

## PROGRAMM Volksbildungswerk Hausen Herbst/Winter 2020

Wenn nicht anders notiert Anmeldung und Fragen über

Gemeinde Hausen

Leitung: Lucy Nakladal

Bahnhofstr. 9

79688 Hausen im Wiesental

Telefon: 07622 - 6873 - 23

Telefon: 07622 - 6873 - 0

Mail: L.Nakladal@hausen-im-wiesental.de

Homepage: www.hausen-im-wiesental.de

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

### 2.0501 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

**Kurs 2.0501.3:** 11x donnerstags ab 24.09.2020 von 20:00 - 21:00 Uhr

Gebühr: 45,00 €; Fälligkeit Lastschrift: 6 Wochen nach Kursbeginn..

### 3.0101 Hatha-Yoga mit Klangschaalen

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 Klangschaalen, 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

**Kurs 3.0101.3:** 12x mittwochs ab 23.09.2020 von 18:30-20:00 Uhr

Gebühr: 62,- €; Fälligkeit Lastschrift: 6 Wochen nach Kursbeginn.

### 3.0102 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

**Kurs 3.0102.1:** 5x montags ab 11.01.2021 von 19:00 - 20:30 Uhr.

Gebühr: 35,00 €; Fälligkeit Lastschrift: 6 Wochen nach Kursbeginn.

### 3.0201 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

**Kurs 3.0201.3:** 11x mittwochs ab 23.09.2020 von 09:30-10:30 Uhr.

Gebühr: 45,- €; Fälligkeit Lastschrift: 6 Wochen nach Kursbeginn.

### 3.0202 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

**Kurs 3.0202.3:** 11x dienstags ab 22.09.2020 von 09:45 - 10:30 Uhr

Gebühr: 45,00 €; Fälligkeit Lastschrift: 6 Wochen nach Kursbeginn.

### 3.0203 „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:** Tanja Köpfer

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

**Kurs 3.0203.3:** 11x montags ab 21.09.2020 von 17:15 - 18:15 Uhr.

Gebühr: 45,- €; Fälligkeit Lastschrift: 6 Wochen nach Kursbeginn.

### 3.0204 PowHer Fitness

Hast du Lust auf eine volle Stunde Power Pur? Etwas Gutes für deine Gesundheit und Körper zu tun? Ausdauer und Kraft zu trainieren? Dann bist du in diesem Kurs genau richtig. Wir trainieren mit und ohne Hilfsmittel, mit einem abwechslungsreichen Programm den ganzen Körper - dabei legen wir viel Wert auf die Core-Muskeln. Mitzubringen sind Matte und was zu trinken.

**Leitung:** Sandra Boos

Grundschule Hausen, 2. OG

**Kurs 3.0204.3:** 11x montags ab 21.09.2020 von 18:30-19:30 Uhr

Gebühr: 45,- Euro; 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

**Kurs 4.0601.3:** 10x mittwochs ab 23.09.2020 von 19:00 - 20:30 Uhr.

Gebühr: 50,00 €; Fälligkeit Lastschrift: 6 Wochen nach Kursbeginn.

### 3.0504 Gefülltes Gemüse - auf die inneren Werte kommt es an

Innen herzhaft und außen saftig: Jetzt füllen wir Paprika, Tomaten und Auberginen mit würzigem Hackfleisch, exotischem Couscous, würzigen Quark oder anderen interessanten Kombinationen! Gerichte für Gäste oder für jeden Tag, die sich prima vorbereiten lassen, denn nach kurzer Zubereitungszeit übernimmt meist der Backofen das Garen.

Bitte 2 Geschirrtücher, Schürze und Vorratsdosen für eventuell anfallende Kostproben mitbringen.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung Aversionen sowie zu berücksichtigende Allergien an.

**Leitung:** Sabine Vogel Fachberaterin für Stress-und Burnout / Staatlich anerkannte Diätassistentin

Grundschule Hausen, Lehrküche

1x mittwochs am 30.09.2020 von 18:30 - 22:00 Uhr.

Gebühr: 13,00 € plus 12,00 € Lebensmittelkosten; Barzahlung

### 3.0505 Schnelle Rezepte - gemütliche Feiertage

Draußen wird es kalt und es beginnt die beste Zeit Freunde zu sich nach Hause einzuladen und in gemütlicher Runde zu essen. Clever kochen, denn für ein raffiniertes Essen muss man nicht lange in der Küche stehen. Bitte 2 Geschirrtücher, Schürze und Vorratsdosen für eventuell anfallende Kostproben mitbringen.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung Aversionen sowie zu berücksichtigende Allergien an.

**Leitung:** Sabine Vogel Fachberaterin für Stress-und Burnout / Staatlich anerkannte Diätassistentin

Grundschule Hausen, Lehrküche

1x mittwochs am 09.12.2020 von 18:30 - 22:00 Uhr.

Gebühr: 13,00 € plus 12,00 € Lebensmittelkosten; Barzahlung

### 3.0506 Kochen mit Köpfchen

Ob rot, grün oder weiß, spitz oder rund - Kohl ist lecker und ein wahres Nährstoffwunder.

An diesem Abend kochen wir mit Köpfchen köstliche Gerichte. Das vielseitige Gemüse, das vor allem in der kalten Jahreszeit viel öfter auf dem Speiseplan stehen sollte. Lassen Sie sich von der Auswahl an Rezepten mit dem aromatischen Gemüse inspirieren.

Bitte 2 Geschirrtücher, Schürze und Vorratsdosen für eventuell anfallende Kostproben mitbringen.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung Aversionen sowie zu berücksichtigende Allergien an.

**Leitung:** Sabine Vogel Fachberaterin für Stress-und Burnout / Staatlich anerkannte Diätassistentin

Grundschule Hausen, Lehrküche

1x mittwochs am 03.02.2021 von 18:00 - 22:00 Uhr.  
Gebühr: 13,00 € plus 12,00 € Lebensmittelkosten; Barzahlung