

PROGRAMM Volksbildungswerk Hausen

Wenn nicht anders notiert Anmeldung und Fragen über
Gemeinde Hausen Kulturamt/VBW
Bahnhofstr. 9
79688 Hausen im Wiesental
Telefon: 07622 6873-0 Mo-Fr 8.00-12.00 Uhr
Mail: gemeinde@hausens-im-wiesental.de
Während der Schulferien findet kein Unterricht statt
Viel Spaß beim Stöbern

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

12x montags ab 09.09.2019 – 02.12.2019

Kurs 3.0201.2 von 17:15-18:15 Uhr.

Kurs 3.0201.4 von 18:15-19:15 Uhr.

Gebühr: 45,- €; 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

12x mittwochs ab 11.09.2019 – 11.12.2019

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

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

Gebühr: 45,- €; Zahlung 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

12x dienstags ab 10.09.2019-03.12.2019 von 18:00-19:00 Uhr

Gebühr: 45,- €; 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

11x dienstags ab 10.09.2019-10.12.2019 von 09:45-10:30 Uhr.

Gebühr: 38,- €; 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

13x mittwochs ab 11.09.2019-11.12.2019 von 18:30-20:00 Uhr

Gebühr: 72,- €; 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

Grundschule Hausen, 2. OG

10x montags ab 09.09.2019-02.12.2019 von 19:30-21:00 Uhr

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

3.0104 **Meditationskurs**

In diesem Meditationskurs lernen Sie verschiedene Meditationsformen kennen.

Sie können erfahren welche Meditationsform am besten zu Ihnen passt und wie Sie Möglichkeiten finden, Meditation in Ihren Alltag zu integrieren.

Mit unterschiedlichen Übungen lernen Sie Ihre Selbstwahrnehmung zu schärfen und ihr Gedankenkarussell abzustellen um ins Hier und Jetzt zu kommen. Verschiedene Atemtechniken helfen dabei achtsam im gegenwärtigen Moment zu verweilen und dahin immer wieder zurückzukehren.

Es erwarten Sie interessante Erkenntnisse und angenehme Entspannung.

Die positive gesundheitliche Wirkung von Meditation lässt sich mittlerweile medizinisch nachweisen. Meditation trainiert unser Gehirn zum Innehalten. Übt man in ruhigen Momenten das gezielte Abschalten, kann sich die Zentrale im Kopf regenerieren. Auch in turbulenten Zeiten ist man dann in der Lage Ruhe zu bewahren.

Meditation ist hilfreich, um den immer hektischer werdenden Alltag besser bewältigen zu können.

Bitte mitbringen: Isomatte, Decke, warme Strümpfe, Kissen, wenn vorhanden: Meditationskissen oder Meditationshocker.

Leitung: Annette Lämmle, Heilpraktikerin, Tel. 07622 6976839

Grundschule Hausen, 2.OG, max. 11 Teilnehmer/innen

5x freitags vom 15.11.2019- 20.12.2019 von 19:00-20:30 Uhr.

Gebühr: 40,- € Fälligkeit Lastschrift: 4 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 zusammenzusetzen. 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

12x donnerstags ab 12.09.2019-12.12.2019, 19:30-20:30 Uhr.

Gebühr: 40,- € Fälligkeit Lastschrift: 6 Wochen nach Kursbeginn.

2.0903 **Tanzen macht Spaß für Erwachsene**

Dieser Kurs gibt einen Einblick in die Welt der Gesellschaftstänze.

Hier erlernt man in lockerer Atmosphäre Schrittfolgen und Figuren und erarbeitet die Grundlagen in Tanzhaltung und Führungstechnik. Wer Spaß und Freude an der Bewegung und Musik hat, ist in diesem Kurs genau richtig. Geboten werden tänzerische Elemente aus dem Bereich Disco-Fox, Salsa, Cha-Cha, Jive, Rumba, Walzer und anderes.

Leitung: Thomas Schneevoigt

Feuerwehrraum Hausen

10x freitags ab 10.01.2020-20.03.2020.

