



Folgende Kurse beginnen in den nächsten Wochen.
Anmeldungen sind noch möglich.

GESUNDHEIT / TANZ

Jazz- Dance für Jugendliche 1 (12-16 Jahren)

10 Zeitstunden
Kursleiterin: Miriam Markovic
Kursbeginn: Do., 12.01.2012, 18.15 Uhr
Gemeindehalle Oberlauchringen
Kursgebühr: 35,- €

Jazz- Dance für Jugendliche 2 (16-19 Jahren)

10 Zeitstunden
Kursleiterin: Miriam Markovic
Kursbeginn: Do., 12.01.2012, 19.00 Uhr
Gemeindehalle Oberlauchringen
Kursgebühr: 35,- €

Jazz- Dance für Erwachsene, Fortgeschrittene

10 Doppelstunden
Kursleiterin: Miriam Markovic
Kursbeginn: Do., 12.01.2012, 20.00 Uhr
Gemeindehalle Oberlauchringen
Kursgebühr: 50,- €

Fitnessgymnastik

Abwechslungsreich - mit und ohne Handgeräte - wird die gesamte Muskulatur gekräftigt, die Ausdauer gesteigert sowie die Gleichgewichtsfähigkeit geschult. Ausgiebiges Stretching sowie z.B. Fantasiereisen oder Igelballmassagen rundet das Training zum Schluss ab. Bitte Handtuch und Gymnastikmatte mitbringen.
10 Zeitstunden
Kursleiterin: Antje Bauknecht
Kursbeginn: Montag, 16.01.2012, 18.30 Uhr
Kursgebühr: 35,- €

T`ai Chi Ch`uan Seminar

1 Samstag
Kursleiterin: Lucia Wunderlich, dipl. Lehrerin für T`ai Chi Ch`uan, Klassischer Yang-Stil
Kurstag: Samstag, 21.01.2012, 10 - 18 Uhr
Kursgebühr: 50,- €

Rückengymnastik 1

10 Zeitstunden
Kursleiterin: Katharina Merkt-Dold
Kursbeginn: Mi., 25.01.2012, 18.00 Uhr,
Kursgebühr: 35,- €

Rückengymnastik 2 -belegt-

Kursbeginn: Mi., 25.01.2012, 19.00 Uhr,

Traditionelles Yoga

8 Doppelstunden
Kursleiter: Günter Oberschmid
Kursbeginn: Di., 06.03.2012, 20.00 Uhr
Kursgebühr: 65,- €

SPRACHSCHULE

ENGLISCH

Fortgeschrittene (Fairway 3)
10 Doppelstunden
Kursleiterin: Christa Fuck-Scholz
Kursbeginn: Do., 12.01.2012, 09.30 Uhr
Kursgebühr: 50,- €

SPANISCH

Spanisch, Nivea 1
10 Vormittage, 2 Stunden
Kursleiterin: Odalys Happe
Kursbeginn: Mo., 16.01.2012, 8.30 Uhr
Kursgebühr: 65,- €

Spanisch, Nivea 2

10 Vormittage, 2 Stunden
Kursleiterin: Odalys Happe
Kursbeginn: Do., 12.01.2012, von 9.00 Uhr
Kursgebühr: 65,- €

FRANZÖSISCH

Die Französischkurse starten wieder ab dem 09. Januar 2012 zu den gleichen Zeiten.

KUNST, KREATIVITÄT

Kreativ mit Ton 2 für Erwachsene und Jugendliche

6 Abende zu je 2,5 Stunden
Kursleiterin: Monika Ebner
Kursbeginn: Mo., 09.01.2012, 19.30 Uhr
Kursgebühr: 50,- € (zuz. Materialkosten)

Kreativer Acrylmalkurs 3

8 Abende zu je 2 ¼ Stunden
Kursleiterin: Gudrun Bernauer
Kursbeginn: Mi., 18.01.2012, 17.00 Uhr
Kursgebühr: 70,- € (zuz. Materialkosten)

Kreativer Acrylmalkurs 4

8 Abende zu je 2 ¼ Stunden
Kursleiterin: Gudrun Bernauer
Kursbeginn: Fr., 20.01.2012, 19.30 Uhr
Kursgebühr: 70,- € (zuz. Materialkosten)

WellnessmALTAG mit Acrylfarben

Entfliehen Sie für 1 Tag dem Alltag und tauchen Sie ein in die Welt der Farben, Formen und Musik. Keine Grundkenntnisse erforderlich.
1 Samstag
Kursleiterin: Gudrun Bernauer
Kurstag: Sa., 21.01.2012, 09.-17.00 Uhr
Kursgebühr: 25,- € (zuz. Materialkosten)

COMPUTER / BERUF

Sicherheit und Datenschutz im Internet

Viren und Trojaner sind eine Gefahr für die eigenen Daten auf dem heimischen PC. Aber es lauern noch viel größere Gefahren in sozialen Netzwerken wie Facebook oder Twitter. Auch beim Onlinekauf ist Vorsicht geboten. Wie man sich sicher im Internet bewegt und seine Daten nicht aufs Spiel setzt, klärt dieser Kurs. Voraussetzungen für den Kurs: Grundlegende Computerkenntnisse sollten vorhanden sein. Die Themen aus dem Kurs „Einführung ins Internet“ werden vorausgesetzt.

5 Doppelstunden

Kursleiter: Bernd Glasstetter
Kursbeginn: Di., 17.01.2012, 19.30 Uhr
Kursgebühr: 40,- €

Fotoapparaten

Sie fotografieren gerne und würden gerne ihren Fotoapparat weiter ausreizen? Es macht Ihnen Spaß neue Motive zu entdecken und diese in besonderer Art zu fotografieren? Entdecken Sie die wahre Welt der digitalen Fotografie. Die Themen im Einzelnen:
Portraitfotografie
Eventfotografie
HDR- und Landschafts-Fotografie
Workflow für die Bearbeitung der Fotos
Durch den Kurs führt der erfahrene Journalist und Webdesigner Bernd Glasstetter.
Voraussetzungen: Ein guter digitaler Fotoapparat. Ideal wäre eine digitale Spiegelreflex. Außerdem ideal: Ein Laptop zur Bearbeitung der eigenen Fotos.
Nach Vereinbarung wird einer der Abende an einem Nachmittag durchgeführt, um raus in die Natur gehen zu können.
6 Abende
Kursleiter: Bernd Glasstetter
Kursbeginn: Im Mai. Termine werden noch bekannt gegeben.
Kursgebühr: nach Teilnehmerzahl

ERNÄHRUNG

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-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,- €

Anmeldungen unter:

Tel. 07741 / 6095 33

Homepage:
www.vhs-lauchringen.de

Email: vhs@lauchringen.de