



Das komplette Programm Semester 2018/I

TERMINE:

**Einschreibung und Abbuchung der Kursgebühren
bei der Stadtverwaltung Rain, Eingangshalle des Rathauses,
Telefon 09090/703-0**

- **Samstag, 20. Januar**, 8.30 bis 12 Uhr
- **Montag, 22. Januar, bis Freitag, 26. Januar**, jeweils 8 bis 12.30 Uhr
- **Donnerstag, 25. Januar**, 14 bis 18 Uhr

- Keine telefonische Anmeldung möglich
- Online-Anmeldung ab Samstag, 5. Januar, unter www.rain.de/vhs
- Anfallende Materialkosten werden von den Kursleitern in eigener Verantwortung erhoben
- Eingänge: Mittelschule Rain, Volksfestplatz.
Treffpunkt Bayertor, Hauptstraße.

Leiter der Außenstelle: Wolfgang Janson Telefon 09090/32 02

Schirmherr: 1. Bürgermeister Gerhard Martin

Mitglieder des Kuratoriums: Claudia Marb, Franz Müller, Wolfgang Pöppel

Aus unseren Geschäftsbedingungen:

Bei Rücktritt von einer Anmeldung empfiehlt es sich, eine Ersatzperson zu benennen, da ab 3 Tage vor Kursbeginn die Kursgebühren nicht zurückbezahlt werden; bei früherem Rücktritt wird eine Verwaltungsgebühr einbehalten. Nur wenn ein Kurs abgesagt wird, werden die eingeschriebenen Teilnehmer verständigt.

7106R Vegetarisch kochen im Frühjahr und Sommer

In diesem Kurs kochen wir mit (fast) allem, was Garten, Feld und Obstgehölze hergeben: z.B. viele Dips zu würzigem Gemüse aus dem Backrohr, italienische Spinat-Polenta, georgische Käsepizza, spanische Bohnen-Tortilla, gefüllte Früchte und anderes mehr. Bitte mitbringen: Stift, Schürze, zwei Geschirrtücher, Getränk, viele Behälter für Kostproben.

1 x ab Donnerstag, 21.6.2018, 18:30–21:30 Uhr, € 31,00 (inkl. € 13,00 Materialgebühr), Mittelschule Rain, Schulküche, Eing. am Volksfestplatz – Elisabeth Maier, Köchin, Gesundheitstrainerin für Ernährung

7108R Länderküche: Südfrankreich

In südfrankreich wird mit reichlich Gemüse, Kräutern, Fisch, Wein und Olivenöl gekocht. In diesem Kurs machen wir Oliven- und Sardellenpaste, Fougasse (gefülltes Brot), gegrillte Pilze, Fischsuppe, Knoblauchhuhn, Zitronentarte und anderes mehr. Wenn Sie sich für diesen Kurs anmelden, sollten Sie Knoblauch mögen. Mitbringen: Schürze, zwei Geschirrtücher, Stift, Getränk, Kostprobenbehälter.

1 x ab Donnerstag, 19.4.2018, 18:30–21:30 Uhr, € 30,00 (inkl. € 12,00 Materialgebühr), Mittelschule Rain, Schulküche, Eing. am Volksfestplatz – Elisabeth Maier, Köchin

7805R Nahrungsmittelenverträglichkeit, Allergien und Histaminose – Grundlagen

NMU haben viel zu viele unterschiedliche Symptome, sie wirken oft erst nach 72 Stunden. Darum werden sie oft und zu lange auf tragische Weise nicht verstanden. Gründe für NMU-Entstehung, Diagnostik, ganzheitliche Behandlungswege, HP-, Ärzte-, Labor- Adressen u.v.m. Bei evtl. Fragen 090 90/10 48. Bitte mitbringen: Matte, Decke, Kissen, warmes Getränk.

1 x ab Dienstag, 20.3.2018, 19:30–21:00 Uhr, € 26,00, vorherige Anmeldung erforderlich, Kindergarten bei der Klause – Marina Forthofer-Safiullina, VHS-Dozentin

7806R Nahrungsmittelenverträglichkeit 2 Histaminose ist mehr als Histaminintoleranz

Die komplexen Zusammenhänge der Histamin-Intoleranz und der Histaminose werden näher erklärt. Und es wird Ihnen wieder besser gehen. Bei evtl. Fragen 090 90/10 48. Bitte mitbringen: Matte, Decke, Kissen, warmes Getränk.

