

Jazz- Dance für Jugendliche 2 (15-18 Jahren), Fortgeschrittene

10 Zeitstunden

Kursleiterin: Miriam Markovic

Kursbeginn: Donnerstag, 13.09.12, 19.00 Uhr

Gemeindehalle Oberlauchringen

Kursgebühr: 35,- €

Jazz- Dance für Erwachsene, Fortgeschrittene

10 Doppelstunden

Kursleiterin: Miriam Markovic

Kursbeginn: Donnerstag, 13.09.12, 20.00 Uhr

Gemeindehalle Oberlauchringen

Kursgebühr: 50,- €

Tanzen für Kinder und Jugendliche – In

Zusammenarbeit mit der Tanzschule Vitali Tibelius findet das Tanzen für Kinder ab 5 Jahren mit Latein- und Europäischem Programm sowie Modern-, Volks- und klassischen Tänzen statt.

Kursleiter: Vitali Tibelius

Kursbeginn: Ganzjährig, Donnerstag, 13.

September 2012, Kinder ab 5-8 Jahre 16.00 –

17.00 Uhr, Kinder ab 8-10 Jahre 17.00 – 18.00

Uhr, Gemeindehalle Oberlauchringen,

Gebühr: 25.00 €/Monat, Geschwister 12.50 €/

Monat

Rückengymnastik 1 - belegt

10 Zeitstunden

Kursleiter: Stefan Sabottka

Rückengymnastik 2 - belegt -

10 Zeitstunden

Kursleiter: Stefan Sabottka

Fitnessgymnastik/Wellness

Abwechslungsreich - mit und ohne Hilfsmittel - wird die gesamte Muskulatur gekräftigt, die Ausdauer gesteigert sowie die Gleichgewichtsfähigkeit geschult. Ausgiebiges Stretching, Igelballmassagen oder Fantasiereisen runden das Training zum Schluss ab. Bitte Handtuch und Gymnastikmatte mitbringen.

10 Zeitstunden

Kursleiterin: Antje Bauknecht

Kursbeginn: Montag, 17.09.12, 19.00 Uhr

Kursgebühr: 35,- €

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

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

Änderung: Kursbeginn: Dienstag, 02.10.12,

20.00 Uhr

Kursgebühr: 65,- €

Lachyoga nach Dr. M. Kataria

"Lachen ist die beste Medizin" - eine Volksweisheit, die inzwischen durch viele wissenschaftliche Untersuchungen belegt ist. Lachyoga wirkt in vielfältiger Weise positiv auf die Gesundheit. Es vertieft die Atmung, fördert Durchblutung und Sauerstoffaufnahme, regt das Herz-Kreislauf-System an und stärkt das Immunsystem. Lachen entspannt, wirkt ausgleichend und fördert Lebensfreude und Kreativität. Humor macht den Menschen im Alltag belastungsfähiger. Lachend schaffen wir

Distanz zu unseren Problemen und finden neue Lösungsansätze. Das Lachen kann helfen, Ängste und Selbstzweifel zu lösen und Depressionen zu mildern. Die Liste der positiven Wirkungen des Lachens würde lang werden, wollte man sie vervollständigen.

Im Mittelpunkt des Kurses steht die praktische Anwendung. Es gibt viele einfache Übungen, die auch "lachentwöhnte" Menschen sicher zum Lachen führen.

Sie erfahren im Kurs Näheres über Wirkungen, Entstehungsgeschichte und Hintergründe des Lachyoga. Einzige Voraussetzung für die Teilnahme am Kurs ist es, lachen zu wollen und die Bereitschaft, sich auf eine neue Erfahrung einzulassen.

Bitte mitbringen: warme Socken, bequeme Kleidung und etwas zum Trinken.

1 Abend

Kursleiter: Edelgard Molière

Kursbeginn: Donnerstag, 31. Januar 2013,

19.30 -21.30 Uhr, Aula der Werkrealschule

Lauchringen, Kursgebühr: 12,- €

VORTRÄGE:**Herzwochen 2012****Herzinfarkt und koronare Herzkrankheiten, - neues aus der Praxis**

Referenten:

Dr. Tilman Kirchoff, Lauchringen

Peter Schrade, Lauchringen

Dr. med. Helmuth Uhl, Lauchringen

Dr. Alexander Theiss, Lauchringen

in Zusammenarbeit mit der Deutschen

Herzstiftung

Termin: Dienstag, 13. November 2012,

19.30 Uhr, Aula der Werkrealschule

Lauchringen, Eintritt frei

Hilfe - mir wird Energie entzogen?

