

### **3123R Deutsch als Fremdsprache für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen**

**For beginners with little knowledge in German.** Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen in der deutschen Sprache. Buch: Hueber Schritte plus Band 2, ISBN 978-3-190119-12-7, ab Lekt. 13.

13 x ab **Mittwoch, 25.09.2019**, 18:00-19:30 Uhr, € 109,00 (inkl. Kopierkosten), Realschule Rain, Eingang Kraftwerkstraße - Wilfried Bogner, Lehrer

### **3124R Deutsch als Fremdsprache für Fortgeschrittene mit Vorkenntnissen, Niveau B1/1**

**For beginners with little knowledge in German.** Für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen in der deutschen Sprache. Buch: Hueber Verlag, Schritte plus Band 5, ISBN: 978-3-19-011915-8, ab Lektion 1.

13 x ab **Mittwoch, 25.09.2019**, 19:30-21:00 Uhr, € 109,00 (inkl. Kopierkosten), Realschule Rain, Eingang Kraftwerkstraße - Wilfried Bogner, Lehrer

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

**12. Teil: Englisch für den Urlaub**, Training der grauen Zellen, Spaß im Miteinander, Vertiefung des Gelernten durch Konversation. Lehrbuch "Blooming Over" - Sigrid goes to America, ab L. 4 (Grünbaumverlag ISBN 978-3-931006-12-9) bitte mitbringen.

13 x ab **Montag, 30.09.2019**, 09:30-11:00 Uhr, ... € (inkl. Kopierkosten), Bayertor Rain, - Reinhard Prummer, Lehrer

### **3244R Englisch B1+ am Vormittag (auch für späte Wiedereinsteiger)**

**19. Teil: Englisch für den Urlaub**, Training der grauen Zellen, Spaß im Miteinander, Vertiefung des Gelernten durch Konversation, ab entry 19. Bitte mitbringen: Lehrbuch „Tosca: Tagebuch eines Hundes“, Grünbaum Verlag, ISBN: 978-3-931006-11-5.

13 x ab **Mittwoch, 02.10.2019**, 09:30-11:00 Uhr, ... € (inkl. Kopierkosten), Bayertor Rain, - Reinhard Prummer, Lehrer

### **3245R Englisch B1/B2 am Vormittag: Crime Time (auch für späte Wiedereinsteiger)**

**22. Teil: Arbeit am "Nail Biter"**. Englisch für den Urlaub, Training der grauen Zellen, Spaß, Konversation, Interpretation. Bitte mitbringen: Lehrbuch: „Five Million Dollars“, Lernkrimi ab Kapitel 1. Cornelson Verlag: ISBN: 978-3-589-01933-5.

13 x ab **Dienstag, 01.10.2019**, 09:30-11:00 Uhr, ... € (inkl. Kopierkosten), Bayertor Rain, - Reinhard Prummer, Lehrer

### **3540R Polnisch für Kinder ab der 2. Klasse (3. Fortsetzungskurs)**

**Dieser Kurs richtet sich an Kinder**, die bereits das polnische Alphabet kennen und ihre Lese-, Schreib- und Sprechfähigkeiten verbessern möchten. Außerdem vermittelt der Kurs kindgerechte Einblicke in die polnische Geografie, Geschichte, Tradition und Kultur. Ein Lehrbuch ist nicht erforderlich; es werden Arbeitsblätter an die Teilnehmer ausgegeben, für die ein Kopiergeld von 5€ berechnet wird.

14 x ab **Freitag, 27.09.2019**, 15:00-16:00 Uhr, € 51,00, Johannes-Bayer Grundschule, - Jolanta Berchtold, Lehrerin

#### **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.

9 x ab **Mittwoch, 09.10.2019**, 08:30-10:00 Uhr, € ... , Bayertor Rain, - Marina Forthofer-Safiullina, Vhs-Dozentin, Gesundheits- u. Präventionsberaterin i.S.

#### **4102R Qi Gong für die Augen**

**Eine Reihe der relativ leicht erlernbaren Übungen.**

Zusätzlich: Akupressur-Punkte, Klopf-Massage, ganzheitliche Informationen (Augen und Ihre Verbindung mit Körper, Geist und Seele). AUF NACHFRAGE der früheren TN: Eine Sitzung widmen wir verschiedenen Techniken bei Kopf- und Genick-Verspannungen.