Kurs 2.0903.1 von 18:30-20:00 Uhr

Kurs 2.0903.2 von 20:00-21:30 Uhr.

Gebühr: 60,- € **Barzahlung**

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

10x mittwochs ab 25.09.2019-04.12.2019 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 23.09.2019-02.12.2019

Kurs 2.1401.5 von 14:00-18:00 Uhr.

Kurs 2.1401.6 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!

3.0105 Mit Feuer und Flamme statt ausgebrannt durchs Leben

Überforderung oder Burnout, wo stehe ich? Unser Körper spricht mit uns, nur leider hören wir selten auf seine Signale. Zwischen Burnout und Erschöpfung liegt eine Gratwanderung. Das Tempo der Veränderung überfordert viele. Die Kraft, das Leben zu bewältigen, nimmt ab und ungewisse Zukunftsaussichten treiben zu mehr Arbeit um jeden Preis. Verschärfend kommt der gestiegene Zeitdruck hinzu, auch in der Freizeit. Dagegen fallen Ausgleich und Anerkennung weg; beides sind jedoch Nahrungsbestandteile unseres Lebens. Der Weg von einem erlebten Burnout zurück in den normalen Alltag ist langwierig und anstrengend. Mit der richtigen Prävention schützen Sie sich vor einer Burnoutspirale.

Leitung Sabine Vogel **Fachberaterin für Stress und Burnout/ staatliche anerkannte Diätassistentin**

Grundschule Hausen.1.OG

1x am Dienstag den 19.11.2019 von 19.30-21.00 Uhr.

Gebühr: 8,- € Barzahlung.

3.0713 Urlaubserinnerungen

Eine kulinarische Reise um das Mittelmeer. Diese Küche hat geschmacklich viel zu bieten. Denn in den Ländern rund ums Mittelmeer finden sich in Hülle und Fülle tolle Zutaten, denen die Gerichte ihre wunderbaren Aromen verdanken, und die immer so herrlich nach Urlaub schmecken.

Bitte 2 Geschirrtücher, Schürze und Vorratsdosen für eventuelle Kostproben mitbringen.

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

Leitung: Sabine Vogel, zertifizierte Diät und Ernährungsberaterin

Grundschule Hausen, Lehrküche

1x Mittwoch am 25.09.2019 von 18:30-22:00 Uhr.

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

3.0714 Süßes für die Seele

Wie der Volksmund schon lange weiß, macht Schokolade glücklich. Was kann es also für ein größeres Glück geben, als mit Schokolade zu kochen? Tauchen Sie ein, in die Welt des Kakaowunders und kochen Sie Gerichte wie Salat mit Schokodressing, Fleisch mit Schokosoße, hausgemachte Naschereien.

Erliegen Sie der Versuchung und schmelzen Sie dahin!

Bitte 2 Geschirrtücher, Schürze und Vorratsdosen für eventuelle Kostproben mitbringen.

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

Leitung: Sabine Vogel, zertifizierte Diät und Ernährungsberaterin

Grundschule Hausen, Lehrküche

1x Mittwoch am 27.11.2019 von 18:30-22:00 Uhr.

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

3.0715 Kulinarische Weltreise

Beim Kochen begibt man sich auch immer auf eine abenteuerliche Entdeckungsreise in fremde Kulturen, deren Geschmacksgewohnheiten und Traditionen. Man entdeckt erstaunliche Zutaten, und exotische Gewürze: Marokkanisches Ras el Hanout, indisches Garam Marsala, indonesisches Sambal Oelek und karibische Colomo Powder sind nur einige Beispiele für die Würzmischungen, die Sie an diesem Abend selbst herstellen. Mit kulinarischen Speisen tauchen wir so sinnlich und genussreich in eine ferne Welt ein.

Bitte 2 Geschirrtücher, Schürze und Vorratsdosen für eventuelle Kostproben mitbringen.

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

Leitung: Sabine Vogel, zertifizierte Diät und Ernährungsberaterin

Grundschule Hausen, Lehrküche

1x Mittwoch am 29.01.2020 von 18:30-22:00 Uhr.

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