleidung, Getränk

35910

12-mal, mittwochs, ab 29.02.12

18:00-19:00 Uhr

kein Kurs am 14.03. und 21.03.

Wolfschlugen, Turn- und Festhalle, UG

Gebühr: 54,40 €

Bodystyling plus

Anita Weller

Nach einem flotten Warm-up geht es mit dem effektiven und gelenkschonenden Work-out-Programm zur Kräftigung der Bauch-, Beine-, Po- und Oberkörpermuskulatur weiter. Stretching und Entspannung runden die Stunde ab. Mitzubringen: Matte, bequeme Kleidung, Turnschuhe, Handtuch, Getränk

35911

15-mal, donnerstags, ab 01.03.12

19:35-20:35 Uhr

Wolfschlugen, Grundschule, Aula

Gebühr: 64 €

Marina Rieker

Nordic Walking ist ein Training für den ganzen Körper in freier Natur: es steigert Ihre Fettverbrennung, trainiert Ihre Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination, verbessert dadurch Ihr Körpergefühl und bringt Ihr Herz in Schwung.

Mitzubringen: Stöcke, evtl. Pulsuhr, Getränk, geeignete Schuhe und Kleidung.

Stöcke können auch kostenlos ausgeliehen werden. Bitte bei Anmeldung angeben.

35912

4-mal, donnerstags, ab 19.04.12

17:00-18:15 Uhr

Wolfschlugen, Treffpunkt: Jahnstraße, beim Tennisplatz

Gebühr: 22,70 €

Orientalischer Tanz

Der Orientalische Tanz ist ein natürlicher Tanz mit weichen und geschmeidigen, aber auch temperamentvollen und kraftvollen Elementen, und daher für Frauen jeden Alters und jeden Körperbaus geeignet. Die Übungen des Bauchtanzes trainieren all unsere Körpermuskeln sowie Bänder und stärken unseren Beckenboden. Durch das Üben lernt man Geschmeidigkeit und Beweglichkeit. Man beugt Haltungsschäden vor und durch das regelmäßige Training können Rückenbeschwerden deutlich verringert werden.

Sanfte und flotte Bewegungen in Kombination machen Spaß und halten fit. Tanzen allgemein schenkt ein ganz neues Körpergefühl und Vitalität.

Mitzubringen: bequeme Kleidung (z. B. Leggings, Pumphose oder Hüftrock, Hüfttuch), Getränk

Orientalischer Tanz

für Anfängerinnen
Angelika Bauhof

35980

10-mal, dienstags, ab 20.03.12

20:15-21:30 Uhr

Wolfschlugen, Turn- und Festhalle,

Versammlungsraum

Gebühr: 53,30 €

Orientalischer Tanz

mit Vorkenntnissen
Angelika Bauhof

35981

10-mal, dienstags und montags,

ab 20.03.12, 19:00-20:15 Uhr

Wolfschlugen, Turn- und Festhalle,

Versammlungsraum

Gebühr: 53,30 €

Nordic Walking

Die afrikanische Küche

Freya Mast

Ein kulinarischer Streifzug durch den afrikanischen Kontinent. Eine Vielfalt interessanter Gerichte mit Gemüse, Fleisch, Fisch und Früchten. Tolle Geschmackserlebnisse erwarten uns.

Mitzubringen: Geschirrtuch, Getränk, Gefäß für Kostproben

39990

Montag, 12.03.12, 18:30-21:30 Uhr
Wolfschlugen, kath. Gemeindehaus,
Küche

Gebühr: 18 € (inkl. 6 €
Lebensmittelkosten)