

Außenstelle Waldburg

Ort und Zeit der Veranstaltungen werden jeweils auch im Amtsblatt der Gemeinde Waldburg veröffentlicht.

Auskünfte und Anmeldungen:

**Geschäftsstelle der VHS Waldburg,
Rathaus Waldburg
Tel.: 07529/971710
Fax: 07529/971755.**

**Bankverbindung der
VHS Waldburg: Raiffeisenbank
Ravensburg (BLZ 650 625 77),
Konto-Nr. 20 072 007**

**Anschrift:
Gemeindeverwaltung, Waldburg,
Hauptstr. 20,
88289 Waldburg**

**Außenstellenleiter:
Herr Werner Zeh
e-mail:
werner.zeh@gemeinde-waldburg.de**

**Anmeldeformulare finden Sie auf
S. 11 dieses Semesterplanes**

Kurs-Nr.: D800201**Grundlagen des Zeichnens und Malens - für Kinder von 10 - 13 Jahren**

Klaus Stemmer

Ziel ist es, durch mehr Wissen die daraus resultierenden Erfolgserlebnisse, die Freude am Zeichnen und Malen zu fördern.

Vermittelt werden:

- Handhabung von Zeichen- und Malwerkzeug
- der Bildaufbau
- Zeichnen mit Licht und Schatten
- Grundlagen des perspektivischen Zeichnens (Gegenstände und Häuser)
- Techniken mit Buntstift, Bleistift und Fineliner
- Farben mischen, Farbverläufe

Bitte mitbringen:

- Zeichenblock DIN A 3
- Lineal 30 cm lang
- Buntstifte, alle Farben
- Radiergummi
- Spitzer
- Bleistifte 2 HB, H
- Faserstift
- Fineliner schwarz

Es werden keine Nassfarben, wie z. B. Wasserfarben verwendet.

5 Abende, 19.09.2013 - 24.10.2013
Donnerstag, wöchentlich,
17:30 - 19:00 Uhr
Ort: GWRS Waldburg,
Amtzeller Straße 20

Teilnehmerzahl: min. 6, max. 10

Gebühr: 37,00 €

Gebühr bereits ermäßigt

Kurs-Nr.: D800302**Autogenes Training - Grundstufe**

Hilde Rosendahl

Das autogene Training ist eine einfache und ganzheitliche Entspannungsmethode, die ausgleichend auf das vegetative Nervensystem wirkt.

Insbesondere ist es zur Vorbeugung geeignet, kann aber auch unterstützend in der Behandlung von stressbedingten Beschwerden (z. B. Verspannungen, Nervosität, Schlafstörungen) und psychosomatischen Erkrankungen eingesetzt werden. Es verhilft zu mehr Gelassenheit und innerer Stärke.

Die Kursteilnehmer/innen erlernen die Grundübungen des Autogenen Trainings und werden durch regelmäßiges Üben befähigt, diese Methode eigenständig anzuwenden. Die Kursstunden werden mit Phantasie Reisen angereichert.

Bitte mitbringen:

- Decke
- dünnes Kissen
- warme Socken

8 Abende, 24.09.2013 - 19.11.2013

Dienstag, wöchentlich,

19:30 - 21:00 Uhr

Ort: Kindergarten Vogelnest,
Adlerstraße 1

Teilnehmerzahl: min. 6, max. 10

Gebühr: 51,00 €

Vormittagskurs**Kurs-Nr.: D800303****Pilates für Anfänger**

Claudia Ries

Pilates ist eine ganzheitliche Trainingsmethode, die Körper und Geist umfasst. Spezielle Kräftigungs- und Dehnungsübungen werden konzentriert, kontrolliert und fließend bei entsprechender Atmung ausgeführt.

Mit einem Pilatestraining können Sie effektiv Ihre Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur kräftigen, Ihren Körper schön formen und eine gute und aufrechte Körperhaltung bekommen. Eine starke Körpermitte verleiht Ihnen ein neues Erscheinungsbild und eine schöne Ausstrahlung.

Bitte mitbringen:

- Iso- oder Sportmatte
- bequeme Sportkleidung
- Socken, keine Turnschuhe

10 Vormittage, 02.10.2013 - 11.12.2013

Mittwoch, wöchentlich,

10:30 - 11:30 Uhr

Ort: Bürgersaal Waldburg,

Amtzeller Straße 20

Teilnehmerzahl: min. 7, max. 14

Gebühr: 44,00 €

Kurs-Nr.: D800304**Pilates - Anfänger**

Kristina Richter

Pilates ist ein ganzheitliches Training aus der Körpermitte - dem "Powerhouse".