1 x ab Dienstag, 10.4.2018, 19:30–21:00 Uhr, € 26,00 vorherige Anmeldung erforderlich, Kindergarten bei der Klause – Marina Forthofer-Safiullina, VHS-Dozentin

7807R Nahrungsmittelenverträglichkeit, Allergien und Histaminose – Ernährung

Die Ernährung bei Nahrungsmittelenverträglichkeiten und/oder Allergien ist zwar unterschiedlich, aber nicht sehr. Gluten-, Laktose-, Kasein, Histamin-, Fruktose-, Ei-Unverträglichkeiten. Nahrungsmittel, die Entzündungen hemmen. Präbiotische Ernährung. Nahrungs-Ergänzungsmittel. Bei evtl. Fragen vor dem Vortrag: 090 90/10 48. Bitte mitbringen: Matte, Decke, Kissen, warmes Getränk.

1 x ab Dienstag, 24.4.2018, 19:30–21:00 Uhr, € 26,00 vorherige Anmeldung erforderlich, Kindergarten bei der Klause – Marina Forthofer-Safiullina, VHS-Dozentin

7808R Gesundheitscoach – Gesundheitsberater

Stress, Bewegungsmangel, Ernährungsfehler- noch nicht krank, aber nicht mehr gesund. Viele Menschen sind bereit, für ihre Gesundheit aktiv zu werden, brauchen aber klare Informationen, konkrete Tipps und praktische Unterstützung. Gesundheitscoaching ist eine ganzheitliche Antwort auf die neuen Bedürfnisse der Menschen von heute. Bitte mitbringen: warme Socken, warmes Getränk, Matte. Anziehen nach Zwiebelprinzip.

1 x ab Dienstag, 8.5.2018, 19:30–21:00 Uhr, € 8,00 vorherige Anmeldung erforderlich, Mittelschule Rain, Hintereingang Volksfestplatz – Marina Forthofer-Safiullina, VHS-Dozentin

7890R Abenteuer Beziehung – Konflikte verstehen und lösen

Beziehungen positiv zu gestalten ist eine der größten Herausforderungen für den Menschen. Ob beruflich oder privat, es kommt im Miteinander immer wieder zu Konflikten. Nicht selten werden diese häufig als sehr belastend empfunden. Sie stören die Harmonie und rufen zum Teil ungute Gedanken und Gefühle hervor. Im Vortrag geht es um Beziehungskompetenz und es werden wesentliche Fragen angesprochen: Welche Bedeutung spielt Kommunikation? Welche Macht haben Worte? Können Beziehungen wieder heilen? Ein Abend für Menschen, denen Beziehungen wichtig sind.

1 x ab Donnerstag, 22.2.2018, 19:30–21:00 Uhr, € 8,00, Mittelschule Rain, Hintereing. Volksfestplatz – Klaus Deckenbach, Pastor, Kultur & Bildungsreferent

7895R Wir lieben russische Lieder

Wollten Sie schon immer richtig russisch singen? Sie bekommen russische Texte meiner Lieblingslieder, mit lateinischen Buchstaben geschrieben, dazu Übersetzung und Erzählungen über die Geschichte der Lieder. Wir singen zusammen mit meiner Klavier- Begleitung.

VR Bank Rain, Bahnhofstr. 6., 1 x ab Dienstag, 15.5.2018, 19:30–21:00 Uhr, € 30,00 – Marina Forthofer-Safiullina, VHS-Dozentin

4801R Schwimmkurs für Kinder ab 6 Jahren – Anfänger

... mit Elterneinführung. Erlernen der Technik Brustschwimmen. Bitte mitbringen: Schwimmkleidung, Badeschuhe, Handtuch, Waschzeug.

12 x ab Samstag, 24.2.2018, 12:00–16:00 Uhr (2 x wöchentlich, Fr. 15–16 Uhr/Sa. 12–13 Uhr), € 50,00, Hallenbad Rain – Klaus Reichherzer, Herbert Hafner, Schwimmmeister

4802R Ferienschwimmkurs für Kinder ab 6 Jahren – Anfänger

...mit Elterneinführung. Erlernen der Technik Brustschwimmen. Bitte mitbringen: Schwimmkleidung, Badeschuhe, Handtuch, Waschzeug.

12 x ab Montag, 26.3.2018, 15:00–16:00 Uhr (2 x wöchentlich, Mo. und Di.), € 50,00, Hallenbad Rain – Klaus Reichherzer, Herbert Hafner, Schwimmmeister

4803R Schwimmkurs für Kinder ab 6 Jahren – Anfänger

...mit Elterneinführung. Erlernen der Technik Brustschwimmen. Bitte mitbringen: Schwimmkleidung, Badeschuhe, Handtuch, Waschzeug. Anmeldung vorerst nur telefonisch möglich.