Vielleicht kennen Sie das: Ein Gespräch wird zum Wettkampf, erst geht es um die Sache, dann nur noch ums Rechthaben. Schließlich geht der eine – wie größer geworden – weiter und der andere sinkt zusammen, der Tag ist gelaufen für ihn. Viele Menschen erleben die Auswirkungen immer wieder und fühlen sich nach Begegnungen und Gesprächen oftmals ausgelaugt, leer, schlapp oder müde. Die gute Laune, der Schwung für den Tag ist gestört. Hintergrund für diesen Energieentzug sind bestimmte Verhaltensweisen und Strategien, die wir von klein auf erworben haben. Denn auf der feinstofflichen Ebene ist es möglich, jemandem Energie abzuziehen. Lernen Sie die Ursachen kennen und verstehen. Und erfahren Sie, wie Sie sich „schützen“ und aus diesem Kreislauf heraustreten können.

Lerninhalte:

- Einführung in die Göthertsche Methode®
- Zusammenhänge und Hintergründe, warum Energieentzug stattfindet
- Auswirkungen von feinstofflicher Unterernährung im sozialen Miteinander
- Strategien des Energieentzuges in unserer Gesellschaft
- Wege aus dem Kreislauf des feinstofflichen Vampirismus

Referentin: Sonja-Maria Munkle, Feinstoffberaterin/Lehrerin, Feinstoffpraxis Waldshut

Termin: Dienstag, 22. Januar 2013, 19.30 – 21.00 Uhr, Aula der Werkrealschule

Lauchringen

Eintritt: 7,- €

ERNÄHRUNG**Kochkurs: Kochen mit Käse – Rezepte zum Dahinschmelzen**

Käse ist eine wahre Delikatesse und kann vielfältig und kreativ in der Küche verwendet werden. In diesem Kurs erwarten Sie leckere Rezepte rund um den Käse. Nachkochen zu Hause? Kein Problem. Sie erhalten eine Rezeptmappe und können sich und Ihre Lieben mit wohlschmeckenden Käsegerichten überraschen. Bitte ein Geschirrtuch, ein Getränk und eine kleine Schüssel für Übriggebliebenes mitbringen.

2 Abende

Kursleiterin: Bärbel Weißgerber,

Ernährungsberaterin

Kursabende: Montag, 08. Oktober 2012 und

15. Oktober 2012, 19.00 Uhr bis 22.00 Uhr

Kursgebühr: 24,- €

Kochkurs: Köstlichkeiten aus dem Meer – Fisch hat immer Saison Neues Programm

Fisch ist nicht nur eines der gesündesten Nahrungsmittel, sondern abwechslungsreich und lecker zubereitet eine wahre Delikatesse. Spass an unkomplizierten und schnellen Zubereitungsarten, ob pikant oder zart macht vielleicht auch Sie schon morgen zu einem Fischfan. Es werden vorwiegend Fischfilets verwendet. Jeder Teilnehmer erhält eine Mappe mit allen Rezepten. Bitte ein Geschirrtuch, ein Getränk und eine kleine Schüssel für Übriggebliebenes mitbringen.

2 Abende

Kursleiterin: Bärbel Weißgerber,

Ernährungsberaterin

Kursabende: Montag, 08. April 2013 und 15.

April 2013, 19.00 Uhr bis 22.00 Uhr

Kursgebühr: 24,- €

Die Veranstaltungen finden, soweit nicht anders vermerkt, in der Werkrealschule Lauchringen statt.

Für die Kursteilnahme ist vorherige Anmeldung dringend notwendig Die Anmeldungen sind verbindlich.

Es werden keine Anmeldebestätigungen verschickt.

Nähere Einzelheiten sind der Tagespresse und dem Mitteilungsblatt zu entnehmen.

Die AGBs sind auf der Homepage einzusehen.



Suchen • Buchen • Lernen

Anmeldungen ab sofort !!**Kursprogramm 2012 / 2013**

Anmeldungen unter:

Tel. 07741 / 6095-33

Fax: 07741 / 6095-45

Homepage: www.vhs-lauchringen.deEmail: vhs@lauchringen.de