

## PROGRAMM Volksbildungswerk Hausen

Wenn nicht anders notiert Anmeldung und Fragen über

Gemeinde Hausen

Leitung: Bianca Maurer

Bahnhofstr. 9

79688 Hausen im Wiesental

Telefon: 07622- 681810

Telefon: 07622-6873-0;vormittags 8.00-12.00 Uhr

Mail: [gemeinde@hausens-im-wiesental.de](mailto:gemeinde@hausens-im-wiesental.de)

Homepage: [www.hausens-im-wiesental.de](http://www.hausens-im-wiesental.de)

Die angegebenen Gebühren gelten für eine Kursbelegung mit mind. 10 Teilnehmern.

### 3.0201 „Mensch“ beweg dich

Fettpölsterchen? Keuchen beim Treppensteigen? Im Rücken zwickt´s? Ausdauer gleich null? Höchste Zeit etwas dagegen zu tun.... Gut für alle, die Ihre Gesundheit stärken und fit werden möchten. Bitte Isomatte mitbringen.

**Leitung:** Hannelore Alle

Grundschule Hausen, 2.OG max. 12 Teilnehmer/innen

10x montags ab 29.04.2019

**Kurs 3.0201.1** von 17:15-18:15 Uhr.

**Kurs 3.0201.2** von 18:15-19:15 Uhr.

**Gebühr:** 38,- €; Fälligkeit Lastschrift: 6 Wochen nach Kursbeginn.

### 3.0202 Ich beweg mich - Rückenfit

Der Alltag führt leicht zu einseitigen muskulären Belastungen und damit einhergehend zu Muskelverspannungen und -abschwächungen. Durch gezielte Kräftigungs-, Dehnungs- und Mobilisationsübungen werden insbesondere die Rücken- und Bauchmuskulatur angesprochen und trainiert, dadurch wird die Wirbelsäule aufgerichtet und stabilisiert. Verbesserung des Körpergefühls und Entspannung helfen Rückenbeschwerden vorzubeugen. Bitte Isomatte mitbringen.

**Leitung:** Philipp Adelman

Feuerwehrraum Hausen

6x mittwochs ab 22.05.2019

**Kurs 3.0202.3** von 08:30-09:30 Uhr.

**Kurs 3.0202.4** von 09:30-10:30 Uhr.

**Gebühr:** 23,- €; Fälligkeit Lastschrift: 6 Wochen nach Kursbeginn.

### 3.0203 Power-Mix

Ein Mix aus abwechslungsreichen Übungen zur Kräftigung der Bauch-, Gesäß- und Rückenmuskulatur - eine Gymnastik, die Ihren Kreislauf "in die Gänge" bringt. Das Training wird mit Dehn- und Entspannungsübungen abgerundet. Bitte Isomatte, Handtuch und Getränk mitbringen.

**Leitung:** Jasmine Schöne

Grundschule Hausen, 2.OG

10x dienstags ab 30.04.2019 von 18:00-19:00 Uhr

**Gebühr:** 38,- €; Fälligkeit Lastschrift: 6 Wochen nach Kursbeginn.

### 3.0204 Pilates

Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Im Zentrum stehen Bauch, Hüften, Po und Rücken, die Körpermitte, im Pilates auch "Powerhouse" genannt. Pilates kräftigt, entspannt und dehnt auf sanfte Weise die tiefen Muskeln. Der Körper wird straff und geschmeidig, die Haltung aufrecht. Die Bewegungen werden sehr bewusst und mit großer Konzentration ausgeführt. Die Übungen sind sehr effektiv und zeigen rasch Erfolge. Wie intensiv das Training ist, können Sie individuell variieren. Gut für alle, die sich ein sanftes und effektives Training für den ganzen Körper wünschen. Für jedes Alter geeignet. Bitte Isomatte, Handtuch und Getränk mitbringen.

**Leitung:** Martina Wagner

Altes Hauptschulgebäude, 1.OG Raum 2, max. 8 Teilnehmer/innen

10x montags ab 29.04.2019

**Kurs 3.0204.02** von 10:15-11:30 Uhr.

**Gebühr:** 46,- €; Fälligkeit Lastschrift: 6 Wochen nach Kursbeginn.

Altes Hauptschulgebäude, 1.OG Raum 2, max. 8 Teilnehmer/innen

10x dienstags ab 30.04.2019

**Kurs 3.0204.1.2** von 17:55-18:55 Uhr

**Gebühr:** 48,- €; Fälligkeit Lastschrift: 6 Wochen nach Kursbeginn.

Grundschule Hausen, 2. OG

10x dienstags ab 30.04.2019

**Kurs 3.0204.2.2** von 19:05-20:05 Uhr

**Kurs 3.0204.3** von 20:10-21:10 Uhr

**Gebühr:** 38,- €; Fälligkeit Lastschrift: 6 Wochen nach Kursbeginn.

### **3.0205 Aerobic Fit-Mix am Morgen**

Das Ganzkörpertraining mit Musik wird in verschiedenen Variationen und Intensitätsstufen und zum Teil mit Zusatzgeräten durchgeführt. Im Kurs lernen Sie Ihr Herz-Kreislaufsystem zu stärken, Ausdauer, Kondition und Koordination zu fördern, sowie mit einem anschließenden Bodystyling den Körper zu straffen. Niveau: Anfänger & Fortgeschrittene. Mitzubringen ist ein Handtuch und Getränk.