12 x ab Freitag, 20.4.2018, 15:00–13:00 Uhr (2 x wöchentlich, Fr. 15–16 Uhr/Sa. 12–13 Uhr), € 50,00, Hallenbad Rain – Klaus Reichherzer, Herbert Hafner, Schwimmmeister

4807R Kinderschnorchelkurs für Anfänger (8 bis 13 Jahren)

Wer von euch mind. 8 Jahre alt ist und schon ganz gut schwimmen kann, eigene Flossen, Maske und Schnorchel besitzt, wird sicherlich in diesem Kurs viel Spaß haben. Gute Schwimmkenntnisse sind Voraussetzung.

Bitte mitbringen: Schnorchel, Maske und Flossen.

6 x ab Samstag, 10.2.2018, 17:30–18:30 Uhr, € 58,00, Hallenbad Rain, Artur Schmidt, Tauchleh., Fachübungsleiter Tauchen

5171R Grundkurs Kalligraphie: Unziale

In diesem Wochenendkurs werden Sie behutsam in die „Kunst des schönen Schreibens“ an Hand der Unziale eingeführt. Bitte Merkblatt mit Materialliste bei der Vhs Donauwörth anfordern.

Anmeldeschluss: 19.2.2018. 2 x ab Samstag, 3.3.2018, 09:00–17:00 Uhr, € 140,00, Atelier Schneid, Ignaz-Lachner-Str. 39, Rain – Albert Schneid, Kalligraph

5715R Gitarre für Fortgeschrittene A

Liedbegleitung mit Zupf- und Schlagmustern. Voraussetzung: gängige Griffe/Barre-Griffe. Bitte mitbringen: Gitarre und Kapodaster.

10 x ab Montag, 5.2.2018, 18:15–19:00 Uhr, € 70,00, Mittelschule Rain, Hintereing. Volksfestplatz – Cornelia Gruber, Dipl.-Päd. (Univ.)

5717R Gitarre für Fortgeschrittene B

Anhand von verschiedenen Liedern werden unterschiedliche Zupf- und Schlagmuster zur Begleitung einstudiert.

Voraussetzung: gängige Griffe/Barre-Griffe. Quereinstieg möglich. Bitte mitbringen: Gitarre und Kapodaster.

10 x ab Montag, 5.2.2018, 19:15–20:15 Uhr, € 82,00 Mittelschule Rain, Hintereing. Volksfestplatz – Cornelia Gruber, Dipl.-Päd. (Univ.)

5719R E-Gitarre für fortgeschrittene Anfänger

Ein Kurs für alle, die schon etwas Gitarre spielen können und ihre Fähigkeiten am Instrument ausbauen möchten.

Durch Akkorde und Skalen werden Grundlagen geschaffen, die dann in kompletten Songs umgesetzt werden.

Inhalt: Blues, Rock, Pop, Melodie, Akkorde, Pentatonik, Powerchords, Blues-Pentatonik, Licks.

5 x ab Dienstag, 6.2.2018, 19:30–21:30 Uhr, € 79,00, Mittelschule Rain, Hintereing. Volksfestplatz – Manuel Hechemer

5901R Stimm-, Sprech- und Atemtraining

Für theaterspielende und andere Menschen, die die Ausdruckskraft ihrer Stimme stärken möchten. Körperbetonte Übungen,

Atemerleben, Resonanzraumerkundung, Lautbildung, Artikulation und Spielimprovisationen. Nähere Infos 09 06/9 80 09 99

oder auf www.thomas-willhoeft.de. Mit bequemer Trainingskleidung. 2 Minuten gesprochener Prosatext auswendig.

8 x ab Dienstag, 6.2.2018, 18:00–19:30 Uhr, € 68,00, Mittelschule Rain, Hintereing. Volksfestplatz – Thomas Willhöft, Bewegungs- und Theaterpädagoge

5911R Schauspieltraining für Spieler/innen und Spieleinsteiger

Schauspieltraining für Spieler/innen aus Schul-, Laien- und Amateurtheatergruppen und Spieleinsteiger. Die

Trainingsinhalte: Körper – Geist – Seele – Präsenz/Raum und Zeit, Solo – Duo – Chor/Atmung – Stimme/Sprache

– Bedeutung – Untertext Gefühle/unbewusste Ticks/Rollen- und Charakterarbeit/Improvisation. Wiederholbarmachen und festigen von Szenen. Nähere Infos 09 06/9 80 09 99 oder auf www.thomas-willhoeft.de. Mit bequemer Trainingskleidung. 2- minütigen auswendiggelernten Prosatext.