Lernen Sie dabei, Kraft aus der Mitte zu erzeugen und dabei den ganzen Körper zu stärken, zu entspannen und zu dehnen. Im Fokus stehen Übungen für die tiefe Rumpf- und Beckenbodenmuskulatur in Verbindung mit einer bewussten Atmung. Als umfassendes Fitness- und Wohlfühlkonzept kann Pilates dabei helfen, jedem Teilnehmer ein neues Körpergefühl zu schenken.

Alle Bewegungen werden langsam und konzentriert ausgeführt mit dem Ziel einer verbesserten Körperhaltung und einer höheren Beweglichkeit. Rückenbeschwerden kann effektiv vorgebeugt bzw. sie können gemindert werden.

In diesem Kurs wird die grundlegende Pilates-Technik vermittelt. Die Übungen steigern sich Schritt für Schritt hinsichtlich Intensität und Beweglichkeit. Den Ausklang jeder Kursstunde bilden wechselnde Entspannungsübungen.

Das Training ist für Frauen sowie Männer aller Alters- und Leistungsstufen geeignet. Es richtet sich vor allem an Anfänger und wenig erfahrene Pilates-Übende.

Bitte mitbringen:

- Gymnastikmatte
- kleines Handtuch
- evtl. Socken und
- eine Decke

12 Abende, 18.09.2013 - 11.12.2013

Mittwoch, wöchentlich,

18:00 - 19:00 Uhr

Ort: Kindergarten Vogelnest,
Adlerstraße 1

Teilnehmerzahl: min. 6, max. 12

Gebühr: 52,00 €

Vormittagskurs**Kurs-Nr.: D800305****Pilates für Fortgeschrittene**

Claudia Ries

Pilates ist eine ganzheitliche Trainingsmethode, die Körper und Geist umfasst. Spezielle Kräftigungs- und Dehnungsübungen werden konzentriert, kontrolliert und fließend bei entsprechender Atmung ausgeführt.

Mit einem Pilatestraining können Sie effektiv Ihre Beckenboden-, Bauch- und

Rückenmuskulatur kräftigen, Ihren Körper schön formen und eine gute und aufrechte Körperhaltung bekommen. Eine starke Körpermitte verleiht Ihnen ein neues Erscheinungsbild und eine schöne Ausstrahlung.

Bitte mitbringen:

- Iso- oder Sportmatte
- bequeme Sportkleidung
- Socken, keine Turnschuhe

10 Vormittage, 02.10.2013 - 11.12.2013
Mittwoch, wöchentlich,
09:30 - 10:30 Uhr
Ort: Bürgersaal Waldburg,
Amtzeller Straße 20
Teilnehmerzahl: min. 7, max. 14
Gebühr: 44,00 €

Kurs-Nr.: D800306
Pilates - Fortgeschrittene

Kristina Richter

Pilates ist ein ganzheitliches Training, bei dem Kraft aus der Körpermitte - dem "Powerhouse" - erzeugt wird. Mit langsamen und konzentrierten Übungen stärken, entspannen und dehnen wir den ganzen Körper - immer in Verbindung mit einer bewussten Atmung.

Das Konzept ist Ihnen bereits bekannt, die Nutzung des Powerhouse ist anleitungsfrei möglich. Durch die Übungen werden sowohl Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur als auch weitere wichtige Muskelgruppen des Körpers trainiert. Den Ausklang jeder Kursstunde bilden wechselnde Entspannungsübungen.

Dieser Kurs stellt eine höhere Anforderung an Intensität und Bewegung und richtet sich vor allem an Personen, die bereits Erfahrung mit der Pilates-Technik oder den Pilates-Anfängerkurs besucht haben.

Bitte mitbringen:

- Gymnastikmatte
- kleines Handtuch
- evtl. Socken und
- eine Decke

12 Abende, 18.09.2013 - 11.12.2013
Mittwoch, wöchentlich,
19:00 - 20:00 Uhr
Ort: Kindergarten Vogelnest,
Adlerstraße 1
Teilnehmerzahl: min. 6, max. 12
Gebühr: 52,00 €

Vormittagskurs
Kurs-Nr.: D800307
Pilates-Yoga-Flow

Claudia Ries

Dieser Kurs eignet sich für Pilates-Fortgeschrittene, Yoga-Erfahrung ist nicht erforderlich.

