

Neues vhs-Programm

Wir bieten wieder interessante Kurse in verschiedenen Fachbereichen an.

Sie können sich ab sofort bei der Gemeindeverwaltung Bergatreute anmelden.

Zur Anmeldung für die Kurse in Bergatreute senden Sie bitte die ausgefüllte Anmeldekarte (aus dem vhs-Programmheft) oder ein Schreiben mit den erforderlichen Angaben und Einzugsermächtigung

- per Post an die vhs Bergatreute, Ravensburger Straße 20, 88368 Bergatreute. (Bitte beachten: vorgedruckte Adressierung der Karte auf „vhs Bergatreute“ ändern)
- oder per Telefax an 07527 921613
- oder durch Einwurf der Karte in den Rathausbriefkasten bzw. Abgabe im Rathaus

Wenn Sie nicht bis spätestens zwei Tage vor Kursbeginn eine Absage erhalten, gilt Ihre Anmeldung als angenommen. Die Abbuchung des Teilnehmerbeitrages erfolgt in der Regel bei Kursende. Als Neukunde erteilen Sie uns mit Ihrer Kursanmeldung für den Gebühreneinzug ein Rahmenmandat für Ihre SEPA-Lastschrift. Dieses bleibt bis auf Ihren Widerruf gültig. Die fällige Kursgebühr für den jeweiligen Kurs ziehen wir mit einer SEPA-Lastschrift auf Grundlage der von uns für Sie vergebenen Mandats-Referenz und unserer Gläubiger-Identifikationsnummer DE49ZZZ00000480304 von Ihrem Konto ab. Bereits bestehende Einzugsermächtigungen gelten bis auf Ihren Widerruf weiterhin.

Im Übrigen gelten die Geschäfts- und Anmeldebedingungen der Geschäftsstelle Bad Waldsee.

Für Fragen zu den einzelnen Kursinhalten steht Ihnen Frau Bodenmüller unter der Telefon-Nr. 07527 92 16 11 oder Frau Heilig unter 07527 92 16 16 gerne zur Verfügung.

Hier unser Kursprogramm mit Anmeldekarte:

Kurs- Nr. 242-20750

Leitung: Gabriele Meinke-Linder

Gitarre für Anfänger

Die Gitarre ist nach wie vor absolut das Begleitinstrument Nr. 1 und dabei noch einfach zu erlernen. Innerhalb eines Semesters können bereits Lieder gespielt werden. Kursinhalt: Wie stimme ich meine Gitarre? Haltung für leichtes Erlernen des Gitarrenspiels. Grundakkorde. Songs zum Mitsingen. Erste Schritte beim Fingerpicking. Mitzubringen: Gitarre, Notenständer, Schreibzeug. Für Unkosten, Unterrichtsheft werden 10,- € im Kurs abgerechnet

Gemeinschaftsschule Bergatreute, Neubau

mittwochs, 18. September 2024

19:00 - 20:00 Uhr, 10-mal

Mit Anmeldung (TN 6-8) € 80,00

Kurs- Nr. 242-21451

Leitung: Marion Kolb

Nähen für Anfänger mit Grundkenntnissen im Umgang mit der Nähmaschine und Fortgeschrittene

Accessoires, die den Alltag schöner machen

DIY - Selbermachen ist Trend. In diesem Kurs entstehen aus Ihren Lieblingsstoffen mit professioneller Unterstützung im Handumdrehen schöne Dinge für zuhause und unterwegs. Accessoires, Schmink – und Handytäschchen, Bettflaschenbezug, kleine liebevolle Geschenkideen und vieles mehr. Dabei erwerben Sie praktische Grundkenntnisse des Nähens mit der Nähmaschine. Auf Wunsch können auch Reparaturen und Änderungen an Kleidungsstücken vorgenommen werden, z.B. Reißverschlüsse einnähen, Hosen kürzen. Entsprechende Kleidungsstücke einfach mitbringen. Jede/r Teilnehmer/in wird individuell betreut. Nähmaschinen sind vorhanden. Wer mag, kann seine eigene Nähmaschine gerne mitbringen. Bitte mitbringen: Stoffe, Schere und Qualitäts-Nähgarn, Nähadeln, Stecknadeln und Maßband.