8 x ab Dienstag, 6.2.2018, 19:45–21:15 Uhr, € 68,00, Mittelschule Rain, Hintereing. Volksfestplatz – Thomas Willhöft, Bewegungs- und Theaterpädagoge

4430R **Beckenbodenschule**

Präventionskurs zur Wahrnehmung und Aktivierung der Beckenbodenmuskulatur. Sie erhalten Informationen über die Anatomie und Physiologie, Kräftigung und Schonung des Beckenbodens und umfangreiche Übungen dazu. Kurs entspricht § 20 Abs. 1 SGB V, Bezuschussung bis zu 80% durch die gesetzlichen Krankenkassen möglich. Geprüft von der Zentr. Prüfstelle Prävention. Bitte vor Kursbeginn von der eigenen Krankenkasse genehmigen lassen. Mitbringen: Isomatte, Getränk.

2x ab Samstag, 24.3.2018, 10:00 – 15:00 Uhr, € 96,00, Veranstaltungssaal im Schloss – Beatrice Schurr, Krankengymnastin, Physio Pelvica Therapeutin

4463R **Fatburner**

Kondition verbessern, Gewichtsreduktion unterstützen – mit Musik und Spaß gelingt es. Bitte mitbringen: Sportkleidung, feste Sportschuhe, Matte, kleine Hanteln.

8x ab Donnerstag, 22.2.2018, 18:45 – 19:30 Uhr, € 29,00, Dreifachturnhalle Rain – Susanne Biber-Reißner, Übungsl. BLSV

4512R **Tanzen – Grundkurs für (Ehe-)Paare jeden Alters**

Langsamer Walzer, Wiener Walzer, Foxtrott, Tango, Rumba, Jive, Cha-Cha-Cha, Disco-Fox. Keine Vorkenntnisse nötig. Bitte paarweise anmelden. Infos unter 09090/922 5020.

8x ab Sonntag, 21.1.2018, 17:00 – 19:00 Uhr, € 90,00, Bayertor Rain – Steffi Hölzemann, Tanzlehrerin

4514R **Tanzen – Fortgeschrittenenkurs für (Ehe-)Paare jeden Alters**

Tänze wie im Kurs Kurs 4512R. Neue Schrittfolgen und Figuren, zusätzlich Samba und Salsa. Vorkenntnisse aus dem Grundkurs sind nötig. Bitte paarweise anmelden. Infos unter 09090/922 5020.

8x ab Sonntag, 21.1.2018, 19:00 – 21:00 Uhr, € 90,00, Bayertor Rain – Steffi Hölzemann, Tanzlehrerin

4515R **Tanzen: Hochzeits-/Crashkurs**

Wiener Walzer (Hochzeitswalzer), Langsamer Walzer, Cha-Cha-Cha u. Discofox. Bitte paarweise anmelden. Infos unter 09090/922 5020.

4x ab Sonntag, 8.4.2018, 17:00 – 19:00 Uhr, € 50,00, Bayertor Rain – Steffi Hölzemann, Tanzlehrerin

4527R **Orientalischer Tanz – Weitfortgeschrittene 1**

Kursthema wird gemeinsam am ersten Kursabend festgelegt. Mitbringen: Tanzschlappchen, Hüfttuch und Schleier.

10x ab Donnerstag, 1.3.2018, 20:00 – 21:30 Uhr, € 68,00, Seniorenheim Rain – Renate Gschwandner, VHS-Dozentin

4528R **Orientalischer Tanz – Fortgeschrittene 1**

Siehe Kurs 4527R.

10x ab Freitag, 2.3.2018, 20:00 – 21:30 Uhr, € 68,00, Seniorenheim Rain – Renate Gschwandner, VHS-Dozentin

4530R **Das wiehernde Klassenzimmer**

Zusammen mit unseren Ponys werden wir die wichtigsten Elemente des Marburger Konzentrationstrainings mit unseren Erfahrungen in der Förderung mit Pferden kombinieren. Kinder lernen hier was es heißt, sich selbst zu motivieren, einen reflexiven Arbeitsstil zu entwickeln und Verantwortung für das eigene Handeln zu tragen. Ruhe, Ausdauer, Aufmerksamkeit, Struktur und Arbeitsdisziplin sind die wichtigsten Schlüsselqualifikationen für erfolgreiches Lernen. Was im Pferdestall beginnt, kann mit Erfolg in der Schule enden. Für Kinder von 7 bis 12 Jahren ohne Anwesenheit der Eltern. Wetterangepasste Kleidung.

