



Geschäftsstelle:
Rathaus Hollfeld
Marienplatz 18
96142 Hollfeld
Tel.: 0 92 74 / 9 80 15
(08.00-12.00 Uhr)
E-mail: vhs@hollfeld.de

Anmeldung: Im Rathaus bis eine Woche vor Kursbeginn.
Bezahlung: Mittels Lastschriftverfahren, die Abbuchung erfolgt nach der zweiten Kursstunde. Einzugsermächtigungen sind im Rathaus erhältlich. Den Kursteilnehmern entstehen dabei keine zusätzlichen Kosten. **Familienrabatt:** Für die dritte Anmeldung innerhalb einer Familie gibt es 25%, für jede weitere Anmeldung 50% Ermäßigung. **Arbeitslose** können auf Antrag eine Ermäßigung der Gebühren bei berufsfördernden Kursen erhalten. Die Anträge werden vertraulich behandelt.

Gesellschaft und Leben

Natur und Technik

Ho 003_1 Stauden und Gehölze für Problemstellen im Garten
Mo., 27.02.2012 • 19.30 Uhr • Wittauerhaus • Referentin: Stefanie Wolf, Staudengärtnerin
Spärliches Grün unter Gehölz, wüstenähnliche Landschaften auf der trockenen Südseite, kahle Hangflorsteine. Probleme mit denen viele Hobbygärtner im eigenen Garten zu kämpfen haben. Es werden Pflanzen vorgestellt, die mit diesen Stellen gut klarkommen. Wir betrachten verschiedene Problemsituationen, schauen uns die dazu passenden Pflanzen an und erörtern ggf. auch technische Lösungsmöglichkeiten. Fragerunde im Anschluss. Eine Pflanzenliste mit Verwendungstipps können Sie mitnehmen.

Ho 004_1 Mulchen im Garten - Pro & Kontra
Mo., 12.03.2012 • s. wie Vortrag Ho 003_1
Rindenmulchwüsten oder ständiges Jäten, üppige Staudenpracht oder spärlicher Pflanzenwuchs? Wir befassen uns mit Bodenproblemen, die durch Einsatz von

Rindenmulch entstehen können und Alternativen dazu. „Mulchtipps“ in schriftlicher Form liegen für Sie bereit.

Ho 005_1 Miniteiche richtig anlegen
Mo., 19.03.2012 • s. wie Vortrag Ho 003_1
Eine alte Zinkwanne mit Wasser, Libellen schweben durch die Luft, Schmetterlinge sitzen auf blühenden Seerosen, eine kleine sprudelnde Wasseroase, Miniteiche und Quellsteine, diesen Traum wecken Jahr für Jahr viele Gartenzeitschriften in uns. Aber lässt sich das alles so umsetzen? Sie erfahren was sie zum Bau eines Miniteiches für die Terrasse benötigen, welche Pflanzen sich gut dafür eignen, warum Zinkwannenteiche oft nicht funktionieren, was man tun kann damit es trotzdem klappt und vieles mehr. Sie erhalten eine Pflanzenliste mit Tipps und das Angebot eines separaten Workshops zum Bau und Gestalten eines Zinkwannenteichs.

Beruf und Karriere

Kompetenzen

Ho 001_1 Vortrag: Kinesiologie - Ein Weg für dich?
Mo., 13.02.2012 • 19.30 Uhr • Wittauerhaus • Referentin: Angela David
Ich nehme Sie auf eine interessante und spannende Reise mit. Sie werden vertraut gemacht mit dem Muskeltest, der zentralen Werkzeug kinesiologischer Arbeit ist und mit unserer Struktur, die deutlich in unserem Gesicht zu lesen ist und unsere Persönlichkeit verrät. Ziel meines Vortrags ist es, Ihnen verschiedene Möglichkeiten zu geben, aus alten nicht mehr gewollten Denk-, Verhaltens- und Lebenssituationen auszusteigen, damit sich Ihr Leben positiv verändern kann. Weiterhin gewinnen Sie die Erkenntnis „So bin ich, und das ist gut so“ und auch das Verständnis für das Anderssein anderer Menschen.

