

VHS Hatzenbühl - Programm 2024/2

Anmeldung für alle Kurse ist unbedingt erforderlich bei der Verbandsgemeindeverwaltung Jockgrim, Zimmer 102 oder unter der Telefonnummer: 07271/599143 oder unter vhs@hatzenbuehl.de

Kultur/Kreatives Gestalten

Schneiderkurs für Anfänger und Fortgeschrittene Kurs C-H2090003HZ

Lernen Sie Schritt für Schritt Nähen und Schneiden mit Gleichgesinnten. Entdecken Sie das Maßnehmen und Arbeiten mit tollen Schnitte. Entwickeln Sie Ihre eigenen Ideen zu Ihrem Stil. Seien Sie kreativ. Es ist gar nicht so schwer. Verschönern Sie Ihre Wohnung, lernen Sie das Ausbessern Ihrer Kleidung. Reißverschluss defekt, Hose zu lang, Loch in der Kinderhose? Das können Sie bald selbst reparieren. Fühlen Sie die meditative Energie des Schneiderns. Schalten Sie vom Alltag ab. In diesem Kurs vertiefen wir das kürzen oder enger nähen von Hose. **Sie benötigen eine eigene Nähmaschine und je nach Kenntnissen für den Anfang einige Stoffproben oder Material für Ihr Nähprojekt, Schere, Stecknadeln, Nähgarn und Handnähadeln.**

Leitung: Dagmar Palluch
Ort: Hatzenbühl, Dorfgemeinschaftshaus, Saal 1
Termin: Mittwoch, 18. September 2024, 18:30 – 21:30 Uhr
Gebühr: 75,- € + zzgl. 1,50 € Materialkosten
Dauer: 7 Termine, 28 Ustd.

Schneiderkurs für Anfänger und Fortgeschrittene Kurs D-H2090004HZ

Möchten Sie nichts mehr von der "Stange" kaufen? Passen die teile einfach nicht richtig? Lernen Sie Schritt für Schritt Nähen und Schneiden mit Gleichgesinnten. Entdecken Sie das Maßnehmen und Arbeiten mit tollen Schnitte. Entwickeln Sie Ihre eigenen Ideen zu Ihrem Stil. Seien Sie kreativ. Es ist gar nicht so schwer. Verschönern Sie Ihre Wohnung, lernen Sie das Ausbessern Ihrer Kleidung. Reißverschluss defekt, Hose zu lang, Loch in der Kinderhose? Das können Sie bald selbst reparieren. Fühlen Sie die meditative Energie des Schneiderns. Schalten Sie vom Alltag ab. In diesem Kurs vertiefen wir das zuschneiden des Stoffes. **Sie benötigen eine eigene Nähmaschine und je nach Kenntnissen für den Anfang einige Stoffproben oder Material für Ihr Nähprojekt, Schere, Stecknadeln, Nähgarn und Handnähadeln.**

Leitung: Dagmar Palluch
Ort: Hatzenbühl, Dorfgemeinschaftshaus, Saal 1
Termin: Mittwoch, 13. November 2024, 18:30 – 21:30 Uhr
Gebühr: 53,- € + zzgl. 1,50 € Materialkosten
Dauer: 5 Termine, 20 Ustd.

Gesundheit

Sommerferienkurse!!!

Body-Workout-D-H3010031HZ

Body-Workout ist ein Rundumprogramm für den gesamten Körper mit dem Ziel die Muskulatur zu kräftigen, das Herz-Kreislauf System zu aktivieren und die Beweglichkeit zu erlernen und zu erhalten. Die Kombination aus Muskelkräftigung und cooler Musik macht viel Spaß und bringt dich in Schwung. Geeignet für Jedermann/frau, die sich fit halten wollen.

Mitzubringen sind: Matte, Handtuch, Trinken, Motivation.

Leitung: Traudel Bauer

Ort: Hatzenbühl, Dorfgemeinschaftshaus Mehrzweckraum
Termin: Montag, 22. Juli 2024, 18:00 – 18:45 Uhr
Gebühr: 30,- €
Dauer: 5 Termine; 5 Ustd.
Maximal 10 Teilnehmer

Body-Workout-E-H3010032HZ

Body-Workout ist ein Rundumprogramm für den gesamten Körper mit dem Ziel die Muskulatur zu kräftigen, das Herz-Kreislauf System zu aktivieren und die Beweglichkeit zu erlernen und zu erhalten. **Mitzubringen sind: Matte, Handtuch, Trinken, Motivation.**

Leitung: Traudel Bauer
Ort: Hatzenbühl, Dorfgemeinschaftshaus Mehrzweckraum
Termin: Montag, 22. Juli 2024, 19:00 – 19:45 Uhr
Gebühr: 30,- €
Dauer: 5 Termine; 5 Ustd.
Maximal 10 Teilnehmer

Qi Gong –Kurs C– H3010023HZ

In diesem Kurs können Sie "Anhand von Bewegungen aus dem Chan Mi Gong und dem Hui Chun Gong die Schulterbeweglichkeit erhöhen, ebenso die Durchlässigkeit in den Schultern erlernen.