Gemeinschaftsschule Bergatreute, Neubau

Freitag, 20. September 2024

14:00 - 18:00 Uhr, 1-mal

Mit Anmeldung (TN 8-10) € 30,00

Kurs- Nr. 242-21490

Leitung: Carolin Buchs

Make-Up-Kniffe für Best Ager

"Frauen, traut euch!" - mit etwas Make-Up, Rouge und Wimperntusche hat jede Frau gleich mehr Frische im Gesicht. Aber wie genau sieht das perfekte Make-Up aus, wenn die Haut nicht mehr ganz so straff und jung ist wie einst? In diesem Workshop nehmen wir uns Zeit für die Pflege und speziellen Bedürfnisse reiferer Haut und Sie lernen, mit welchen Kniffen Sie sich optimal schminken können. Nehmen Sie sich nach dem Workshop gerne noch etwas Schönes vor, um Ihr Make-Up so richtig zu genießen. Schreibmaterial und Schminkutensilien werden im Kurs zur Verfügung gestellt.

Gemeinschaftsschule Bergatreute, Neubau

Mittwoch, 16. Oktober 2024

17:30 - 19:30 Uhr, 1-mal

Mit Anmeldung (TN 5-6) € 24,00

Kurs- Nr. 242-21491

Leitung: Carolin Buchs

Schminkkurs

Make-Up wird zu Recht als Wunderwaffe bezeichnet. Richtig auftragen, kann es uns frischer, wacher, schlanker und sogar jünger aussehen lassen! Mit den passenden Farben und richtigen Schminktechniken werden Sie sich zu Ihrem attraktiven "Ich" machen. In diesem Kurs erlernen Sie unter fachlicher Anleitung ein schnelles, typgerechtes und alltagstaugliches Make-Up, das Ihre Persönlichkeit unterstreicht. Sie bekommen eine Schritt-für-Schritt-Anleitung, die Sie im Kurs umsetzen und zu Hause ganz einfach nachmachen können. Sie werden überrascht sein wie einfach es ist, mit wenig Aufwand und kleinen Tricks ihr Gesicht zum Strahlen zu bringen. Bitte ungeschminkt zum Kurs kommen. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Die notwendigen Schminkutensilien werden gestellt

Gemeinschaftsschule Bergatreute, Neubau

Samstag, 11. Januar 2025

10:00 - 13:00 Uhr, 1-mal

Mit Anmeldung (TN 6-8) € 30,00

Kurs- Nr. 242-30170**Leitung: Julia Lutz****Hatha Yoga**

Dieser Kurs setzt sich aus Körperhaltungen, Atemübungen und abschließender Tiefenentspannung zusammen. Mit den Körperhaltungen wird Ihr ganzer Körper gedehnt und gekräftigt. Die begleitenden Atemübungen sorgen für neue Energie und helfen gedanklich zur Ruhe zu kommen. Die Tiefenentspannung baut Stress ab und fördert Ihr Wohlbefinden. Gemeinsam wollen wir unseren Körper achtsam stärken und mobilisieren sowie unseren Geist zur Ruhe bringen. Jede/r ist willkommen - unabhängig von Alter, Erfahrung und körperlichen Voraussetzungen. Bitte mitbringen: Yoga-/ Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, Decke

Bewegungsraum - Kinderhaus Regenbogen, Roßberger Straße 23**donnerstags, 14. November 2024****17:15 - 18:30 Uhr, 6-mal****Mit Anmeldung (TN 10-12) € 47,00****Kurs- Nr. 242-30252****Leitung: Rebecca Jung****STRONG Nation™**