Schulabschlüsse

Ho 003_2 Vorbereitung auf den Qualifizierenden Hauptschulabschluss: Mathematik
Beginn: Mo., 05.03.2011 • 17.30-19.00 Uhr • GSH (Treff: Eingang Sportbereich), Zi 17 • 10 Abende • Gebühr: 27,00 EUR • Leitung: Roland Rozinski, Mathematiklehrer
Wenn gewünscht, erfolgt auch Unterstützung im Fach Physik.

EDV

Ho 002_2 Excel für Anfänger
Beginn: Fr., 02.03.2012 • 19.00-20.30 Uhr • GSH Computerraum (Treff: Eingang Hallenbad) • 5 Abende • Gebühr: 20,00 EUR • Leitung: Heike Blume
Sie lernen die Grundlagen der Tabellenkalkulation kennen: Listen erstellen, Formeln und ihre Eingabe, Berechnen von Summen, Mehrwertsteuer, Prozent usw. Diagramme erstellen, Rechnungsvorlagen erstellen usw.

Sprachen und Verständigung

Ho 001_3 Französisch für Anfänger (mit guten Vorkenntnissen) A1
Beginn: Mi., 29.02.2012 • 19.00-20.30 Uhr • GSH, Zi. 18 • 10 Abende • Lehrbuch: Perspectives A1 (Cornelsen) • Gebühr: 27,00 EUR • Leitung: Kristina Kirschbaum
Wert wird auf aktives Sprechen gelegt, die Urlaubsverständigung steht im Mittelpunkt.

Ho 003_3 Englisch für Anfänger

Beginn: Di., 28.02.2012 • 19.00-20.30 Uhr • GSH, Zi. 18 • 10 Abende • Lehrbuch: Great! A1 • **Gebühr:** 27,00 EUR • **Leitung:** Kristina Kirschbaum
Leichte Vorkenntnisse machen es einfacher, wer sein Schulenglisch vergessen hat, ist hier gut aufgehoben. Das Tempo richtet sich nach den Teilnehmern.

Ho 005_3 Italienisch für Anfänger A1

Beginn: Fr., 03.02.2012 • 18.00-19.30 Uhr • GSH, Zi. 17 • zusätzlich noch: Sa., 03.03. + So., 04.03.2012 jew. 14.00-17.00 Uhr • 10 Abende • **Gebühr:** 27,00 EUR • **Leitung:** Johanna Erler
Eine Sprache lernen bedeutet, sich ein neues Sprachsystem zu erschließen. Dieser Zugang legt die Grundlage für eine selbständige Anwendung. Kombiniert mit landeskundlichen Aspekten macht dies auch Spaß und belohnt die Mühen mit dem praktischen Nutzen. Lehrwerk wird noch bekannt gegeben.

Gesundheit und Fitness

Entspannung / Körpererfahrung

Ho 001_4 Hatha-Yoga

Beginn: Mo., 30.01.2012 • 19.00-20.30 • GS Zi. 64 • 10 Abende • mitzubr.: Matte o. Decke, bequeme Kleidung, warme Socken • **Gebühr:** 35,00 EUR • **Leitung:** Angela Hirsch

Ho 002_4 Hatha-Yoga

Beginn: Mi., 01.02.2012 • **Gr. I:** 18.30-20.00 Uhr • **Gr. II:** 20.00-21.30 Uhr • Städt. Kindergarten **s. wie Kurs Ho 001_4**

Ho 003_4 Hatha-Yoga in Plankenfels

Beginn: Do., 08.03.2012 • 19.00-20.30 • Schule, Plankenfels • 10 Abende • **Gebühr:** 35,00 EUR • **Leitung:** Angela Hirsch • **s. wie Kurs Ho 001_4**

Ho 004_4 Autogenes Training

Beginn: Di., 31.01.2012 • 20.00-21.00 Uhr • Städt. Kita • 8 Abende • mitzubr.: Matte o. Decke, bequeme Kleidung, warme Socken • **Gebühr:** 35,00 EUR • **Leitung:** Monika Schnörler, Heilpraktikerin/Psychotherapie
Das AT nach Dr. J. H. Schulz – Ihr Weg zur konzentrativen Selbstentspannung. Dazu gehören Erholung, Selbstruhigstellung, Leistungssteigerung, Schmerzlinderung. Es verbessert den Schlaf, die Konzentration, reguliert den Blutdruck, beseitigt stressbedingte psychosomatische Beschwerden und hilft bei Prüfungs- und sozialen Ängsten. Der Kurs beinhaltet Atemarbeit, Tiefenentspannung und meditative Körperübungen.