4x ab Samstag, 14.4.2018, 09:30 – 11:00 Uhr, € 68,00, Therapeutischer Reitstall – Yvonne Katzenberger

4606R **Schwertkampf: der Weg des Schwertes, ein Weg des Herzens**

Für Anfänger und Fortgeschrittene ab 14 Jahren. Das Schwert lehrt uns Selbstdisziplin und Mut, selbstbewusste, aufrechte, achtsame Haltung, fließende, weiche, elegante Bewegungen, schneidende Klarheit und Entschiedenheit im Handeln. Wir üben barfuß oder mit Stoppersocken und lockerem Trainingszeug. Telefonische Kurzinfo beim Kursleiter möglich unter 0906/980 0999 oder auf www.thomas-willhoeft.de

8x ab Mittwoch, 7.2.2018, 19:30 – 21:00 Uhr, € 68,00, Mittelschule Rain, Hintereing. Volksfestplatz – Thomas Willhöft, erfähr. Kampfkunstlehrer

4608R **Stockkampf: der Weg des Stockes, ein Weg des Herzens**

Für Anfänger und Fortgeschrittene ab 14 Jahren. Die Dynamik des Stockkampfes verbindet fließende, weiche, ja weibliche Bewegungen mit pulsierenden, gradlinigen, männlichen Bewegungen. Es begegnen uns Übungen aus dem japanischen Stockkampf, dem AiKiDo, dem Stock – Tanz und Theater. Wir üben barfuß in lockerem Trainingszeug. Kurzinfo möglich unter 0906/980 0999 oder auf www.thomas-willhoeft.de

8x ab Mittwoch, 7.2.2018, 18:00 – 19:30 Uhr, € 68,00, Mittelschule Rain, Hintereing. Volksfestplatz – Thomas Willhöft, erfähr. Kampfkunstlehrer

4132R Pilates

Die Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining und die Grundlage ist das Trainieren des sogenannten „Powerhouses“, die in der Körpermitte liegende Muskulatur. Der Beckenboden und die tief liegenden, kleinen aber meist schwächeren Muskelgruppen werden gezielt mit fließenden, langsamen Kraftübungen, Zentrierung und bewusster Atemtechnik ausgeführt, wodurch die Muskeln und die Gelenke geschont werden. Pilates ist geeignet für jedes Level. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, bequeme Sportkleidung, € 1,00 Leihgebühr für Bälle.

10 x ab Montag, 5.2.2018, 18:15 – 19:00 Uhr, € 38,00, Bayertor Rain – Arzu Krause, Lizenzierte Pilatetrainerin

4133R Starker Rücken

Ziel dieses Kurses ist es, ein muskuläres Gleichgewicht im ganzen Körper zu erlangen. Besonders gestärkt werden die wichtigsten Muskelgruppen der Wirbelsäule, des Rumpfes und des Bauches zur Prävention und Haltungsverbesserung durch Mobilisierung und Kräftigung. Bitte mitbringen: Sportkleidung, Matte, feste Turnschuhe, Theraband, 1€ Leihgebühr für Bälle.

10 x ab Montag, 5.2.2018, 19:00 – 19:45 Uhr, € 38,00, Bayertor Rain – Arzu Krause, Lizenzierte Rückentrainerin

4300/1R Eltern-Kind Turnen – (ab 1 Jahr) Anmeldung Kind

Falls mehr als 1 Kind bitte anrufen unter: 0906/8070. Jedes weitere Kind + 7,50 €.

12 x ab Montag, 5.2.2018, 15:30 – 16:30 Uhr evtl. kurzfristige Änderungen wegen Turnhallenbelegung möglich, € 8,00 Mittelschule Rain, Turnhalle – Felix Symanzik, VHS-Dozent

4300R Eltern-Kind Turnen – (ab 1 Jahr) Begleitperson

Beim Eltern-Kind-Turnen machen Kinder ab ca. 1 Jahr zusammen mit ihren Eltern vielfältige Spiel- und Bewegungserfahrungen. Die motorischen Grundlagen werden so frühzeitig geschult und der soziale Kontakt mit gleichaltrigen Kindern gefördert. Bitte Kind unter Kursnummer 4300/1R anmelden. Falls mehr als 1 Kind bitte anrufen unter: 0906/8070. Jedes weitere Kind + € 7,50.