Dadurch ergibt sich auch eine Öffnung und Aktivierung der Lungenmeridiane, was insbesondere Abwehr und günstigen Heilungsverlauf für viele Arten der Atemwegkrankungen bedeuten kann."

Voraussetzung: Qigong Wiedereinsteiger" oder Kenntnis der "18 harmonischen Bewegungen" bzw. "Tai Ji Qigong Shibashi".. **Bequeme Kleidung, Turnschuhe oder warme Socken sind mitzubringen**

Leitung: Matthias Hoicke, Lehrer für Qi Gong
Ort: Hatzenbühl, Dorfgemeinschaftshaus Saal 1
Termin: Montag, 26. August 2024, 17:30 – 19:00 Uhr
Gebühr: 84,- €
Dauer: 14 Termine; 28 Ustd.
Maximal 10 Teilnehmer

Wirbelsäulengymnastik –B- H3020002HZ

Durch gezielte funktionelle Gymnastik soll die Muskulatur jeden Einzelnen, welche die Wirbelsäule entlastet, aufgebaut und gekräftigt werden. In diesem Kurs legen wir den Schwerpunkt auf die obere Rückenmuskulatur. Während den Schulferien ruht der Kurs.

Leitung: Evi Schlager
Ort: Hatzenbühl, Grundschule, Turnhalle
Termin: Donnerstag, 29. August 2024, 19:00 – 19:45 Uhr
Gebühr: 45,- € + zzgl. 2,00 Euro für Bescheinigung
Dauer: 14 Termine; 14 Ustd.
Maximal 30 Teilnehmer

Body-Workout-F-H3010033HZ

Body-Workout ist ein Rundumprogramm für den gesamten Körper mit dem Ziel die Muskulatur zu kräftigen, das Herz-Kreislauf System zu aktivieren und die Beweglichkeit zu erlernen und zu erhalten. Die Kombination aus Muskelkräftigung und cooler Musik macht viel Spaß und bringt dich in Schwung.

Mitzubringen sind: Matte, Handtuch, Trinken, Motivation.

Leitung: Traudel Bauer
Ort: Hatzenbühl, Dorfgemeinschaftshaus Mehrzweckraum
Termin: Montag, 23. September 2024, 18:00 – 18:45 Uhr
Gebühr: 60,- €

Dauer: 10 Termine; 10 Ustd.
Maximal 10 Teilnehmer

Body-Workout-G-H3010034HZ

Body-Workout ist ein Rundumprogramm für den gesamten Körper mit dem Ziel die Muskulatur zu kräftigen, das Herz-Kreislauf System zu aktivieren und die Beweglichkeit zu erlernen und zu erhalten. Die Kombination aus Muskelkräftigung und cooler Musik macht viel Spaß und bringt dich in Schwung. Geeignet für Jedermann/frau, die sich fit halten wollen.

Mitzubringen sind: Matte, Handtuch, Trinken, Motivation.

Leitung: Traudel Bauer
Ort: Hatzenbühl, Dorfgemeinschaftshaus Mehrzweckraum
Termin: Montag, 23. September 2024, 18:00 – 18:45 Uhr
Gebühr: 60,- €
Dauer: 10 Termine; 10 Ustd.
Maximal 10 Teilnehmer

Outdoor-Fitness H3020033HZ

Beim Outdoor-Training wird die Natur zu unserm Sportplatz. Es baut an der frischen Luft Stress ab, stärkt das Immunsystem, versorgt uns mit Vitamin D, kann Blutdruck und Herzfrequenz senken, macht aber vor allem Spaß ! Unter Anleitung von Monika Kornisch, Physiotherapeutin, wird der Körper gekräftigt, unsere Tiefenmuskulatur stabilisiert und verspannte Muskeln gedehnt. Der Kurs findet bei jedem Wetter statt, da es die Möglichkeit gibt, sich unter dem Dach zu bewegen. **Männer sind auch herzlich willkommen.**

Sportkleidung / -schuhe und etwas zum Trinken sind alles was wir brauchen

Leitung: Monika Kornisch, Physiotherapeutin
Ort: Hatzenbühl, Dorfgemeinschaftshaus, Bürgerplatz
Termin: Mittwoch, 18. September 2024, 17:30 – 18:30 Uhr
Gebühr: 60,- €
Dauer: 10 Termine, 14 Ustd.
Maximal 20 Teilnehmer