STRONG Nation kombiniert ein High-Intensity-Intervall-Training zu perfekt abgestimmter Originalmusik für alle, die Spaß daran haben sich zur Musik zu bewegen und richtig auszupowern. Du musst also nicht länger Wiederholungen zählen. Beginne stattdessen zum Beat zu trainieren. Die Intensität sowie das Tempo steigern sich hierbei kontinuierlich. Du baust somit Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer in minimaler Zeit auf und stärkst dabei deine Arm-, Bein-, Bauch- und Po-Muskulatur. Anders als beim Zumba geht es bei STRONG Nation weniger um das tanzorientierte Workout, als um Übungen aus dem intensiven Intervalltraining. Die Schrittfolgen beinhalten z.B. auch Burpees, Jumping Jacks, Kniebeugen und schnelle Ausfallschritte. Der Nachbrenneffekt ist hierbei sehr hoch, dadurch schmelzen auch Stunden nach dem Workout noch Kalorien.

Ganz egal ob durchtrainiert oder weniger fit, jeder kann mitmachen!

Gemeindehalle Bergatreute, Bürgersaal**dienstags, 17. September 2024****19:00 - 20:00 Uhr, 10-mal****Mit Anmeldung (TN 10-18) € 63,00****Kurs- Nr. 242-30254****Leitung: Ursula Eichert****Life Kinetik Fun® - Gehirnjogging durch Bewegung**

Life Kinetik begeistert durch das lustige und motivierende Training Groß und Klein. Es ist eine sehr amüsante und effektive Methode, Geist und Körper durch ungewohnte Bewegungsabläufe fit zu halten und die Lebensfreude zu steigern. Der Spaß steht bei uns stets im Vordergrund, nicht die Perfektion, ganz nach dem Motto: Versuch's, vielleicht klappt's! Denn das Entscheidende ist, sich immer wieder auf die neuen Herausforderungen einzulassen. Dabei entstehen ganz automatisch neue Vernetzungen im Gehirn. Life Kinetik erhöht die Aufnahmekapazität, verbessert die Konzentration, entspannt den Körper und sorgt dadurch für Stressreduzierung. Es bringt mehr Freude und Erfolg in der Schule, im Studium, am Arbeitsplatz, im Sport und im Privatleben. Da es sich um ein sanftes Bewegungsprogramm handelt, ist es

auch für ältere Menschen ideal, um sich für den Alltag fit zu halten. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk.

Gemeindehalle Bergatreute, Kleiner Saal

donnerstags, 9. Januar 2025

18:45 - 19:45 Uhr, 6-mal

Mit Anmeldung (TN 6-14) € 72,00

Kurs- Nr. 242-30255

Leitung: Ursula Eichert

Life Kinetik Fun II - Gehirnjogging durch Bewegung

Beschreibung s. 242-30254

Gemeindehalle Bergatreute, Bürgersaal

donnerstags, 9. Januar 2025

20:00 - 21:00 Uhr, 6-mal

Mit Anmeldung (TN 6-14) € 72,00

Kurs- Nr. 242-30256

Leitung: Norbert Weisenburger

Rücken Fit - Bewegen statt Schonen

Das Einsteiger-Kursprogramm Rücken-Fit ist ein präventives Sportangebot, dessen Ziel es ist, Freude an der Bewegung zu wecken, die Fitness zu steigern und die Wahrnehmung des eigenen Körpers zu fördern. Sie lernen ein gesundheitsgerechtes Bewegungsverhalten und stärken Ihre Handlungskompetenz in Bezug auf einen rückengerechten Alltag. Darüber hinaus verbessern sie Ihre Beweglichkeit, Ausdauer sowie Ihre Koordinations- und Entspannungsfähigkeit. Dieser Kurs motiviert zu lebenslanger körperlicher Aktivität, vermittelt Freude an der Bewegung und stellt die Entwicklung zu einem aktiven Lebensstil in den Vordergrund.