**Leitung:** Martina Wagner

Turnhalle Hausen/ Nebeneingang

9x montags ab 29.04.2019 von 08:50-10:05 Uhr.

**Gebühr:** 42,- €; Fälligkeit Lastschrift: 6 Wochen nach Kursbeginn.

### **3.0208 Rückengymnastik rund um die Wirbelsäule**

Ziel dieses ausgewogenen Trainingsprogramms ist das Erhalten der Beweglichkeit und die Förderung der Koordinations- und Reaktionsfähigkeit. Mit rhythmisch fließenden Bewegungsabläufen wird das Körperbewusstsein geschult und das Wohlbefinden gesteigert. Das gesundheitsorientierte Bewegungserlebnis schafft ein muskuläres Gleichgewicht, trainiert die Wirbelsäule und stärkt den Rücken. Das Angebot ist auf den Grundelementen der Gymnastik - Mobilisieren, Kräftigen, Dehnen, Entspannen – aufgebaut. Bitte Isomatte mitbringen.

**Leitung:** Silke Siegler

Feuerwehrraum Hausen

9x dienstags ab 07.05.2019 von 09:45-10:30 Uhr.

**Gebühr:** 34,- €; Fälligkeit Lastschrift: 6 Wochen nach Kursbeginn.

### **3.0101 Hatha-Yoga mit Klangschalen**

Yoga - ein Jahrtausende altes, indisches System von Atem-, Körper- und Bewusstseinsübungen mit dem Ziel, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Gezielte Atemtechniken erfrischen den Geist und in Körperübungen werden Muskeln und Organe bewegt und Verspannungen gelöst. So werden die Selbstheilungskräfte des Menschen angeregt und das Wohlbefinden steigert sich. Mit den leicht schwingenden Tönen der Klangschalen, kann man sich sehr gut in eine tiefe Meditation tragen lassen. Yoga ist für Menschen jeden Alters geeignet. Vorkenntnisse oder besondere körperliche Voraussetzungen sind nicht erforderlich. Geübt wird meist im Sitzen oder im Liegen.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Isomatte und eine warme Decke.

**Leitung:** Anke Sander

Grundschule Hausen, 2.OG

9x mittwochs ab 08.05.2019 von 18:30-20:00 Uhr

**Gebühr:** 50,- €; Fälligkeit Lastschrift: 6 Wochen nach Kursbeginn.

### **3.0102 Yoga zum Kennenlernen und Vertiefen**

Beim Yoga werden Übungen durchgeführt, die das Muskelsystem kräftigen und auf die inneren Organe, das Herz-Kreislauf- und das Nervensystem sowie auf die Atmung harmonisierend wirken können. Yoga strebt das Gleichgewicht aller Kräfte an: Beweglichkeit und Festigkeit, Dehnung und Kräftigung, Entspannung und Spannung, Ruhe und Aktivität. Bequeme Kleidung, warme Socken, Yogamatte, evtl. Decke und wenn vorhanden bitte Sitzkissen mitbringen. Dieser Kurs richtet sich an Interessierte jeglicher Altersklassen ohne akute Erkrankung der Wirbelsäule.

**Leitung:** Susanne Meier

Altes Hauptschulgebäude Hausen, 2. OG Raum 2

10x montags ab 29.04.2019 von 19:30-21:00 Uhr

**Gebühr:** 58,- €; Fälligkeit Lastschrift: 6 Wochen nach Kursbeginn.

### **3.0207 Mamafit- Fitness mit Baby (3-10 Monate)**

Nach einer Aufwärmphase machen wir gymnastische Übungen mit und ohne Kind. Wir nutzen die gemeinsame Zeit mit ihrem Wonneproppen, um nach Schwangerschaft und Geburt wieder fit zu werden.

Wir werden Übungen machen die den Beckenboden stärken, Rücken, Beine und Po, werden spielerisch, unkompliziert und entspannend wieder in Form gebracht.

Auch das Baby wird durch die Bewegung optimal gefördert.

Matte, Handtuch und Decke fürs Baby mitbringen.