Ho 005_4 Zeit für mich selbst!

Entspannung und Meditation

Beginn: Do., 02.02.2012 • 19.00-20.30 Uhr • Städt. Kindergarten • 10 Abende • mitzubr.: Isomatte, bequeme Kleidung, Decke • **Gebühr:** 35,00 EUR • **Leitung:** Marianne Meyer, Psychotherapeutin
Im Alltag sind wir meist so beschäftigt mit all unseren Pflichten und Aktivitäten, dass kaum Zeit bleibt für uns selbst, für Ruhe und Entspannung. Doch wir brauchen gerade diese Zeiten der Einkehr, denn sie geben uns wieder Kraft. Wir werden verschiedene Meditations- und Entspannungstechniken einüben, damit jeder eine für sich passende Übung findet, die er auch in seinen Alltag einbauen kann.

Ho 006_4 Entspannung und Meditation für Senioren

Beginn: Fr., 02.03.2012 • 18.00-19.30 Uhr • Städt. Kindergarten • 8 Abende • **Gebühr:** 27,00 EUR • **Leitung:** Anke Fick
Meditation als Möglichkeit zur Stärkung des Immunsystems, als Blutdruckregulator, Erleichterung von chronischen Schmerzen und Schlafstörungen vermindern. Sie gewinnen wieder innere Hoffnung und Freude.

Ho 017_4 Stretch und Relax

Beginn: Mo., 30.01.2012 • 19.00-20.00 Uhr • Städt. Kindergarten • 10 Abende • mitzubr.: Matte • **Gebühr:** 25,00 EUR • **Leitung:** Bianka Gasthuber
Optimaler Stressabbau, Energie tanken und Abschalten vom Alltag durch Mobilisationsübungen, Dehnung aller Muskelgruppen, progressiver Muskelrelaxation nach Jacobsen und Tiefenentspannung. Die Beweglichkeit wird verbessert, muskuläre Verspannungen werden reduziert. Ein Kurskonzept zur Spannungsregulation von Körper, Geist und Seele.

Bewegung / Gymnastik / Fitness

Pilates für Fortgeschrittene AOK

Achtung NEUER TERMIN

Beginn: Mo., 27.02.2012 • Gesamtschule PZ • 10 Abende • mitzubr.: Matte • **Gebühr:** 20,00 EUR • **Leitung:** Margareta Spessert
Für eine gute Haltung, einen flachen Bauch, straffe Muskeln und mehr Energie.

Ho 010_4 Kurs I: 19.00-20.00 Uhr

Ho 011_4 Kurs II: 20.10-21.10 Uhr

Achtung NEUER TERMIN

Ho 012_4 Pilates für Anfänger AOK

Beginn: Mi., 29.02.2012 • 19.20-20.20 Uhr • Gesamtschule PZ • **s. wie Kurs Ho 010_4**

Achtung NEUER TERMIN

Ho 013_4 Wirbelsäulengymnastik / Rückenschule AOK

Beginn: Di., 28.02.2012 • 18.30-19.30 Uhr • Gesamtschule PZ • **s. wie Kurs Ho 010_4**
Funktionelle Gymnastik zur Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur, Entspannungs- und Dehnübungen zur Vorbeugung von Beschwerden u. Erkrankungen der Wirbelsäule.

Achtung NEUER TERMIN

Ho 014_4 Wassergymnastik für Frauen

Beginn: Mi., 29.02.2012 • 20.30-21.30 Uhr • GS Hallenbad • 10 Abende • **Gebühr:** 26,00 EUR • **Leitung:** Margareta Spessert