MITBRINGEN: warme Socken, warmes Getränk, Matte, ANZIEHEN: nach Zwiebelprinzip

ORT: Kinder-Garten an der Klause

10 x ab **Donnerstag, 10.10.2019**, 19:30 – 21 Uhr, € ..., Kindergarten am Schloss, - Marina Forthofer-Safiullina, Vhs-Dozentin, Gesundheits- u. Präventionsberaterin i.S.

#### **4103R 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: 09090-1048. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung nach Zwiebelprinzip, warme Socken, warmes Getränk, Matte.

10 x ab **Montag, 07.10.2019**, 19:30-21:00 Uhr, € ..., Kindergarten bei der Klause, - Marina Forthofer-Safiullina, Vhs-Dozentin

#### **4120R Hatha-Yoga am Morgen (Anfänger)**

**Finden Sie mit der Rishikeschreibe** 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, YOGAMATTE

Vorkenntnisse nicht erforderlich.

8 x ab **Donnerstag, 26.09.2019**, 08:30-10:00 Uhr, € ..., Bayertor Rain, - Bianca Bleckmann, gepr. Yogalehrerin

#### **4121R Hatha-Yoga am Morgen (Mittelstufe)**

**Vertiefen Sie mit der Rishikeschreibe** ihren entspannten 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, YOGAMATTE

8 x ab **Donnerstag, 16.01.2020**, 08:30-10:00 Uhr, € ..., Bayertor Rain, - Bianca Bleckmann, gepr. Yogalehrerin

#### **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: Matte, bequeme Sportkleidung, 1 Euro Leihgebühr für Bälle.

10 x ab **Montag, 16.09.2019**, 18:15-19:00 Uhr, € 42,00, Bayertor Rain, - Arzu Krause, Lizenzierte Pilatetrainerin, Personaltrainerin

#### **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 Bauchs zur Prävention und Haltungsverbesserung durch Mobilisierung und Kräftigung. Bitte mitbringen: Sportkleidung, Matte, feste Turnschuhe, Theraband, 1 Euro Leihgeb. für Bälle.

10 x ab **Montag, 16.09.2019**, 19:00-19:45 Uhr, € 42,00, Bayertor Rain, - Arzu Krause, , Lizenzierte Rückentrainerin

#### **4134R HIIT**

**High Intensity Intervall Training ist eine Trainingsmethode**, die aus hochintensiven Intervallen (45 Sekunden) in Kombination mit Trainingspausen (15 Sekunden) besteht.

Dieses Zusammenspiel von Belastungs- und Erholungsphasen sorgt für einen messbaren höheren Körperfettabbau. HIIT ist ein kurzes und leistungsforderndes Trainingssystem. Mit diesem Mix aus Anstrengung/Erholung zwingen Sie Ihren Körper dazu, lang anhaltend Kalorien zu verbrennen. Bitte mitbringen: Feste Schuhe, Matte, Handtuch, Getränk.

10 x ab **Donnerstag, 18.09.2019**, 18:45-19:30 Uhr, € 49,00, Kindergarten am Schloss, - Arzu Krause, Lizenzierte Trainerin, Personaltrainer

#### **4141R Rückenfit**

**Im Kurs lernen Sie anhand wohltuenden und kräftigenden Bewegungsübungen**, vielfältiger Körperwahrnehmung und Entspannung verschiedene Möglichkeiten zur Stärkung des Rückens, zur Verbesserung der Beweglichkeit und Kraft, der Dehn-, Lockerungs- und Entspannungsfähigkeit kennen. Sie erlernen gelenk- und rüchenschonende Körperhaltungen und üben rüchengerechte Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf. Dadurch wird Ausgleich für Bewegungsmangel und einseitige Belastung des (Berufs-)Alltags geschaffen. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, warme Sportbekleidung, Socken.

12 x ab **Freitag, 20.09.2019**, 10:00 bis 10:45 Uhr, € ..., Bayertor Rain, Magdalena Faußner, VHS-Dozentin

#### **4142R Progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen (PMR)**

**Stress, psychische Belastung, Sorgen und Angst führen oft**, ohne dass wir es merken, zu einer erhöhten Anspannung einzelner oder sogar aller Muskeln im Körper. Halten solche Zustände längere Zeit an oder kehren sie immer wieder – wie das bei Stress und Sorgen häufig der Fall ist – können sie Erschöpfungszustände und Schmerz hervorrufen. Wer kennt das nicht: den verspannten Nacken oder den schmerzhaften Rücken nach einem harten Tag, Kopfschmerzen nach großer Konzentration, etc. Die Lockerung der Muskulatur, die hier im Entspannungstraining hervorgerufen wird, führt zu einem Ruhegefühl. Dieses vertiefte Ruhegefühl bewirkt wiederum eine zunehmende Muskelentspannung – wodurch ein positiver Kreislauf entsteht. Wer längere Zeit regelmäßig PMR übt, entwickelt zunehmend Ruhe, Gelassenheit und gewinnt an Konzentration. Bitte mitbringen: kleines Kissen, Woldecke, Unterlage (z.B. Iso-Matte).