12 x ab Montag, 5.2.2018, 15:30 – 16:30 Uhr evtl. kurzfristige Änderungen wegen Turnhallenbelegung möglich, € 34,00, Mittelschule Rain, Turnhalle – Felix Symanzik, VHS-Dozent

4402R Zumba® Fitness

Zumba® Fitness ist der Mix aus Musik, Tanz und vor allem guter Laune. Die Fitness für den ganzen Körper kommt dabei ganz von alleine. Zu abwechslungsreicher Musik tanzen wir Merengue, Cumbia, Soca, Kudura und andere Stile aus der ganzen Welt mit kurzen und einfachen Choreografien. Partystimmung und Spaß sind garantiert. Bitte mitbringen: Sportkleidung, Hallenschuhe, Handtuch, Getränk.

10 x ab Mittwoch, 7.2.2018, 19:00 – 19:50 Uhr, € 51,00, Mittelschule Rain, Spiegelsaal, Eingang am Volksfestplatz – Nena Furtmeier, Official Zumba® Instruc.

4415R Seniorengymnastik

Mehr Lebensqualität durch ganzheitliche Körpererfahrung. Wir trainieren die Beweglichkeit, die Koordination, die Kräftigung der Muskeln mit Hilfe von Handgeräten (Stab, Ball, Reifen, Tubes, u.a.). Bitte mitbringen: Sportkleidung.

10 x ab Mittwoch, 7.2.2018, 16:00 – 17:00 Uhr, € 45,00, Joh.-Bayer-Grundschule Rain, Turnhalle – Agathe Schmidt, Übungsleiterin

4422R BBP – Problemzonengymnastik

Für jedes Alter geeignet: den Kreislauf anregen, die Muskulatur stärken, die Beweglichkeit fördern.

Bitte mitbringen: Theraband, Matte, Sportkleidung.

10 x ab Mittwoch, 7.2.2018, 18:30 – 19:30 Uhr, € 39,00, Kindergarten bei der Klausen – Ulrike Besl, VHS-Dozentin

4423R Bodyforming Bauch-Beine-Po

Muskulatur aktivieren und trainieren, Fettverbrennung aktivieren, Kreislauf anregen. Bitte mitbringen: Turnkleidung, Isomatte.

10 x ab Donnerstag, 8.2.2018, 18:00 – 19:00 Uhr, € 38,00, Bayertor Rain – Andrea Strigl, VHS-Dozentin

4424R Bodyforming Bauch-Beine-Po

siehe Kurs 4423R.

10 x ab Donnerstag, 8.2.2018, 19:00 – 20:00 Uhr, € 38,00, Bayertor Rain – Andrea Strigl, VHS-Dozentin

4425R Total Bodyworkout

Ihre Problemzonen werden durch schonende und effektive Ganzkörperübungen wieder in Form gebracht.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, feste Schuhe, Matte, Theraband.

8 x ab Donnerstag, 22.2.2018, 18:00 – 18:45 Uhr, € 29,00, Dreifachturnhalle Rain – Susanne Biber-Reißner, Übungsl. BLSV

4104R Qi Gong Spezial am Morgen: Augen, Gesicht, Kiefergelenke

Stress, Bewegungsmangel, einseitige Bewegung, Entzündungsprozesse, zu viel Zeit am PC/Smartphone/Fernseher, Zahn-Herde. All das können Gründe für Verspannungen, Schmerzen, Sehkraft-Verlust, Blockaden, Bruxismus, Bruxiomanie etc. sein. Wir üben die bewusste Wahrnehmung und die Lösungswege. Für Fragen: 090 90/10 48. Bitte mitbringen: warme Socken, warmes Getränk, Matte, bequeme Kleidung nach Zwiebelprinzip.

1 x ab Mittwoch, 6.6.2018, 09:00 – 10:30 Uhr, € 8,00, Bayertor Rain – Marina Forthofer-Safiullina, VHS-Dozentin, Gesundheits-Coach i.S.

4105R Qi Gong Spezial am Morgen: Augen, Gesicht, Kiefergelenke

Siehe Kurs Nr. 4104R.

1 x ab Montag, 4.6.2018, 19:30 – 21:00 Uhr, € 8,00, Bayertor Rain – Marina Forthofer-Safiullina, VHS-Dozentin, Gesundheits-Coach i.S.

