

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

10 Zeitstunden
Kursleiterin: Miriam Markovic
Kursbeginn: Donnerstag, 17.09.2015, 18.15 Uhr
Gemeindehalle Oberlauchringen
Kursgebühr: 40,- €

Jazz- Dance für Jugendliche 2 (13-18 Jahren), Fortgeschrittene

10 Zeitstunden
Kursleiterin: Miriam Markovic
Kursbeginn: Donnerstag, 17.09.2015, 19.00 Uhr
Gemeindehalle Oberlauchringen
Kursgebühr: 40,- €

Jazz- Dance für Erwachsene, Fortgeschrittene

10 Doppelstunden
Kursleiterin: Miriam Markovic
Kursbeginn: Donnerstag, 17.09.2015, 20.00 Uhr
Gemeindehalle Oberlauchringen
Kursgebühr: 55,- €

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

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, 10.09.2015, 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

Eine (gute) Stunde für den Rücken
10 Zeitstunden
Kursleiter: Stefan Sabottka
Kursbeginn: Mittwoch, 23.09.2015, 18.00 Uhr
Kursgebühr: 40,- €

Rückengymnastik 2

Eine (gute) Stunde für den Rücken
10 Zeitstunden
Kursleiter: Stefan Sabottka
Kursbeginn: Mittwoch, 23.09.2015, 19.00 Uhr
Kursgebühr: 40,- €

Rückengymnastik 3

Eine (gute) Stunde für den Rücken
10 Zeitstunden
Kursleiter: Stefan Sabottka
Kursbeginn: Mittwoch, 13.01.2016, 18.00 Uhr
Kursgebühr: 40,- €

Rückengymnastik 4

Eine (gute) Stunde für den Rücken
10 Zeitstunden
Kursleiter: Stefan Sabottka

Kursbeginn: Mittwoch, 13.01.2016, 19.00 Uhr
Kursgebühr: 40,- €

-belegt- Funktionelle Gymnastik 1

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, 21.09.2015, 19.00 Uhr -belegt-
Kursgebühr: 40,- €

RESET 1**- entspannter Kiefer - entspannter Körper**

RESET - entspannter Kiefer- entspannter Körper RESET ist eine einfache, sanfte und äußerst wirksame Methode um den Kiefer zu entspannen und zu balancieren. Im ganzen Körper werden Verspannungen gelöst und positiv beeinflusst. Verspannungen in Kiefer und Körper sind oft verursacht durch Stress, Unfälle oder zahnärztlichen Behandlungen. Die Folgen sind Zähneknirschen, Schlafprobleme, Schmerzen, Kopfschmerzen, Migräne, Verdauungsprobleme, Konzentrationsprobleme, Ohrgeräusche, Rückenprobleme, usw. Jeder lernt die Methode an sich selbst und anderen. Bei der Behandlung können 90 % der Muskeln im ganzen Körper entspannen. Nach der Behandlung fühlt man sich lockerer, entspannter und steigert sein Wohlbefinden. Nach diesem Tag können Sie sich und andere behandeln und erhalten ein Zertifikat. Mitzubringen: Wasser zum Trinken, Isomatte, Decke und Kissen. Im Preis sind 12 Euro Manuskript enthalten.
Kursleiterin: Sandra Stier
Termin: Samstag, 17.10.2015, 09.00 - 14.00 Uhr,
Kursgebühr: 75,- €

RESET 2**- entspannter Kiefer - entspannter Körper**

RESET - entspannter Kiefer- entspannter Körper RESET ist eine einfache, sanfte und äußerst wirksame Methode um den Kiefer zu entspannen und zu balancieren. Im ganzen Körper werden Verspannungen gelöst und positiv beeinflusst. Verspannungen in Kiefer und Körper sind oft verursacht durch Stress, Unfälle oder zahnärztlichen Behandlungen. Die Folgen sind Zähneknirschen, Schlafprobleme, Schmerzen, Kopfschmerzen, Migräne, Verdauungsprobleme, Konzentrationsprobleme, Ohrgeräusche, Rückenprobleme, usw. Jeder lernt die Methode an sich selbst und anderen. Bei der Behandlung können 90 % der Muskeln im ganzen Körper entspannen.

Nach der Behandlung fühlt man sich lockerer, entspannter und steigert sein Wohlbefinden. Nach diesem Tag können Sie sich und andere behandeln und erhalten ein Zertifikat. Mitzubringen: Wasser zum Trinken, Isomatte, Decke und Kissen. Im Preis sind 12 Euro Manuskript enthalten.

Kursleiterin: Sandra Stier
Termin: Samstag, 20.02.2016, 09.00 - 14.00 Uhr,
Kursgebühr: 75,- €

Traditionelles Yoga 1

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: Dienstag, 29.09.2015, 20.00 Uhr
Kursgebühr: 65,- €

Traditionelles Yoga 2

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, 03.03.2016, 20.00 Uhr
Kursgebühr: 65,- €

ERNÄHRUNG**Kochkurs: - Dessertküche - Das Beste kommt zum Schluss**

Was wäre ein Menü ohne krönenden süßen Abschluss? Schokolade, Cremes, Soufflés, Früchte, Beeren, Gebackenes und vieles mehr sind an diesem Abend die Hauptdarsteller. Lassen Sie uns an diesem Abend in die süße Welt der Dessertküche eintauchen.
Bitte mitbringen: Handtuch, Schürze, verschließbare Behälter, Getränk. Lebensmittelkosten werden im Kurs bezahlt.
1 Abend
Kursleiterin: Margot Eisenmeier
Kursabende: Mittwoch, 23.09.2015, 19.00 Uhr bis 22.00 Uhr
Kursgebühr: 12,- €

Kochkurs: Spargel einmal anders

Spargel mit Butter ist was tolles, aber es gibt noch viele andere Möglichkeiten das königliche Gemüse zuzubereiten. Ein Rezeptheft wird von der Kursleitung erstellt.
Bitte mitbringen: Handtuch, Schürze und ein Getränk. Lebensmittelkosten werden im Kurs bezahlt.
1 Abend
Kursleiterin: Margot Eisenmeier
Kursabende: Mittwoch, 11.05.2016, 18.30 Uhr bis 22.00 Uhr
Kursgebühr: 12,- €

weiterer Kochkurs →