12 x ab **Freitag, 20.09.2019**, 11:00 bis 11:45 Uhr, € ..., Bayertor Rain, Magdalena Faußner, VHS-Dozentin

#### **4143R Funktionelle Gymnastik**

**Die Funktionsgymnastik basiert auf Übungen, die nach bestimmten Gesichtspunkten** der Anatomie und der funktionellen Bewegungslehre entwickelt und zusammengestellt wurden. Ziel ist es, das Muskel- und Gelenkverhalten zu verbessern. Beweglichkeit und Kräftigung stehen dabei im Mittelpunkt. Bitte mitbringen: Sportkleidung.

12 x ab **Freitag, 20.09.2019**, 12:00 bis 12:45 Uhr, € ..., Bayertor Rain, Magdalena Faußner, VHS-Dozentin

#### **4300/1R Eltern-Kind Turnen - (ab 1,5 Jahre) Anmeldung Kind (max. 15)**

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

10 x ab **Montag, 23.09.2019**, 15:15-16:00 Uhr evtl. kurzfristige Änderungen wegen Turnhallenbelegung möglich, € 8,00 , Mittelschule Rain, Turnhalle - Felix Symanzik, VHS-Dozent

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

#### **4300R Eltern-Kind Turnen - (ab 1,5 Jahre) Anmeldung Begleitperson**

**Beim Eltern-Kind-Turnen machen Kinder ab ca. 1,5 Jahren** 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 Euro.

10 x ab **Montag, 23.09.2018**, 15:15-16:00 Uhr evtl. kurzfristige Änderungen wegen Turnhallenbelegung möglich, € 35,00 , Mittelschule Rain, Turnhalle - Felix Symanzik, VHS-Dozent

#### **4301/R Eltern-Kind Turnen - (ab 1,5 Jahre) Anmeldung Kind (max. 15)**

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

10 x ab **Montag, 23.09.2019**, 16:00-16:45 Uhr evtl. kurzfristige Änderungen wegen Turnhallenbelegung möglich, € 8,00 , Mittelschule Rain, Turnhalle - Felix Symanzik, VHS-Dozent

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

#### **4301R Eltern-Kind Turnen - (ab 1,5 Jahre) Anmeldung Begleitperson**

**Beim Eltern-Kind-Turnen machen Kinder ab ca. 1,5 Jahren** 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 Euro.

10 x ab **Montag, 23.09.2018**, 16:00-16:45 Uhr evtl. kurzfristige Änderungen wegen Turnhallenbelegung möglich, € 35,00, Mittelschule Rain, Turnhalle - Felix Symanzik, VHS-Dozent

#### **4302/1R Eltern-Kind Turnen - (ab 3 Jahre) Anmeldung Kind (max. 15)**

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

10 x ab **Mittwoch, 25.09.2019**, 17:30-18:30 Uhr evtl. kurzfristige Änderungen wegen Turnhallenbelegung möglich, € 8,00, Mittelschule Rain, Turnhalle - Felix Symanzik, VHS-Dozent

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

#### **4302R Eltern-Kind Turnen - (ab 3 Jahre) Anmeldung Begleitperson**

**Siehe Kurs-Nr. 4300R.**

10 x ab **Mittwoch, 25.09.2019**, 17:30-18:30 Uhr evtl. kurzfristige Änderungen wegen Turnhallenbelegung möglich, € 35,00, Mittelschule Rain, Turnhalle - Felix Symanzik, VHS-Dozent  
Bitte Kind unter Kursnummer 4302/1R anmelden.

#### **4310R Einführung in das Badmintonspiel**

**Einführung in verschiedene Schlagtechniken, Schritttechnik, Spielregeln;** Schläger können gestellt werden. Bitte mitbringen: Sportkleidung.