Ho 015_4 Aqua Nordic Walking

Beginn: Di., 31.01.2012 • 19.00-19.45 Uhr • Hallenbad, GS • 10 Abende • max. 10 TN • **Gebühr:** 40,00 EUR • **Leitung:** Eberlein
Ein ganz normales Nordic-Walking-Training im stehetiefen Wasser (135 cm) mit speziellen Stöcken. Nach dem Motto: „Was an Land gesund ist, muss im Wasser noch viel gesünder sein“. Die gewünschte Kräftigung erhalten Sie durch den Wasserwiderstand. Neben verschiedenen Gehkombinationen lernen wir auch zahlreiche Lauf- und Sprungübungen, die nicht wie beim gewöhnlichen NW nur Arm-, Bein- und Gesäßmuskeln sondern auch Bauch- und Rückenmuskulatur beanspruchen. Es ist besonders gelenkschonend, effektiv, zeiteffizient, leicht zu erlernen, kann je nach Teilnehmer individuell dosiert werden und wir bekämpfen damit unsere Problemzonen aufgrund des hohen Kalorienverbrauchs. Es entlastet die Wirbelsäule, verbessert die Beweglichkeit von Sehnen, Bändern und

Gelenken und stärkt das Herz-Kreislauf-System. Diese neue Methode ist für jedes Alter geeignet und ist optimal für Neu- und Wiedereinsteiger, da es schnell zu erlernen ist.

Ho 016_4 Bodystyling

Beginn: Mo., 30.01.2012 • 20.10-21.10 Uhr • GS Halle II • 10 Abende • mitzubr.: Matte und Kleinhanteln (falls vorhanden) • **Gebühr:** 25,00 EUR • **Leitung:** Bianka Gasthuber

Ein rückengerechtes, intensives Ganzkörpertraining, bei welchem das Gleichgewicht zwischen Kraft und Beweglichkeit im Vordergrund steht. Das Workout strafft mit gezielten Übungen die wichtigsten Muskelgruppen und verhilft so zu einem wohlgeformten und kräftigen Körper.

Erkrankung und Heilmethoden

Ho 018_4 „Wieder in Fluss kommen“

Craniosakrale Selbstbehandlung

Fr., 30.03.2012 • 19.00-21.00 Uhr und **Sa., 31.03.2012** • 10.00-17.00 Uhr • Städt. Kindergarten • **Gebühr:** 25,00 EUR • **Leitung:** Marianne Meyer, Psychotherapeutin

Einen Fluss kann man nicht anschieben, er fließt von selbst, er hat seine eigene Geschwindigkeit und seinen eigenen Rhythmus. Auch die Flüssigkeiten in unserem Körper verhalten sich auf diese Art und Weise. Wie in allen Flüssen kann es manchmal zu Stauungen kommen, die sich im Körper als Schmerz und Anspannung zeigen. Durch achtsames Lauschen und sanftes Berühren entsteht ein tiefer innerer Zugang und unser Lebensfluss kann wieder freier fließen. Wohlbefinden und Entspannung werden gefördert. Mit ein bisschen Theorie und vielen praktischen Übungen mit den Möglichkeiten der Selbstbehandlung führe ich Sie in die Cranio-Sakral-Therapie (eine sehr sanfte körpertherapeutische Methode) ein.0

Ho 021_4 Schüßler-Salze und weitere Naturheilverfahren bei Allergien

Di., 13.03.2012 • 19.30-21.00 Uhr • Kulturzentrum St. Gangolf • **Gebühr:** 5,00 EUR • **Leitung:** Angelika Semmler
Langsam naht der Frühling und somit für viele die Zeit der Pollenallergie. In Deutschland leidet mittlerweile fast ein Drittel der Bevölkerung an Allergien. Heuschnupfen, Insektenstiche, Tierhaare, Nahrungsmittelallergien und viele andere sind auf dem Vormarsch, immer mehr Säuglinge und Kinder sind betroffen. Dabei sind Allergien eigentlich nur Ausdruck eins aus dem Gleichgewicht geratenen Immunsystem. Was können Betroffene selbst tun und wie kann das Immunsystem ganzheitlich reguliert werden.

Ho 022_4 Basenfasten - eine milde Form des Fastens

Di., 17.04.2012 • 19.00-21.00 Uhr • **Gebühr:** 6,00 EUR • **s. wie Vortrag Ho 021_4**

Nicht nur die Ernährung, auch die gesamte Lebensweise kann an der Entstehung einer Übersäuerung beteiligt sein. Der Säure-Basen-Haushalt ist das zentrale Stoffwechselgeschehen im Organismus. Basenfasten kann als Gesundheitsvorsorge durchgeführt werden. Über eine gezielte Entschlackung lassen sich aber auch viele Verschlackungskrankheiten rückgängig machen. Ich möchte Ihnen aufzeigen wie Sie eine Entschlackung und Entgiftung des Körpers ohne zu Hungern durchführen können.