Dieses Programm ist für alle Pilates-Fortgeschrittene, die offen sind, eine andere Art von Pilates auszuprobieren. Pilates-Yoga-Flow ist eine Kombination aus Pilates- und Yogaübungen.

Wir erarbeiten Übungsfolgen, bei denen die Übungen fließend ineinander übergehen. Es entsteht ein sogenannter Flow/Bewegungsfluss, der Ihre Körperenergie ins Fließen bringt, Ihren Geist entspannt und Ihnen ein gutes Körpergefühl verleiht. Pilates-Yoga-Flow fühlt sich nicht an wie ein Training, dennoch kräftigt es effektiv Ihre Bauch-, Rücken-, Arm-, Bein- und Gesäßmuskulatur, Ihre Wirbelsäule wird beweglicher, die Dehnfähigkeit ihrer Muskulatur verbessert sich und nach den Übungseinheiten fühlen Sie sich entspannt und ausgeglichen.

Bitte mitbringen:

- Iso- oder Sportmatte
- bequeme Sportkleidung
- Socken, keine Turnschuhe

10 Vormittage, 02.10.2013 - 11.12.2013
Mittwoch, wöchentlich,
08:30 - 09:30 Uhr
Ort: Bürgersaal Waldburg,
Amtzeller Straße 20
Teilnehmerzahl: min. 7, max. 14
Gebühr: 44,00 €

Vormittagskurs
Kurs-Nr.: D800309
Mehr Energie durch Yoga

Andrea Angerhöfer

Der Kurs eignet sich sowohl für Anfänger als auch für Geübte.

Wenn Sie Yoga praktizieren, wird Ihr Körper beweglicher, Ihr Atem fließender und Ihre Entspannung umfassender.

Bitte mitbringen:

- Decke oder Matte
- kleines Kissen
- bequeme Kleidung

10 Vormittage, 17.09.2013 - 26.11.2013
Dienstag, wöchentlich,
10:00 - 11:15 Uhr
Ort: Bürgersaal Waldburg,
Amtzeller Straße 20
Teilnehmerzahl: min. 6, max. 10
Gebühr: 55,00 €

Kurs-Nr.: D800310
Yoga für Anfänger und Geübte

Andrea Angerhöfer

Yoga fördert die Gesundheit und das Wohlbefinden für Körper und Psyche.

Im Kurs werden verschiedene Techniken gelehrt, die Kraft und Gelassenheit schenken und den Weg weisen, Einklang mit sich selbst zu finden.

Bitte mitbringen:

- Decke oder Matte
- kleines Kissen
- bequeme Kleidung

10 Abende, 19.09.2013 - 05.12.2013
Donnerstag, wöchentlich,
19:00 - 20:30 Uhr
Ort: Kindergarten Vogelnest,
Adlerstraße 1
Teilnehmerzahl: min. 7, max. 10
Gebühr: 65,00 €

Außenstelle Wilhelmsdorf

**Anmeldungen zu allen
Veranstaltungen nimmt
Frau Ingrid Metzger,
Außenstellenleiterin, entgegen:**

**Tel.: (07503)91100
Fax: (07503)91102
e-mail:
schuh-metzger@t-online.de**

**Anschrift:
Ingrid Metzger
Zußdorfer Straße 3
88271 Wilhelmsdorf**

**Anmeldeformulare finden Sie auf
S. 11 dieses Semesterplanes**

Kurs-Nr.: D900101
**Erfolgsgeheimnis NLP - beruflich und
privat mehr Lebensfreude
Neue lösungsorientierte Perspektiven**

Gerlinde Weber

Haben Sie sich schon einmal gefragt, aus welchem Grund manche Menschen erfolgreicher als Sie sind? Haben Sie sich schon einmal Gedanken über Ihre Kommunikation gemacht?

NLP beschäftigt sich mit den inneren Strategien von im gängigen Sinne erfolgreichen Menschen. Entsprechendes Wissen ist auch für Sie erlernbar.

Erfahren Sie, was in Ihnen steckt. Sie lernen in diesem Kurs wichtige Techniken aus der großen Schatzkiste "NLP" kennen, die Sie sofort im Anschluss an das Seminar auf Ihr eigenes Leben anwenden können.

Jedenfalls können auch Sie erfolgreicher als bisher sein - beruflich wie privat.

Kursinhalte:

- Was unterscheidet Traum, Wunsch und Ziel?
- Wie vermeide ich emotionale Sackgassen?
- Wie treffe ich für mich die richtigen Entscheidungen?