Autogenes Training für Anfänger Kurs A H3010011HZ

Autogenes Training ist heute eine der bekanntesten Entspannungs- und Anti-Stress-Methode. Ähnlich wie die Progressive Muskelentspannung ist es ein leicht erlernbares Entspannungsverfahren. Beim Autogenen Training wird der Entspannungszustand durch die Suggestion, das heißt durch die geistige Vorstellungskraft herbeigeführt. Besonderheit bei diesem Kurs ist das Zusammenspiel von autogenem Training und Klangschalen, die bei der Entspannung unterstützend eingesetzt werden. Die Kursziele sind:

- dem Alltagsstress wirkungsvoll entgegentreten
- körperliche und psychische Beschwerden lindern
- Kreativität und Konzentration fördern
- Selbstbewusstsein stärken & helfen persönliche Ziele zu verwirklichen

Bitte mitbringen: Decken, Kissen, Matte und bequeme Kleidung

Leitung: Heinz-Dieter Hornung-Werner
Ort: Hatzenbühl, Dorfgemeinschaftshaus Saal 1
Termin: Mittwoch, 28. Januar 2024, 18:00 – 19:30 Uhr
Gebühr: 38,- €
Dauer: 8 Termine, 16 Ustd.
Maximal 10 Teilnehmer

Abnehmen: durch inneres Gleichgewicht ins äußere Gleichgewicht kommen-H3050002HZ

Beim Abnehmen ist es für viele schwierig, die Ernährungs- und Lebensgewohnheiten dauerhaft umzustellen. "Irgendetwas" in uns macht uns das Abnehmen schwer, und abgenommene Pfunde sind nach einer Diät schnell wieder zurück. Dabei ist bei vielen

Betroffenen das Ernährungswissen grundlegend vorhanden - es wird in diesem Kurs durch alltagstaugliche Ernährungstipps und Verhaltenshinweise weiter ergänzt. Der Schwerpunkt des Kurses liegt vor allem darauf, Ihr inneres Gleichgewicht zu stärken. Denn dieses ist die Basis, damit auch Ihr Körper wieder dauerhaft in ein gesundes Gleichgewicht kommen kann. Kursinhalte sind:

- das Gefühl für den Körper und die eigenen Bedürfnisse verbessern
 - körperlichen von emotionalem Hunger unterscheiden
 - inneren "Ballast" loswerden
 - Selbstzweifel abbauen und ein positives Selbstbild entwickeln
 - Triggersituationen beim Essen entschärfen
 - Gewohnheiten, die sich über Jahre eingeschlichen haben, unter die Lupe nehmen
- Ziel des Kurses ist es, in einer Gruppe von Gleichgesinnten und einer positiven, wertschätzenden Atmosphäre zu einem gesunden Lebensstil zu finden, der zu Ihnen passt und mit dem Sie sich wohlfühlen.

Leitung: Bettina Grill

Ort: Hatzenbühl, Dorfgemeinschaftshaus Saal 1

Termin: Dienstag, 29. Oktober 2024, 18:00 – 19:30 Uhr

Gebühr: 55,- €

Dauer: 5 Termine; 10 Ustd.

Maximal 8 Teilnehmer

Mit Ganzheitlichem Augentraining die Sehkraft verbessern - A-H3040003HZ

Sehen ist ein ganzheitlicher Vorgang, bei dem Körper, Psyche und Seele zusammenspielen. Gleichzeitig sind unsere Augen sehr empfindsame Organe, die durch einseitige Sehgewohnheiten, Anspannungen, Stress und emotionale Erlebnisse beeinträchtigt werden können. So kann beispielsweise eine psychische Anspannung nicht nur zu der bekannten verspannten Nackenmuskulatur führen, sondern auch zu einer Verspannung der Augenmuskeln. Diese wiederum kann sich nachteilig auf das Sehvermögen auswirken. Mit einfachen Übungen können die Augenmuskeln gezielt angesprochen und entspannt werden – eine Grundvoraussetzung für scharfes und klares Sehen.

Parallel dazu lädt eine Fehlsichtigkeit dazu ein, sich die Ursachen der psychischen und muskulären Anspannung bewusst zu machen und die zugrunde liegenden Themen zu betrachten.

Ziel ist es, die Sehfähigkeit natürlich zu verbessern und ein klares, entspanntes Sehen wieder neu zu erlernen.

Leitung: Bettina Grill

Ort: Hatzenbühl, Dorfgemeinschaftshaus Saal 1

Termin: Dienstag, 24. September 2024, 10:00 – 12:15 Uhr

Gebühr: 14,- €

Dauer: 1 Termine; 3 Ustd.

Maximal 10 Teilnehmer

Anmeldung für alle Kurse ist unbedingt erforderlich bei der Verbandsgemeindeverwaltung Jockgrim, Zimmer 102 oder unter der Telefonnummer: 07271/599143 oder unter vhs@hatzenbuehl.de

Die VHS Hatzenbühl verlangt für Bescheinigung jeglicher Art einen Unkostenbeitrag von 2,00 Euro.