Ho 019_4 Vortrag: Heilkräfte unserer „Wilden Kräuter“

Mo., 23.04.2012 • 19.30 Uhr • Wittauerhaus • **Referentin:** Kathrin Lunz

Das Wissen unserer Vorfahren gewinnt in der modernen Zeit wieder vermehrt an Bedeutung. In unserer Gesellschaft findet langsam wieder ein Umdenken statt. Der Vortrag ergänzt altes, überliefertes Wissen mit neuen wissenschaftlichen Erkenntnissen. Es ist immer wieder erstaunlich, was unsere Vormütter und -väter wussten.

Pflege

Ho 024_4 Schminkkurs für Teens und Twens Typgerechtes Make-up für jeden Anlass

Do., 15.03.2012 • 18.30-20.45 Uhr • Wittauerhaus, Vortragsraum • **Gebühr:** 8,00 EUR • **Leitung:** Peggy Griebshammer, Visagistin

Vom dezenten Tages-make-up für Schule, Vorstellungsgespräch und Berufsalltag bis zum glamouröses Abend-make-up für die Party oder Disco, zeige ich schrittweise, worauf es ankommt. Mit dem richtigen Make-up punktet man immer. Bitte soweit vorhanden Schminksachen und Make-up Spiegel mitbringen.

Ernährung

Ho 025_4 schlank & fit - mach mit!

Beginn: Mo., 30.01.2012 • 19.30-21.00 Uhr • GSH, Zi. 18 • 10 Abende • **Gebühr:** 49,00 EUR inkl. Material • **Leitung:** Frank Herrmannsdorfer

Für alle, die morgens splinternackt vor dem Spiegel stehen und nicht begeistert sind, von dem, was sie sehen. Sie erfahren, warum die üblichen Diäten nicht funktionieren können, ja gar nicht funktionieren dürfen und warum Sie sehr oft zugreifen obwohl Sie gar keinen Hunger haben. Die „easy formel“ bietet eine Anleitung um Ihr Fett für immer loszuwerden, fit zu bleiben bis ins hohe Alter und mit der richtigen Einstellung das neue Lebensgefühl zu genießen.

Ho 026_4 Sind Sie zu klein für Ihr Gewicht? Dann ran an den Speck!

Beginn: Mi., 29.02.2012 • 19.00-20.30 Uhr • GSH • 10 Abende • max. 8 TN • **Gebühr:** 45,00 EUR • **Leitung:** Marina Nöller

Ich freue mich, Sie zu einem ganz besonderen Ernährungskurs begrüßen zu dürfen, gespickt mit Entspannung und Bewegung, Wissensvermittlung, Erfahrungsaustausch, Rezepttausch, ein Quiz und viel Spaß. Sie lernen wieder bewusster einzukaufen, bewusster zu würzen (es gibt eine kleine „Gewürz- und Kräuterlehre“) und ihre Mahlzeiten sinnvoller zusammenzustellen. Ziel ist es, die Ernährung sanft, also Schritt für Schritt umzustellen, damit Sie langfristig von einer Gewichtsreduzierung profitieren können.

Kultur und Gestalten

Kunst / Kunsthandwerk

Ho 001_5 Kreatives Töpfern (Anfänger und Fortgeschrittene)

Termine: Fr., 24.02., 02.03., 09.03., 23.03., 30.03.2012 • 18.30-21.00 Uhr • 5 Abende • Drosendorf 17, Baumservice Werner Neubig • mitzubr.: Schürze, Nudelholz, Messer, Gabel, Ideen, Spaß am Gestalten • **Gebühr:** 30,00 EUR + Material • **Leitung:** Christine Neubig, Keramikerin
Aus Ton werden einfache Gefäße aufgebaut oder figürlich modelliert. Die wichtigsten Grundregeln werden vermittelt. Die gefertigten Stücke werden geschrüht, glasiert und gebrannt.