5 x ab **Dienstag, 24.09.2019**, 20:00-21:00 Uhr, € 29,00, Dreifachturnhalle Rain, - Wolfgang Schmidt, Übungsleiter

#### **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 **Montag, 23.09.2019**, 19:00-20:00 Uhr, € 51,00, Bayertor Rain, - Nena Furtmeier, Official Zumba®- Instructor

#### **4403R Zumba®- Fitness**

**Siehe Kurs-Nr. 4402R.**

10 x ab **Donnerstag, 26.09.2019**, 19:00-20:00 Uhr, € 51,00, Bayertor Rain, - Nena Furtmeier, Official Zumba®- Instructor

#### **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, 25.09.2019**, 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, 25.09.2019**, 18:30-19:30 Uhr, € 39,00, Kindergarten bei der Klause, - Ulrike Besl, VHS-Dozentin

#### **4423R Bodyforming Bauch-Beine-Po**

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

10 x ab **Donnerstag, 26.09.2019**, 18:00-19:00 Uhr, € 38,00, Kindergarten bei der Klause - Andrea Strigl, VHS-Dozentin

#### **4424R Bodyforming Bauch-Beine-Po**

**Siehe Kurs-Nr. 4423R.**

10 x ab **Donnerstag, 26.09.2019**, 19:00-20:00 Uhr, € 38,00, Kindergarten bei der Klause - Andrea Strigl, VHS-Dozentin

#### **4430R Beckenbodenschule**

Die Beckenbodenschule vermittelt theoretisches Wissen sowie aktive Übungen und bietet Beratung zum Erhalt der gesunden Beckenbodenmuskulatur und der kontinenzsichernden Organfunktionen. Die Teilnehmerinnen lernen in der Gruppe ganzheitlich gesundheitsförderndes Verhalten mit dem Schwerpunkt auf dem Beckenboden und der Kontinenz. Dabei gibt es zahlreiche Alltagsbezüge und Hinweise, wie die Übungen in den Alltag integriert werden können. Dies ist ein Präventionskurs nach § 20 Abs. 1 SGB V, Bezuschussung durch die gesetzlichen Krankenkassen ist möglich.

Bitte mitbringen: 2 große Handtücher, bequeme Kleidung, warme Socken mit Noppen oder Hallenturnschuhe, Gymnastikmatte

8 x ab **Freitag, 27.09.2019**, 9:00-10:15 Uhr, € ... , Bayertor Rain, - Beatrice Schurr, Physiotherapeutin, Physio Pelvica-Therapeutin

#### **4431R Rückenschulkurs**

**„Haben Sie Spaß und Freude an Ihrer Rückenfitness“**

Der Rückenschulkurs möchte die Kursteilnehmer zu einem bewegten Lebensstil führen. Das Konzept zeigt Möglichkeiten auf, wie individuelle physische und psychosoziale Gesundheitsressourcen besser genutzt werden und nach Beendigung des Kurses weitere gesundheitsfördernde Aktivitäten gefunden und in den Alltag integriert werden können.

10 x ab **Freitag, 20.09.2019**, 10:30-12:00 Uhr, € ..., Bayertor Rain, - Beatrice Schurr, Rückenschullehrerin

#### **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 09090/9225020.

8 x ab **Sonntag, 22.09.2019**, 19:00-21:00 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 09090/9225020.

8 x ab **Sonntag, 22.09.2018**, 17:00-19:00 Uhr, € 90,00, Bayertor Rain, - Steffi Hölzemann, Tanzlehrerin

#### **4530R Das wiehernde Klassenzimmer**

**Zusammen mit unseren Ponys werden wir ein strukturiertes** Konzentrationstrainings nach ergo- und lerntherapeutischen Grundsätzen anbieten. 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. **Wichtig:** für Kinder von der **ersten bis zur vierten Klasse**, ohne Anwesenheit der Eltern: Wetterangepasste Kleidung

4 x ab **Mittwoch, 09.10.2019**, 14:45-16:15 Uhr, € 69,00, Therapeutischer Reitstall, Zieglerstraße 25, Burgheim - Yvonne Katzenberger, Ergotherapeutin

