

VHS Gefrees - Programm 1. Halbjahr 2019

Workshop - Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion (MBSR)

Beginn: Mittwoch, 10.04.2019 · 18:00 – 21:00 Uhr · 1 Abend · Künneth-Palais · Gebühr: 10 € · Leitung: Michaela Schubert

Gitarre

Termine: Mo. 11.03.2019 · 15 Einheiten · Uhrzeit: nach Vereinbarung · Unterrichtsraum Grundschule · Kursgebühr: 150 € · Anmeldung unbedingt erforderlich – Anmeldeschluss 1 Woche vor Kursbeginn!! · Leitung: Axel Rank, Gitarrenlehrer · mind. 5 Teilnehmer – es dürfen nur die angemeldeten und bezahlten Teilnehmer am Kurs teilnehmen.

Gitarre für Anfänger und Wiedereinsteiger mit geringen Vorkenntnissen. Notenkenntnisse nicht erforderlich.

Filzkurs

Termine: Fr. 22.02.2019 · Uhrzeit: 17:30 Uhr – 21:30 Uhr und Sa. 23.02.2018 – Uhrzeit: 10 Uhr bis 16 Uhr · Werkraum Mittelschule · Kursgebühr: 20 € + Materialkosten extra · Leitung: Ilona Döhla, Textildesignerin · max. 6 Teilnehmer. In diesem Kurs können Anfänger und Fortgeschrittene Schuhe, Taschen, Hüte, Kissen, Windlichter und Blüten in Nassfilztechnik gestalten.

Bitte mitbringen: 2 - 3 Handtücher, Plastikschüssel, Seife, Folie und Noppenfolie.

Patchwork für Einsteiger und Fortgeschrittene

Beginn: Mittwoch, 10.04.2019 + 4 Abende · 19 Uhr · Hauptschule · mitzubr.: Schere für Stoff u. für Pappe, Baumwollstoffe (versch. Muster u. Farben), Nähfaden, Bleistift, Lineal, Schablonenkarton, Näh- u. Stecknadeln · Gebühr: 30 € + Materialkosten extra · Leitung: Erna Brey · (mind. 6 Teilnehmer - max. 12 Teilnehmer) · Anmeldung unbedingt erforderlich – Anmeldeschluss 1 Woche vor Kursbeginn!!

Es werden verschiedene Techniken und Arbeitsmethoden für Decken, Wandbehänge und Kissen angeboten. Zwischen dem Infoabend und dem Kursbeginn ist ausreichend Zeit, um die entsprechenden Materialien und Zutaten zu besorgen.

Nähtreff

Beginn: Dienstag, 19.02.2019 · 6 Abende á 4 UE · jeweils um 18.30 Uhr · Hauptschule · Gebühr: 30 € · Leitung: Ute Feulner · (mind. 6 Teilnehmer - max. 12 Teilnehmer).

Yoga

Beginn: Dienstag, 12.03.2019 • Yoga: 19:30 Uhr • 10 Abende • Künneth-Palais, Steinscheune • Gebühr: 50 € • mitzubr.: bequeme Kleidung (leichte Sportbekleidung), Yoga- bzw. Iso-Matte, Yoga-Kissen (falls vorhanden) • Leitung: Reinhard Olma • (mind. 6 Teilnehmer - max. 12 Teilnehmer).

Mit der Kunst des Einfachen aber auch Anspruchsvollen stärken wir unser Wohlfühl und unsere Lebenskraft. Wir fördern den Umgang mit uns selbst und mit unserer Welt. Sie werden sich bald wohler fühlen, glücklicher sei und in den Übungen einen Sinn sehen. Schnuppern Sie einfach rein – zu YOGA heiter!

Wassergewöhnungskurs für Babys – Babyschwimmen für Babys – im Alter von frühestens 12 Wochen – 1,5 Jahren

Dauer: 10 x 30 Minuten – 1 x pro Woche
Kinder – plus maximal 1 feste Bezugsperson

Maximal 10 Kinder

Beginn am: Freitag 01.02.2019

Uhrzeit: 13:30 Uhr

Gebühr: 90 € (Eintritt für Kind und 1 feste Bezugsperson inkl.)

Für das Säuglingsschwimmen behält der Begriff „Schwimmen“ – in Abgrenzung zum Baden- seine volle Berechtigung bei. Auch wenn die Säuglinge sich noch nicht zielgerichtet und ausdauernd im Sinne des selbstständigen Fortbewegens im Wasser bewegen, so ist doch die individuelle Leistung, das aktive Handeln und das aktive Fortbewegungsbemühen des Säuglings maßgeblich. Das Säuglingsschwimmen erfolgt nach einem fachlich angeleiteten Eltern-Kind-Bewegungsprogramm im stehetiefen und ungefähr 30 Grad warmen Wasser. Das mögliche Einstiegsalter beginnt, abhängig von den Fähigkeiten des Säuglings, seinen Kopf halten zu können, durchschnittlich ab der 12. Lebenswoche. Das Säuglingsschwimmen intensiviert ganz bewusst die

Eltern-Kind-Beziehung und fördert durch frühzeitigen Kontakt zu Gleichaltrigen die kindliche Entwicklung, insbesondere hinsichtlich der Persönlichkeit, der Sozialisation sowie der Motorik.