Die „Junge VHS“

Ho 002_5 Öl auf Leinwand - abstrakt und real

Beginn: Mo., 27.02.2012 • 19.00-20.30 Uhr • Altes Rathaus, Marienplatz 11 • 10 Abende • **Gebühr:** 30,00 EUR + Material • **Leitung:** Juan Seyfried

Folgendes Material wird benötigt: Leinwand auf Spannrahmen ca. 80x80 cm, Ölfarben, Balsam-Terpentin-Öl, Aceton, Ölmalpinsel, 2 Universalpinsel Größe 2 ½, 2 Gläser, Lappen, Schwamm.

Ho 004_5 Workshop: Tontierplastik für Anfänger und Fortgeschrittene

Sa., 17.03.2012 • 13.00-18.00 Uhr • Werkstatt von Keramik, Blaues Haus, Eiertgasse 13 • **Gebühr:** 60,00 EUR + Material + Brennkosten • **Leitung:** Pat Bennett, Keramikerin und Axel Luther, Künstler
Suchen Sie das ideale Geschenk? Machen Sie es selbst! Eine gute Plastik ist keine Zauberei.

NEUER KURS

Schmuckherstellung leicht gemacht!

Oberes Tor 19, Hollfeld • **Gebühr:** 20,00 – 25,00 EUR (je nach Material) • **Leitung:** Coralie Arnold

Haben Sie Lust Ihren Schmuck individuell und eigenständig für sich anzufertigen?

Sie bekommen eine typgerechte Beratung und ich helfe Ihnen bei der passenden Farb- und Perlenauswahl.

Egal ob Glas-, Acryl-, Millefiori-, Süßwasserperlen oder Edelsteine ... hier lernen Sie dem Umgang mit Zange, Drähte, Quetscherperlen & Co.!

Auch Männer sind herzlich Willkommen, die Ihrer Frau/Freundin etwas persönliches schenken wollen, sei es zum Valentinstag, Geburtstag, Jahrestag, Hochzeitstag, etc.

in der Kursgebühr sind Beratung, Material und die Kursgebühr für 2-3 Stunden (richtet sich nach Anzahl der Teilnehmer) enthalten.

Max. 10 Personen

So., 19.02.2012 • 15.00-18.00 Uhr

Fr., 24.02.2012 • 15.00-18.00 Uhr

Anmeldungen sind auch unter Tel. 0170 51 91 671 (Arnold) möglich.

Tanz

Ho 006_5 Tanzen für Anfänger und Wiedereinsteiger

Beginn: Fr., 02.03.2012 • 18.30-20.00 Uhr • GSH, Keller • 8 Abende • max. 15 Paare • **Gebühr:** 22,00 EUR p. Person • **Leitung:** Josef Lies

In der richtigen Gruppe macht Tanzen sehr viel Spaß, auch den Herren, was die bisherigen Tanzkurse zeigten. Herr Lies will aus Ihnen keine Turniertänzer machen, deshalb bietet er auch zum Anfang nur Disco-Fox, Langsamen Walzer, Wiener Walzer, Foxtrott und Slowfox an, die Tänze, die Sie am allermeisten brauchen.

Ho 008_5 Tanzen macht Spaß (Fortgeschrittene)

Beginn: Fr., 02.03.2012 • 20.00-21.30 Uhr • GSH, Keller • **s. wie Kurs Ho 006_5**

Ein Angebot für fortgeschrittene Tänzer, vorwiegend aus den vorherigen Tanzkursen. Auf Vorschläge aus Ihrer Mitte wird eingegangen.

Spezial und mehr

Ho 001_6 „Im Reich der Märchen“

Kreatives Töpfern (7-12 Jahre)

Sa., 21.04.2012 • 13.30-16.30 Uhr **Sa., 05.05.2012** • 13.30-15.30 Uhr • Drosendorf 17, Baumservice Werner Neubig • mitzubr.: Schürze, alte Kleidung, Gabel, Messer und Spaß am Gestalten • **Gebühr:** 15,00 EUR + Material • **Leitung:** Christine Neubig, Keramikerin

Aus Ton werden Tiere aufgebaut oder figürlich modelliert. Die wichtigsten Grundregeln im Umgang mit dem Material Ton werden vermittelt, die gefertigten Stücke werden geschärft, glasiert und gebrannt. Eigene Ideen und Vorstellungen zum Thema können umgesetzt werden.