#### **4608R Einführung in Stock- und Schwertkampf: der Weg des Stockes - als ein Weg des Herzens**

**Für Anfänger und Fortgeschrittene ab 14 Jahren.** Die Dynamik des Stockes verbindet fließende, weiche ja weibliche Bewegungen mit pulsierenden, gradlinigen, männlichen Bewegungen. Das Schwert lehrt uns fließende, weiche, elegante schneidende Bewegungen. Beide stehen für Klarheit und Entschiedenheit im Handeln. Wir üben barfuß in lockerem Trainingszeug. Stöcke (Jo) und Schwerter (Bokken) werden in den Unterrichtsstunden gestellt. Inhaltliche Info beim Kursleiter möglich 0906 / 9800999 weitere Info auf [www.thomas-willhoeft.de](http://www.thomas-willhoeft.de)

8 x ab **Mittwoch, 25.09.2019**, 19:30-21:00 Uhr, € 68,00, Realschule Rain, Eingang Kraftwerkstraße - Thomas Willhöft, Bewegungs – und Theaterpädagoge, VHS – Dozent, 33 Jahre – Aikido / Ki-arbeit und Stock/Schwert

#### **4801R Schwimmkurs für Kinder ab 6 Jahre - Anfänger**

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

10 x ab **Freitag, 27.09.2019**, (2 x wöchentlich, Fr. 15-16 Uhr/Sa. 12-13 Uhr), € 54,00, Hallenbad Rain, - Klaus Reichherzer/Herbert Hafner, Schwimmmeister

#### **4802R Schwimmkurs für Kinder ab 6 Jahre - Anfänger**

**Siehe Kurs-Nr. 4801R.**

10 x ab **Freitag, 08.11.2019**, (2 x wöchentlich, Fr. 15-16 Uhr/Sa. 12-13 Uhr), € 54,00, Hallenbad Rain, - Klaus Reichherzer/Herbert Hafner, Schwimmmeister

#### **4803R Schwimmkurs für Kinder ab 6 Jahre- in den Weihnachtsferien**

**Siehe Kurs-Nr. 4801R. Termine: 20.,21.,23.,27.,28.,30.,31.12.2019, / 02.,03.,04.01.2020.**

10 x ab **Freitag, 20.12.2019**, Fr. 15-16 Uhr/Sa. 12-13 Uhr, € 54,00, Hallenbad Rain, - Klaus Reichherzer/Herbert Hafner, Schwimmmeister

#### **4804R Schwimmkurs für Kinder ab 6 Jahre - Anfänger**

**Siehe Kurs-Nr. 4801R.**

10 x ab **Freitag, 17.01.2020**, (2 x wöchentlich, Fr. 15-16 Uhr/Sa. 12-13 Uhr), € 54,00, Hallenbad Rain, - Klaus Reichherzer/Herbert Hafner, Schwimmmeister

#### **4807R Kinderschnorchelkurs für Kinder und Jugendliche (8 bis 13 Jahre)**

In diesem Kurs lernt ihr den spielerischen Umgang mit Maske, Schnorchel und Flossen, vorausgesetzt, ihr könnt auch schon ganz gut schwimmen. Dazu braucht ihr aber eure eigene Schnorchelausrüstung, und dann werden wir miteinander ganz viel Spaß haben.

6 x ab **Samstag, 05.10.2019**, 18:00-19:00 Uhr, € 58,00, Hallenbad Rain, - Artur Schmidt, Tauchlehrer und Fachübungsleiter Tauchen

#### **5124R Zeichnen kann man lernen**

**Unter fachgerechter Anleitung entstehen Bleistiftzeichnungen oder werden** Werke unter Verwendung von Pastellkreide angefertigt. Kinder ab 10 Jahren und erwachsene können aus 500 Zeichnungen auswählen, darunter Menschen, Landschaften, Tiere. Wegen der verschiedenen Schwierigkeitsgrade findet jeder Teilnehmer die passenden Zeichnungen. Das Abzeichnen erleichtert es, Schattierungen, Perspektiven und Texturen richtig einzusetzen. Erstaunt werden Sie sein, wie leicht es Ihnen fällt, ein „fast“ professionelles Bild zu zeichnen. Bitte mitbringen: DIN A 3 Block, Bleistifte B2/B6, Radiergummi, Materialkosten 5 € für Pastellkreide und Zeichenkohle.

