



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

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,- €

GESUNDHEIT

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,- €

-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,- €

-belegt- 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 -belegt-

Kursgebühr: 65,- €

SPRACHEN

Französisch

Anfänger

10 Zeitstunden

Kursleiterin: Nathalie Bercher-Perradeau

Achtung: Terminverlegung:

Kursbeginn: Donnerstag, 24.09.2015, 17.00 Uhr

Kursgebühr: 35,- €

Mittelstufe 1

10 Zeitstunden

Kursleiterin: Nathalie Bercher-Perradeau

Kursbeginn: Montag, 21.09.2015,

18.00 Uhr

Kursgebühr: 35,- €

Conversation

10 Zeitstunden

Kursleiterin: Nathalie Bercher-Perradeau

Kursbeginn: Dienstag, 22.09.2015, 17.00 Uhr

Kursgebühr: 35,- €

Mittelstufe 2

10 Zeitstunden

Kursleiterin: Nathalie Bercher-Perradeau

Kursbeginn: Dienstag, 22.09.2015, 18.00 Uhr

Kursgebühr: 35,- €

Italienisch

Italienisch für Anfänger

Wir lernen die Sprache aus Bella Italia von Grund auf.

Das benötigte Buch wird bei Kursbeginn mitgeteilt.

10 Doppelstunden

Kursleiterin: Margot Eisenmeier

Kursbeginn: Montag, 21.09.2015,

18.30 Uhr

Kursgebühr: 50,- €

Italienisch für Anfänger mit Vorkenntnissen

Wir lernen die Sprache aus Bella Italia von Grund auf.

Das benötigte Buch wird bei Kursbeginn mitgeteilt.

10 Doppelstunden

Kursleiterin: Margot Eisenmeier

Kursbeginn: Montag, 21.09.2015,

20.15 Uhr

Kursgebühr: 50,- €

Englisch

für Wiedereinsteiger

10 Doppelstunden

Kursleiterin: Beate Schmiedle

Kursbeginn: Dienstag, 06.10.2015, 18.00 Uhr

Kursgebühr: 50,- €

pure Anfänger

10 Doppelstunden

Kursleiterin: Beate Schmiedle

Kursbeginn: Dienstag, 06.10.2015, 19.30 Uhr

Kursgebühr: 50,- €

für Anfänger

10 Doppelstunden

Kursleiterin: Beate Schmiedle

Kursbeginn: Mittwoch, 07.10.2015, 19.00 Uhr

Kursgebühr: 50,- €

Für diese **Englischkurse** findet ein **gemeinsamer Einführungsabend am Dienstag, 29. September 2015, 19.30 Uhr** statt. Hier werden die Kursteilnehmerinnen und -teilnehmer den entsprechenden Niveaugruppen zugeordnet. Auch ist es möglich in gemeinsamer Absprache evtl. die Kurstermine zu ändern.

Anmeldungen unter:

Tel. 07741 / 6095- 33

Homepage: www.vhs-lauchringen.de