



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

KUNST, KREATIVITÄT

Kreativer Acrylmalkurs 4

8 Abende zu je 2 ¼ Stunden, Kursgebühr: 70,- € (zuz. Materialkosten)
Kursleiterin: Gudrun Bernauer
Kursbeginn: Freitag, 18.01.2013, 18.00 Uhr

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, Kursgebühr: 40,- €
Kursleiter: Bernd Glasstetter
Kursbeginn: Donnerstag, 17.01.2013, 19.30 Uhr

SPRACHSCHULE

Französisch

Conversation

10 Zeitstunden, Kursgebühr: 35,- €
Kursleiterin: Nathalie Bercher-Perraudau
Kursbeginn: Dienstag, 08.01.2013, 17.00 Uhr

Anfänger mit Vorkenntnissen

10 Zeitstunden, Kursgebühr: 35,- €
Kursleiterin: Nathalie Bercher-Perraudau
Kursbeginn: Dienstag, 08.01.2013, 18.00 Uhr

Englisch

für Wiedereinsteiger, Network 1

10 Doppelstunden, Kursgebühr: 50,- €
Kursleiterin: Beate Schmiedle
Kursbeginn: Dienstag, 15.01.2013, 18.00 Uhr

leicht Fortgeschritten, Network 2

10 Doppelstunden, Kursgebühr: 50,- €
Kursleiterin: Beate Schmiedle
Kursbeginn: Dienstag, 15.01.2013, 19.30 Uhr

Anfänger

10 Doppelstunden
Kursleiterin: Beate Schmiedle
Kursbeginn: Mittwoch, 16.01.2013 18.30 Uhr
Kursgebühr: 50,- €

Fortgeschrittene

10 Doppelstunden, Kursgebühr: 50,- €
Kursleiterin: Christa Fuck-Scholz
Kursbeginn: Do., 10.01.2013, 09.30 Uhr

Für Kurse sind in der Regel Mindest- und Höchstteilnehmerzahlen festgelegt. Im Allgemeinen sind für Sprachkurse mindestens 8 Personen erforderlich. Bei Kursen mit geringerer Teilnehmerzahl ist es u.U. notwendig, eine höhere Gebühr zu erheben. Wird die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht, wird die Veranstaltung abgesagt, es sei denn, die Teilnehmer/innen erklären sich zu einem Gebührenaufschlag und/oder einer Zeitverkürzung bereit.

GESUNDHEIT / TANZ

Rückengymnastik 1

10 Zeitstunden, Kursgebühr: 35,- €
Kursleiter: Stefan Sabottka
Kursbeginn: Mittwoch, 09.01.2013, 18.00 Uhr

Fitnessgymnastik

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, Kursgebühr: 35,- €

Kursleiterin: Antje Bauknecht
Kursbeginn: Montag, 07.01.2013, 19.00 Uhr

Jazz- Dance für Jugendliche 1 (10-12 Jahren)

10 Zeitstunden, Kursgebühr: 35,- €
Kursleiterin: Miriam Markovic
Kursbeginn: Donnerstag, 10.01.13, 18.15 Uhr
Gemeindehalle Oberlauchringen

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

10 Zeitstunden, Kursgebühr: 35,- €
Kursleiterin: Miriam Markovic
Kursbeginn: Donnerstag, 10.01.13, 19.00 Uhr
Gemeindehalle Oberlauchringen
Kursgebühr: 35,- €

Jazz- Dance für Erwachsene, Fortgeschrittene

10 Doppelstunden, Kursgebühr: 50,- €
Kursleiterin: Miriam Markovic
Kursbeginn: Donnerstag, 10.01.13, 20.00 Uhr
Gemeindehalle Oberlauchringen

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, Kursgebühr: 12,- €
Kursleiter: Edelgard Molière
Kursbeginn: Donnerstag, 31. Januar 2013, 19.30 - 21.30 Uhr, Aula der Werkrealschule Lauchringen

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,- €

Anmeldungen unter:

Tel. 07741 / 6095 33,
Homepage: www.vhs-lauchringen.de
Email: vhs@lauchringen.de