13 x ab **Dienstag, 24.09.2019**, 18:00 – 19:30 Uhr, 69,00 € (zzgl. Materialkosten), Realschule Rain, Kunstsaal, Eingang Lehrerparkplatz, - Erika Hose, Auftragsmalerin, Lehrkraft für Kunst an Schulen

#### **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: 30.08.2019**

2 x ab **Samstag, 14.09.2018**, 09:00-17:00 Uhr, € 140,00, Atelier Schneid, Ignaz-Lachner-Str. 39, Rain - Albert Schneid, Kalligraph

#### **5172R Grundkurs Kalligraphie: Unziale**

**Siehe Kurs Nr. 5171R.**

**Anmeldeschluss: 27.01.2019.**

2 x ab **Samstag, 15.02.2020**, 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, 23.09.2019**, 18:15-19:00 Uhr, € 70,00, Realschule Rain, Eingang Kraftwerkstraße, - 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. Bitte mitbringen: Gitarre und Kapodaster.

10 x ab **Montag, 23.09.2019**, 19:15-20:15 Uhr, € 82,00, Realschule Rain, Eingang Kraftwerkstraße, - Cornelia Gruber, Dipl.-Päd. (Univ.)



### **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 0906/9800999 oder über Kontakt auf [www.thomas-willhoeft.de](http://www.thomas-willhoeft.de). Mit bequemer Trainingskleidung.

8 x ab **Mittwoch, 25.09.2019**, 18:00-19:30 Uhr, € 68,00, Realschule Rain, Eingang Kraftwerkstraße - Thomas Willhöft, Bewegungs- und Theaterpädagoge

### **7106R Büffet für Sylvester ... und andere Feste**

In diesem Kurs machen wir raffinierte und besondere Gerichte, aber auch einfache Dinge, die Sie schnell und teilweise im Voraus zubereiten können. Mit diesen Rezepten können Sie sich Ihr Büffet nach Belieben zusammen stellen. Es gibt z.B. Lauchsalat, Fischsuppe, mexikanische Empanadas, Spinatkroketten, Oreganohuhn, Orangenmousse....usw. Material 13.- €

Bitte mitbringen: Stift, Schürze, zwei Geschirrtücher, Getränk, Behälter für Kostproben.

1 x ab **Dienstag, 10.12.2019**, 18:30-21:30 Uhr, € 31,00 (inkl. 13 € Materialgebühr), Realschule Rain, Eingang Kraftwerkstraße - Elisabeth Maier, Köchin

### **7108R Küchenfavoriten: Strudel, Spätzle und Knödel**

In diesem Kurs machen wir u.a. Steinpilznockerl mit zerlassener Butter, Lauch-Schafskäsestrudel und Spinatspätzle mit Gorgonzola... Kurs. Wir bereiten neben den deftigen Rezepten auch süße Varianten wie z. B. Topfenknödel und Lebkuchenstrudel zu.

Bitte mitbringen: Stift, Schürze, zwei Geschirrtücher, Getränk, Behälter für Kostproben.

1 x ab **Mittwoch, 11.12.2019**, 18:30-21:30 Uhr, € 31,00 (inkl. 11 € Materialgebühr), Realschule Rain, Eingang Kraftwerkstraße - Elisabeth Maier, Köchin

### **7501R Betriebsbesichtigung bei der Südzucker AG, Werk Rain**

**Nach der rund zweistündigen Führung durch den Betrieb** wird in der Kantine ein kostenloser Imbiss eingenommen. Aus Sicherheitsgründen bitte festes, geschlossenes Schuhwerk (rutschfest) tragen. Wärmeempfindliche Personen und Gehbehinderte können nicht teilnehmen, ebenso Personen, die einen Herzschrittmacher tragen (Gefahr durch elektromagnetische Felder). Die Teilnehmer/innen müssen mindestens 12 Jahre alt sein. Vor Ort muss sich jeder mit einem Personalausweis ausweisen.

1 x am **Donnerstag, 07.11.2019**, 14.45 – 17.30 Uhr, € 5,00, Südzucker AG, Werk Rain, Donauwörther Straße 50, - Wolfgang Janson, Außenstellenleiter VHS Rain

### **7807R Mit effektiven Mikroorganismen (EM) erfolgreich durch das Gartenjahr**

**Tipps und aktuelle Erfahrungsberichte geben Anfängern einen Überblick** über das Konzept und die mannigfaltigen Einsatzmöglichkeiten von EM.

1 x ab **Donnerstag, 21.11.2019**, 19:00-21:00 Uhr, Anmeldung erforderlich, € 10,00, Schloss Rain, Vortragssaal, - Rudolf Wintermayr, Dipl. Soz. Päd. (FH)