Workshop: Tanzwerkstatt für tanzbegeisterte Kinder

Grundschule Turnhalle • jew. 10 Nachmittage • mitzubr.: Turnschuhe • **Leitung:** Martina Bauernschmitt, Tanzpädagogin

Spielerisch werden die Kinder an die Grundtechniken des Jazz-Dance und Hipp Hopp herangeführt. Wichtiger Bestandteil sind Rhythmusschulung und Tanzchoreografie.

Ho 002_6 3. und 4. Klasse: Beginn: Di., 31.01.2012 • 16.00-17.30 Uhr • **Gebühr:** 35,00 EUR (auch ältere Kinder sind herzlich willkommen)

Ho 003_6 1. und 2. Klasse: Beginn: Do., 02.02.2012 • 14.30-15.30 Uhr • **Gebühr:** 25,00 EUR

Ho 004_6 Vorbereitung zum Schwimmkurs für Kinder (ab 4 J.)

Beginn: Do., 02.02.2012 • 17.00-17.45 Uhr • GS Hallenbad • 10 Nachmittage (3-4 Mal wöchentlich) • **Gebühr:** 25,00 EUR • **Leitung:** Bruno Eberlein

Ho 005_6 Schwimmen für Kinder

Beginn: Do., 02.02.2012 • 16.15-17.00 Uhr • **s. wie Kurs Ho 004_6**

Vorraussetzung: Vorbereitungskurs für Kinder.

Ho 007_6 Marburger Konzentrationstraining für Schüler der 1. und 2. Klasse

Beginn: Mo., 06.02.2012 • 16.45-18.00 Uhr (danach Elternabend) • 7 Nachmittage • Praxis Heil-Deeg, Oberes Tor 5 • max. 6 Kinder • **Gebühr:** 49,00 EUR inkl. Material • **Leitung:** Ergotherapeutin P. Heil-Deeg und J. Seidler
Für alle Kinder, die sich in der Schule leicht ablenken lassen und/oder sich bei den Hausaufgaben impulsiv oder trödelig verhalten. Dieses Training verfolgt folgende Ziele: Aufmerksamkeitssteuerung verbessern, strukturierten Arbeitsstil erlernen, Zutrauen in die Selbstständigkeit gewinnen, Eigenverantwortung übernehmen, konstruktiver Umgang mit Fehlern, Leistungsbereitschaft erhöhen.

Gewaltprävention für Kinder

Mehr Sicherheit für Ihr Kind

Jew. 15.00-17.15 Uhr • Grundschule • **Gebühr:** 15,00 EUR • **Leitung:** Rainer Frank, Fachtrainer

Ihr Kind lernt spielerisch, wie es sich bei Gefahr und alltäglichen Konflikten verhalten soll. Ob gegenüber fremden Erwachsenen oder dem Klassenrüpel. In Rollenspielen übt ihr Kind richtig zu reagieren. Mit Hilfe von Stimme, Gestik und Mimik lernt es sich durchzusetzen. Der Kurs vermittelt den Kindern die Fähigkeit Verantwortung für die eigene Sicherheit zu übernehmen. Sie lernen Grenzen zu ziehen, zu bewachen und zu verteidigen.

Ho 006_6 1. + 2. Klasse: Mi., 01.02.2012

Ho 008_6 3. + 4. Klasse: Do., 02.02.2012

Ho 009_6 Gewaltprävention - Sicherheit ist erlernbar

5. + 6. Klasse

Mi., 15.02.2012 • 15.00-17.15 Uhr • **Gebühr:** 17,00 EUR •

Leitung: Rainer Frank, Fachtrainer

Sicherheit will gelernt sein, dazu gehört das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten. Die Schüler lernen, auf ihre Intuition zu vertrauen und entwickeln ein natürliches Frühwarnsystem für bedrohliche Situationen aller Art. Der gezielte Einsatz von Psychologie, Körpersprache und rhetorischen Mitteln eröffnet die Möglichkeit, Streit zu verhindern. Durch ein gesteigertes Selbstbewusstsein erlangen die Schüler mehr Sicherheit und Durchsetzungsvermögen.

Ho 010_6 **Yoga für Kinder** (Grundschulalter)

Beginn: Mi., 29.02.2012 • 17.30-18.30 Uhr • 10

Nachmittage • Wittauerhaus, Marienplatz 23 • **Gebühr:** 25,00 EUR • **Leitung:** Carolin Barczyk