4106R Qi Gong am Abend

Qi Gong ist ein System zur Kultivierung von Körper, Seele und Geist. Zur Praxis gehören Atem-, Bewegungs-, Konzentrations- und Meditationsübungen, die den Energiefluss harmonisieren. Für jedes Alter gut geeignet. Sie lernen zusätzlich sich auf einen entspannten Schlaf vorzubereiten. Für evtl. Fragen: 090 90/10 48. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung nach Zwiebelprinzip, warme Socken, warmes Getränk, Matte.

12 x ab Montag, 5.2.2018, 19:30 – 21:00 Uhr, € 68,00, Kindergarten bei der Klausur – Marina Forthofer-Safiullina, VHS-Dozentin, Dipl. Musikwissenschaftlerin, Dipl. Musikpäd.

4107R Qi Gong Spezial: Genick, Schultern, Hände

Stress, Bewegungsmangel, einseitige Bewegung, zu viel Zeit am PC/Smartphone/Fernseher. All das können Gründe für Verspannungen, Schmerzen, Blockaden etc. sein. Wir üben die bewusste Wahrnehmung und die Lösungswege. Für Fragen: 090 90/10 48. Bitte mitbringen: warme Socken, warmes Getränk, Matte, bequeme Kleidung nach Zwiebelprinzip.

1 x ab Mittwoch, 13.6.2018, 09:00 – 10:30 Uhr, € 8,00, Bayertor Rain – Marina Forthofer-Safiullina, VHS-Dozentin, Gesundheits-Coach i.S.

4108R Qi Gong Spezial am Abend: Genick, Schultern, Hände

Siehe Kurs-Nr. 4107R.

1 x ab Montag, 11.6.2018, 19:30 – 21:00 Uhr, € 8,00, Bayertor Rain – Marina Forthofer-Safiullina, VHS-Dozentin, Gesundheits-Coach i.S.

4124R Hatha-Yoga am Morgen (Anfänger)

Vorkenntnisse nicht erforderlich. Finden Sie mit der Rishikeshreihe einen entspannteren Umgang mit den Anforderungen des Alltags indem Sie gleich früh am Morgen Ihr Zusammenspiel von Körper, Geist, Seele und Atem harmonisieren. Mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken (evtl. mit „ABS“), Decke, Kissen, Matte.

8 x ab Donnerstag, 18.1.2018, 08:30 – 10:00 Uhr, € 52,00, Bayertor Rain – Bianca Bleckmann, gepr. Yogalehrerin, Ergotherapeutin

4125R Hatha Yoga am Morgen (Mittelstufe)

Vorkenntnisse hilfreich. Finden Sie mit der Rishikeshreihe einen entspannteren Umgang mit den Anforderungen des Alltags indem Sie gleich früh am Morgen Ihr Zusammenspiel von Körper, Geist, Seele und Atem harmonisieren. Mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken (evtl. mit „ABS“), Decke, Kissen, Matte.

8 x ab Donnerstag, 26.4.2018, 08:30 – 10:00 Uhr, € 52,00, Bayertor Rain – Bianca Bleckmann, gepr. Yogalehrerin, Ergotherapeutin

4130R Pilates für Anfänger

Kontrollierte und fließende Trainingsmethode zur Muskelplastizität, Mobilisierung und Kräftigung durch Arbeiten aus der Körpermitte. Optimales Wohlbefinden durch vielseitige Übungen. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, warme Sportkleidung, Socken.

10 x ab Montag, 5.2.2018, 18:00 – 18:45 Uhr, € 38,00, Mittelschule Rain, Spiegelsaal, Eingang am Volksfestplatz – Susanne Biber-Reißner, Übungsfl. BLSV

4131R Pilates für Fortgeschrittene

Siehe Kurs-Nr. 4130R.

10 x ab Dienstag, 6.2.2018, 18:00 – 18:45 Uhr, € 38,00, Mittelschule Rain, Spiegelsaal, Eingang am Volksfestplatz – Susanne Biber-Reißner, Übungsfl. BLSV

3123R **Deutsch als Fremdsprache für Anfänger A1 – Fortsetzung**

For beginners with little knowledge in German. Für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen in der deutschen Sprache. Buch: Schritte plus 1, ISBN 978-3-190119-12-7, ab Lekt. 7.

13 x ab Mittwoch, 7.2.2018, 18:00–19:30 Uhr, € 98,00, Mittelschule Rain, Hintereing. Volksfestplatz – Wilfried Bogner, Lehrer

3124R **Deutsch als Fremdsprache für Anfänger A1 – Fortsetzung**

For beginners with little knowledge in German. Für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen in der deutschen Sprache. Buch: Schritte plus 3, ISBN 978-3-190119-13, ab Lekt. 1.