Gemeindehalle Bergatreute, Bürgersaal

donnerstags, 26. September 2024

18:30 - 19:30 Uhr, 10-mal

Mit Anmeldung (TN 10-15) € 63,00

Kurs- Nr. 242-30261

Leitung: Priska Hager

Pilates I online

Pilates ist eine Trainingsmethode, die Ihnen Balance, Beweglichkeit, Kraft und einen schön geformten Körper verleiht. Auf schonende Weise verbessern Sie Ihre Körperhaltung, Koordination, Atmung, Konzentration und Kraftausdauer. Sie bauen Stress ab und finden zur inneren Ruhe und Entspannung. Zusätzlich werden Rücken, Beckenboden und die Wirbelsäule gestärkt. Die Übungen werden langsam nacheinander aufgebaut und zusammen mit den Grundprinzipien des Pilates verinnerlicht. Bitte Handtuch und Gymnastik-Matte bereitlegen. Hinweis: am 18.11., 25.11. und 02.12.2024 findet kein Kurs statt.

online

montags, 16. September 2024

18:00 - 19:00 Uhr, 10-mal

Mit Anmeldung (TN 10-20) € 63,00

Kurs- Nr. 242-30262
Leitung: Priska Hager
Pilates II online

Beschreibung s. 242-30259

online

montags, 16. September 2024

19:15 – 20:15 Uhr, 10-mal

Mit Anmeldung (TN 10-20) € 63,00

Kurs- Nr. 242-30263
Leitung: Priska Hager
Body and Mind - Entspannende Fitness

Wer es etwas ruhiger mag und trotzdem fit, gesund und beweglich bleiben möchte, wird sich in diesem Kurs sicher wohl fühlen. Dieser Präventionskurs bietet nach einem Herz-Kreislauf-Training ein spezielles und gezieltes Gymnastikprogramm für den gesamten Körper. Elemente aus der Rückenschule, Wirbelsäulengymnastik, Beckenbodentraining und Stretching verbessern Ihre Kraftausdauer, Haltung, Beweglichkeit und Koordination. Am Ende jeder Stunde steht ein Entspannungsteil. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, feste Turnschuhe, ein Handtuch und wenn vorhanden, eigene Matte. Hinweis: am 20.11. und 27.11.2024 findet kein Kurs statt.

Gemeindehalle Bergatreute, Bürgersaal

mittwochs, 18. September 2024

08:30 - 09:30 Uhr, 10-mal

Mit Anmeldung (TN 10-20) € 63,00

Kurs- Nr. 242-30264
Leitung: Annika Hepp
Tabata - HIIT Training

Das Tabata Training, welches als einer der bekanntesten HIIT-Methoden (Hochintensives Intervalltraining) gilt, ist eine Zusammenstellung des Kraft- und Ausdauertrainings womit Sie ihre Leistungsfähigkeit durch ein abwechslungsreiches Programm an Übungen steigern können. Eine Tabata Stunde setzt sich dabei wie folgt zusammen: los geht es mit einem leichten Warm-Up um den Körper und all seinen Strukturen auf die kommende Belastung vorzubereiten. Anschließend folgen 8 Tabata Intervalle, in denen mit wenig Zeit aber in höchster Intensität trainiert wird. Der Intervallrhythmus stellt sich folgendermaßen zusammen: 20,10,20,10 usw. Die Ruhephasen zwischen den Intervallen wurden bewusst kürzer als die Belastungsphasen ausgewählt, was dazu führt, dass die Fettverbrennung angekurbelt wird. Gegenüber einer normalen 30-60-minütigen Ausdauerleistung bei gleichmäßiger Intensität wirkt sich das Tabata-Training somit positiv auf die aerobe als auch die anaerobe Ausdauer aus. Abgerundet wird das Training mit einem Cool Down. Mit der perfekten Tabata-Musik wird jeder zu seiner Höchstleistung angetrieben wodurch das Herz-Kreislauf-System gefördert und der Kraft- und Muskelaufbau verbessert wird! Das Alter spielt dabei keine Rolle, da das Leistungsniveau individuell berücksichtigt wird sowie alle Übungen individuell angepasst werden können. Der Kurs eignet sich für Anfänger*innen und Fortgeschrittene. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, feste Turnschuhe, in denen Sie einen guten Halt haben, sowie ein Handtuch und ein Getränk.