Schwimmkurs für Kleinkinder – Wassergewöhnung – im Alter von 1,5 - 4 Jahren (Kleinkinder)

Dauer: 10 x 30 Minuten – 1 x pro Woche

Kinder – plus maximal 1 feste Bezugsperson

Maximal 10 Kinder

Beginn am: Freitag 01.02.2019

Uhrzeit: 14:15 Uhr

Gebühr: 90 € (Eintritt für Kind und 1 feste Bezugsperson inkl.)

Man beobachtet, dass Kinder ab dem 1. Lebensjahr bzw. dem Moment, in dem die Kinder frei laufen können, ihre Bewegungswahl auch im Wasser gerne selbst treffen wollen. Sie möchten üben und nicht mehr „beübt“ werden. In den Übungseinheiten wird versucht, die Kinder bereits an Gruppenaktionen zu beteiligen. Des Weiteren wird spielerisch versucht, mit dem Wasser und mit dem Wasserwiderstand zu arbeiten. Natürlich wird auf freies Schwimmen hin geübt – was aber sehr selten bei unter Dreijährigen Kleinkindern gelingt. Auch die Förderung der Mutter-Kind-Beziehung kommt nicht zu kurz. In den Übungen wird zu intensiven Körperkontakten zwischen den beiden angeregt, aber auch zum gemeinsamen Erleben und Entspannen.

Anfängerschwimmkurs für Kinder im Alter ab 5 Jahren

Dauer: 10 x 45 Minuten – 1 x pro Woche

Kinder allein – ohne Eltern oder Großeltern bzw. Paten usw.

Maximal 6 Kinder

Beginn am: Freitag 01.02.2019

Uhrzeit: 16:00 Uhr

Gebühr: 85 € (Eintritt inkl.)

In diesem Anfängerschwimmkurs für Kinder ab 5 Jahren steht die Gewöhnung an das Wasser im Vordergrund. Nichtschwimmer sammeln auf spielerische Art und Weise Erfahrungen mit dem nassen Element. Außerdem werden sie an die Technik des Brustschwimmens herangeführt. Damit eine gute und effektive Betreuung zustande kommt, besteht die Kursgruppe der Anfänger aus maximal 6 Kindern. Zum Abschluss des Schwimmkurses bietet die Kursleiterin den Teilnehmern an, die Prüfung zum Freischwimmer (Seepferdchen) abzulegen.

Schwimmkurs für Fortgeschrittene – für Kinder die bereits einen Anfängerschwimmkurs besucht haben

Dauer: 10 x 45 Minuten – 1 x pro Woche

Kinder allein – ohne Eltern oder Großeltern bzw. Paten usw.

Maximal 10 Kinder

> Voraussetzung ist Brustschwimmen<

Beginn am: Freitag 01.02.2019

Uhrzeit: 15:00 Uhr

Gebühr: 85 € (Eintritt inkl.)

Wie lange ein Kind braucht, um die nächste Stufe zu erreichen, ist abhängig von der Vorerfahrung, der Lernfähigkeit und der regelmäßigen Teilnahme am Kurs.

Mögliche Ziele für das Kind wären:

- das Festigen und Verbessern des bisher erlernten.
- das tauchen längerer Distanzen.
- das Erlernen des Startsprungs.

das Üben neuer Schwimmtechniken (Rücken, Kraul und Schmetterling).

"Malen wie Bob Ross®

Am Samstag, 02.02.2019 und am Sonntag, 03.02.2019 jeweils 10 Uhr bis 17 Uhr.

Öl-Malerei (nicht nur) für Laien in der Nass-in-Nass-Technik® Die Teilnehmer erlernen Schritt für Schritt den Umgang mit den Materialien sowie die Grundlagen der Nass-in-Nass-Technik und entdecken die Freude am etwas "anderen" Malen. Bereits am Ende des ersten Tages nehmen Sie ein fertig gemaltes, beeindruckendes Bild (50cm x 40 cm) mit nach Hause. Mit der erworbenen und eingeübten Technik können sie nach diesem Kurs ihre eigenen Motive erfolgreich auf die Leinwand bringen. Die Kursteilnehmer bringen lediglich "Malkittel", Küchenrolle aus Papier und Baby-Öltücher sowie Brotzeit/ Getränke für die Mittagspause mit, die benötigten Materialien wie Farben, Pinsel, Spachtel, Pinselreiniger, Tischstaffeleien, Tischabdeckungen, Müllsäcke usw.

werden leihweise bereitgestellt (Materialkosten einschließlich einer Leinwand zusätzlich zu den Kursgebühren 35,00 EUR/ Tag, zahlbar an den Kursleiter).

Zeitgemäße Chinesische Medizin

Am Mittwoch, 27.03.2019 um 19 Uhr im Künneht-Palais.

Vortrag über „Eine wahrhaft ganzheitliche, fortschrittliche und zukunftsweisende Form von Medizin“