13 x ab Mittwoch, 7.2.2018, 19:30–21:00 Uhr, € 98,00, Mittelschule Rain, Hintereing. Volksfestplatz – Wilfried Bogner, Lehrer

3243R **Englisch B1 am Vormittag (späte Wiedereinst. – Anfänger)**

9. Teil: Englisch für den Urlaub, Training der grauen Zellen, Spaß im Miteinander, Vertiefung des Gelernten durch Konversation. Lehrbuch „Blooming Now“ – Course Book 3, ab Lesson 20 (Grünbaumverlag, ISBN 978-3-931006-06-8) mitbringen.

7 x ab Montag, 5.2.2018, 09:30–11:00 Uhr, € 53,00, Bayertor Rain – Reinhard Prummer, Lehrer

3274R **Englisch B1+ am Vormittag (auch für späte Wiedereinsteiger)**

16. Teil: Englisch für den Urlaub, Training der grauen Zellen, Spaß im Miteinander, Vertiefung des Gelernten durch Konversation, ab Lesson 1. Bitte mitbringen: Lehrbuch „Tosca: Tagebuch eines Hundes“, Grünbaum Verlag, ISBN: 978-3-931006-11-5.

7 x ab Mittwoch, 7.2.2018, 09:30–11:00 Uhr, € 53,00, Bayertor Rain – Reinhard Prummer, Lehrer

3279R **Englisch B1/B2 am Vormittag: Crime Time (auch für späte Wiedereinsteiger)**

19. Teil: Arbeit am „Nail Biter“. Englisch für den Urlaub, Training der grauen Zellen, Spaß, Konversation, Interpretation. Das Buch wird am ersten Kurstag vorgestellt.

7 x ab Dienstag, 6.2.2018, 09:30–11:00 Uhr, € 53,00, Bayertor Rain – Reinhard Prummer, Lehrer

3530R **Spanisch für Anfänger – Fortsetzung**

Sie haben wenige oder lang zurückliegende Vorkenntnisse. Sie lernen Wortschatz und Grammatik für das Sprechen in alltäglichen oder urlaubsrelevanten Situationen. In diesem Semester geht es um den Besuch im Restaurant, das Einkaufen und um die Beschreibung alltäglicher Dinge. Buch „Caminos hoy“ A1, Klett (ISBN: 978-3-12-515770-5), ab Kap. 4.

13 x ab Dienstag, 6.2.2018, 18:00–19:30 Uhr, € 98,00, Mittelschule Rain, Hintereing. Volksfestplatz – Angela Humburger, VHS-Dozentin

4101R **Qi Gong am Morgen**

Qi heißt Atem, Energie, Fluss, bewegende und vitale Kraft des Körpers und der gesamten Welt; Gong – Arbeit, Fähigkeit, Können. Qi Gong bedeutet stete Arbeit am Qi. Die Übenden sind fähig mit Qi umzugehen und es zu nutzen, ihre Lebensenergie zu stärken und in der gesunden geistigen Verfassung zu sein. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung nach Zwiebelprinzip, Socken, warmes Getränk, Matte.

12 x ab Mittwoch, 7.2.2018, 09:00–10:30 Uhr, € 68,00, Bayertor Rain – Marina Forthofer-Safiullina, VHS-Dozentin, Dipl. Musikwissenschaftlerin, Dipl. Musikpäd.

4102R **Qi Gong Spezial am Morgen: Verdauung**

Stress, Bewegungsmangel, einseitige und falsche Ernährung, Entzündungsprozesse, zu viel Zeit am PC/Smartphone/Fernseher. All das können Gründe für Verdauungsprobleme sein. Wir üben die bewusste Wahrnehmung und die Lösungswege. Für Fragen: 090/90/1048. Mitbringen: warme Socken, warmes Getränk, Matte, bequeme Kleidung nach Zwiebelprinzip.

1 x ab Mittwoch, 20.6.2018, 09:00–10:30 Uhr, € 8,00, Bayertor Rain – Marina Forthofer-Safiullina, VHS-Dozentin, Dipl. Musikwissenschaftlerin, Dipl. Musikpäd.

4103R **Qi Gong Spezial am Abend: Verdauung**

Siehe Kurs-Nr. 4102R.

1 x ab Montag, 18.6.2018, 19:30–21:00 Uhr, € 8,00, Bayertor Rain – Marina Forthofer-Safiullina, VHS-Dozentin, Gesundheits-Coach i.S.