Gemeindehalle Bergatreute, Bürgersaal

montags, 16. September 2024

19:00 - 20:00 Uhr, 10-mal

Mit Anmeldung (TN 10-12) € 63,00

Kurs- Nr. 242-30280

Leitung: Barbara Winter

Power Walking I

Dieser Fitnesstrend ermöglicht ein optimales Ausdauer- und Muskeltraining mit Bodyforming. Bei gelenkschonendem Ganzkörpertraining wird die Fettverbrennung beim Power Walking um 33 % gesteigert. Das Walking ist leicht zu erlernen und für alle geeignet, die Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Haltung und Koordination verbessern wollen. Ebenfalls werden wir kinesiologische Übungen durchführen. Bitte mitbringen: wetterfeste Sportkleidung, Sportschuhe, Walkingstöcke und 12,00 € Leihgebühr für Powergewichte. Der Unterricht findet bei jeder Witterung statt.

Treffpunkt: Sportheim Parkplatz, Waldgasse

donnerstags, 19. September 2024

17:00 - 18:00 Uhr, 4-mal

Mit Anmeldung (TN 7-10) € 36,00

Kurs- Nr. 242-30281

Leitung: Barbara Winter

Power Walking II

Beschreibung s. 242-30280

Treffpunkt: Sportheim Parkplatz, Waldgasse

donnerstags, 19. September 2024

18:15 – 19.15 Uhr, 4-mal

Mit Anmeldung (TN 7-10) € 36,00

Kurs- Nr. 242-30791

Leitung: Pimphawan Ebinger

Kürbissaison auf Thai Art

In diesem Kurs kochen wir verschiedene milde und scharfe Kürbisgerichte. Rotes/grünes Kokos Curry mit Fleisch und Garnelen, Chili-Knoblauch-Kürbis mit Thai Basilikum, Kürbissuppe mit Hackfleisch und frischen Gemüsesorten. Gebratener Kürbis im Teigmantel mit Erdnuss-Chilisoße. Der besondere Geschmack wird den Gerichten durch spezielle Thai Kräuter und Thai Gewürzen verliehen. Auch ein Kürbisdessert steht auf dem Programm.

Lebensmittelkosten: 20 € (Inkl. Rezepte)

Bitte mitbringen: Getränke, Geschirrtücher, Messer und Behälter

Schulküche, Neubau Schule

Mittwoch, 9. Oktober 2024

18:00 - 22:00 Uhr, 1-mal

Mit Anmeldung (TN 9-12) € 28,00

Kurs- Nr. 242-30792

Leitung: Pimphawan Ebinger

Nudelsuppen

Eine leckere Nudelsuppe ist in Thailand sehr beliebt und weit verbreitet. Man isst sie mit Stäbchen. In diesem Kurs kochen wir gemeinsam viele verschiedene Suppen sowohl mit gelben Nudeln als auch Reissnudeln, Rindersuppe, Hähnchenkeule mit Anis-Zimt Soße, Gerichte mit Fleisch, Fisch, Spezialkräutern, Curry-Kokos-Soße, Wan-Tan-Suppe und verschiedene milde und scharfe Soßen mit viel frischem Gemüse und Beilagen. Zum Abschluss gibt es ein typisches Thai-Dessert.

Lebensmittelkosten: 20 € (Inkl. Rezepte)

Bitte mitbringen: Getränke, Geschirrtücher, Messer und Behälter

Schulküche, Neubau Schule

Mittwoch, 27. November 2024

18:00 - 22:30 Uhr, 1-mal

Mit Anmeldung (TN 10-12) € 29,00