

Fitnessgymnastik und Wellness

Abwechslungsreich - mit und ohne Handgeräte - wird die gesamte Muskulatur gekräftigt, die Ausdauer gesteigert sowie die Gleichgewichtsfähigkeit geschult. Ausgiebiges Stretching zur Verbesserung der Beweglichkeit und Vorbeugung von Verspannungen rundet das Training zum Schluss ab. Bitte Handtuch und Gymnastikmatte mitbringen.

10 Zeitstunden

Kursleiterin: Antje Bauknecht

Kursbeginn: Montag, 19.09.2011, 19.00 Uhr

Kursgebühr: 35,- €

Die Kurse werden nach der angegebenen Kursdauer weitergeführt, Einstieg nach der angegebenen Kursdauer möglich.

Freies Tanzen

Freude an Bewegung und Tanz mit Musik aus aller Welt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

10 Zeitstunden

Kursleiterin: Stephanie Freitag – Diplom

Musical & Show

Kursbeginn: Dienstag, 13.09.2011, 19.00 Uhr

Kursgebühr: 40,- €

Traditionelles Yoga

Vielen Erkrankungen an Körper und Seele kann vorgebeugt werden durch ein starkes Immunsystem, kräftige Rückenmuskeln, elastische Wirbelsäule, starke Nerven oder indem man negativen Stress in positiven umwandelt.

8 Doppelstunden

Kursleiter: Günter Oberschmid

Kursbeginn: Donnerstag, 06.10.2011, 20 Uhr

Kursgebühr: 65,- €

Arztvortrag: Thema: Hypertonie - Bluthochdruck

Referenten:

Dr. Tilman Kirchhoff, Lauchringen

Peter Schrade, Lauchringen

Dr. med. Helmuth Uhl, Lauchringen

Dr. Alexander Theiss, Lauchringen

Termin: Dienstag, 08.11.2011, 19.30 Uhr,
Aula der Werkrealschule Lauchringen, Eintritt frei

T`ai Chi Ch`uan Seminar

T`ai Chi Ch`uan ist eine chinesische Bewegungskunst und wurde in China von Frauen wie Männern zur Gesundheitserhaltung und zur Vorbeugung gegen Krankheiten ausgeführt. Es ist eine langsame, tanzähnliche Form der Bewegung. Mit ständiger Praxis bauen sich die Kräfte des Körpers und Geistes auf und bewirken ein Gefühl der Ganzheitlichkeit und inneren Harmonie.

Es ist somit Gesundheitspflege, Meditation in Bewegung und Selbstverteidigung in einem. Durch die fließende, kreisförmige, sanfte und entspannte Bewegung erhält man innere Kraft, Ruhe und Aufmerksamkeit.

So hilft T`ai Chi Ch`uan bei regelmäßiger Anwendung nicht nur bei Rückenschmerzen, Kreuzschmerzen und Bandscheibenschäden, sondern stärkt die Abwehrkräfte unseres Körpers, unterstützt die Verdauung und beruhigt das Nervensystem.

Außerdem entlasten die Übungen das Herz, regen den Stoffwechsel an und helfen bei Schlafstörungen, Angstzustände werden gemildert und die Funktionskraft des Meridiansystems wird gefördert.

T`ai Chi Ch`uan belebt und trägt wesentlich zum grundlegenden Wohlbefinden bei.

So lädt es ein und trägt dazu bei, zugleich weich und harmonisch, zielstrebig und veränderungsfähig zu werden oder zu bleiben.

Thema: Erlernen und Üben der Kurzform Teil 1 Yang-Stil.

1 Samstag

Kursleiterin: Lucia Wunderlich, dipl. Lehrerin

für T`ai Chi Ch`uan, Klassischer Yang-Stil

Kursstag: Samstag, 05.11.2011, 10 - 18 Uhr

Kursgebühr: 50,- €

ERNÄHRUNG**Kochkurs: Schnelle Küche – lecker kochen in kurzer Zeit, Neues Programm**

Sie haben wenig Zeit, würden aber gerne sich, Ihre Familie und Freunde mit leckeren Gerichten verwöhnen. In diesem Kurs bereiten wir unkomplizierte, abwechslungsreiche, schmackhafte und gesunde Speisen zu. Jeder Teilnehmer erhält eine Rezeptmappe.

2 Abende

Kursleiterin: Bärbel Weißgerber,

Ernährungsberaterin

Kursabende: Montag, 17.10.2011 und

24.10.2011, 19.00 Uhr bis 22.00 Uhr

Kursgebühr: 24,- €

Kochkurs: Lustvoll essen – vegetarisch genießen, Neues Programm

Die fleischlose Küche ist weit mehr als nur gesund, sondern vielmehr eine echte Genussküche. Sie erweitert den oft eingefahrenen Speiseplan durch viele neue Anregungen. Gemeinsam kochen wir in diesem Kurs Gerichte ohne Fleisch, die abwechslungsreich, phantasievoll und leicht zuzubereiten sind. Jeder Teilnehmer erhält eine Rezeptmappe.

2 Abende

Kursleiterin: Bärbel Weißgerber,

Ernährungsberaterin

Kursabende: Montag, 16.04.2012 und

23.04.2012, 19.00 Uhr bis 22.00 Uhr

Kursgebühr: 24,- €

GESELLSCHAFT**Fahrradkurs**

Zusammen mit dem Familienzentrum gibt es den 3. Fahrradkurs für Erwachsene. Einsteiger und Wiedereinsteiger sind alle gerne willkommen.

Bitte einen eigenen Fahrradhelm mitbringen!

10 Doppelstunden

Start: April 2012

Freitagabends/ samstagsmorgens

Anmeldung und Info bei

Martina Meier Tel: 07741-4503, Beate Meier

Tel: 07741-671116

Kosten 25,- €

Die Veranstaltungen finden, soweit nicht anders vermerkt, in der Werkrealschule Lauchringen statt. Für die Kursteilnahme ist vorherige Anmeldung dringend notwendig. Die Anmeldungen sind verbindlich.

Nähere Einzelheiten sind der Tagespresse und dem Mitteilungsblatt zu entnehmen.

Die AGBs sind auf der Homepage einzusehen.



Suchen • Buchen • Lernen

Anmeldungen **ab 01. August 2011 !!**

Kursprogramm 2011 / 2012

Anmeldungen unter:

Tel. 07741 / 6095-33

Fax: 07741 / 6095-45

Homepage: www.vhs-lauchringen.de

Email: vhs@lauchringen.de