**Leitung:** Sandra Boos

Altes Hauptschulgebäude Hausen 1.OG. Raum 2

9x mittwochs ab dem 08.05.2019 von 18:00-19:00 Uhr

**Gebühr:** 39,-Euro; Fälligkeit Lastschrift 6 Wochen nach Kursbeginn.

### **2.0902 Orientalischer Tanz für Frauen jeden Alters**

Tun Sie was für Gesundheit und Lebensfreude. Haben Sie Spaß am Kennenlernen neuer Bewegungen und Rhythmen, dann entdecken Sie einen der ältesten, weiblichsten und sinnlichsten Tänze der Welt, der das Körperbewusstsein und die Lebensfreude fördert sowie die ganze Körperhaltung verbessert. In diesem Kurs geht es darum, weiche, fließende und rhythmische Bewegungen zu erlernen und zu einer einfachen Choreographie zusammensetzen. Geeignet ist diese Tanzform für alle Frauen, die Spaß am Tanzen haben und bereit sind, sich auf ein Abenteuer mit sich selbst einzulassen. Unabhängig von Alter oder Figur hat jede Frau die Möglichkeit, ihren Körper durch eine Fülle neuer Bewegungsformen bewusster wahrzunehmen.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Hüfttuch, Decke.

**Leitung/Auskünfte:** Priska Nieke, Tel. 07622/6979500

Feuerwehrraum Hausen

8x donnerstags ab 02.05.2019 von 19:30-20:30 Uhr..

**Gebühr:** 32,- €; Fälligkeit Lastschrift: 6 Wochen nach Kursbeginn.

#### 4.0601 **Use Your English**

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen, die ihre Englischkenntnisse aus der Schulzeit auffrischen und ausbauen wollen. Ziel ist es, alltägliche Situationen und Themen in englischer Sprache zu meistern.

**Leitung:** Alison Ehrmann

Grundschule Hausen, 1.OG Raum Betreuungszimmer

12x mittwochs ab 09.01.2019 von 19:00-20:30 Uhr.

**Gebühr:** 60,- €; Fälligkeit Lastschrift: 6 Wochen nach Kursbeginn.

#### 2.1401 **Nähen und Zuschneiden**

Nach eigenen Vorstellungen können Sie vom einfachen bis zum komplizierten Modell, von Babysachen bis zur Erwachsenenkleidung alles nähen. Es wird Maß genommen, Schnitt gezeichnet, zugeschnitten, anprobiert und fertig gestellt. Dank individueller Betreuung sind die Kurse für alle Altersstufen, sowie für Anfänger und Geübte gleichermaßen geeignet.

**Theorie und Praxis.**

**Leitung und Anmeldung:** Erika Schmidt, Tel. 07622/7669

Feuerwehrraum Hausen.

10x montags ab 01.04.2019

**Kurs 2.1401.3** von 14:00-18:00 Uhr.

**Kurs 2.1401.4** von 19:30-22:30 Uhr.

**Gebühr:** 70,- €; Barzahlung. Es ist auch möglich, halbe Kurse zu buchen (5x, **Gebühr:** 35,- )

**Schüler zahlen den halben Preis.**

#### 3.0712 **Mittagssnack für köstliche Pausen**

Wer fleißig arbeitet, hat sich in der Pause auch einen leckeren Büro-Snack verdient! Leckere Auszeiten für den Mittagstisch oder zwischendurch. Die von uns selbst zubereiteten Büro-Snacks bieten eine köstliche Abwechslung zu Kantine, Schnellimbiss oder Salatbar. Gemeinsam zaubern wir kalte und warme Leckereien, die man einfach vorbereiten und dann gleich verspeisen oder kurz in der Mikrowelle oder auf der Herdplatte erwärmen kann.

Das Ziel ist eine entspannte leckere Mittagspause!

Bitte 2 Geschirrtücher, Schürze und Vorratsdosen für Kostproben mitbringen.

Geben Sie bitte bei der Anmeldung Aversionen sowie zu berücksichtigende Allergien an.

**Leitung:** Sabine Vogel, zertifizierte Diät- und Ernährungsberaterin.

Grundschule Hausen, Lehrküche max. 16 Teilnehmer.

1x Mittwoch am 15.05.2019 von 18.30-22.00 Uhr.

Gebühr: 13,-€ plus 10,-€ Lebensmittelkosten, Barzahlung

#### 3.0710 **Leichte Sommerküche**

Bei 30° im Schatten sollte es in der Küche schnell gehen! Das leichte, bunte und kreative Rezepte auch im Handumdrehen gezaubert werden können erfahren Sie bei diesem Kurs. Wir bedienen uns dabei bester saisonaler Zutaten.

Bitte 2 Geschirrtücher, Schürze und Vorratsdosen für Kostproben mitbringen.

Geben Sie bitte bei der Anmeldung Aversionen sowie zu berücksichtigende Allergien an.

**Leitung:** Sabine Vogel, zertifizierte Diät und Ernährungsberaterin

Grundschule Hausen, Lehrküche max. 16 Teilnehmer.

1x Mittwoch am 17.07.2019 von 18:30-22:00 Uhr.

**Gebühr:** 13,- € plus 10,- € Lebensmittelkosten; Barzahlung