

# VHS Gefrees - Programm 2. Halbjahr 2019

## 1.

### **Schafkopf & Mucken für Anfänger**

Beginn: Montag, 25.09.2019 – 18:00 – 19:30 Uhr · 10 Abende á 2 UE · Künneth-Palais · Gebühr: 30 € ·  
Leitung: Klaus Kodisch · (mind. 4 Teilnehmer - max. 16 Teilnehmer)

Schafkopf ist eines der ältesten deutschen Kartenspiele und wird entweder als Partnerspiel oder als Einzelspiel ausgetragen. Es ist in seiner Vielfalt schier grenzenlos und macht viel Spaß. "Schafkopfen" lernen kann jeder/r - doch nur durch viel Üben und Spielen.

Dieses "Karteln" für Anfänger vermittelt die Regeln, die Spielweise, das richtige Zählen der Punkte und das fundierte Einschätzen der eigenen Karten. Da Theorie bekanntlich grau ist, wird alles sofort gespielt.

Nach diesem Kurs wissen Sie über die Grundzüge des Schafkopfens Bescheid und haben vielleicht auch schon eine nette Schafkopfrunde gefunden.

## 2.

### **Nähtreff – Aus einem Herrenhemd eine Damenbluse nähen**

Beginn: Mittwoch, 16.10.2019 – 6 Abende – Gebühr: 30 € – 18:30 Uhr bis 21:30 Uhr – Hauptschule  
Kursleiterin: Ute Feulner

Mitbringen: Nähzubehör, Nähmaschine,

## 3.

### **Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion (MBSR) – „Lass den Tagesstress los!“**

Beginn: ab Mittwoch, 06.11.2019 · 18:00 – 19:30 Uhr · 4 Abende (am 06.11.2019, 13.11.2019; 20.11.2019 und 27.11.2019) · Künneth-Palais · Gebühr: 80 € · Leitung: Michaela Schubert, Heilpraktikerin und Entspannungspädagogin.

Mit Körper- Atem- und Entspannungsübungen erfahren Sie die positive Wirkung auf Ihre Gesundheit kennen. Es hilft begleitend bei chronischen Schmerzzuständen, häufigen Infekten, Ängsten und Panikattacken, Depressionen, Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Migräne, Magenproblemen und dem Burn-Out-Syndrom.

Bitte bequeme Kleidung und eine Decke, Matte und Wasser mitbringen.

## 4.

### **Filzkurs**

Termine: Fr. 08.11.2019 · Uhrzeit: 17:30 Uhr – 21:30 Uhr und Sa. 09.11.2019 – Uhrzeit: 10 Uhr bis 16 Uhr · Werkraum Mittelschule · Kursgebühr: 20 € + Materialkosten extra · Leitung: Ilona Döhla, Textildesignerin · Teilnehmer: 6 bis max. 8 Personen.

Wir erarbeiten in Nassfilztechnik verschiedene Objekte. Je nach Wunsch können Taschen, Hüte, Windlichter, Blüten oder eigene Ideen in Filz umgesetzt werden.

Bitte mitbringen: Handtücher, Plastikschüssel, Seife und Noppenfolie.

**5.**

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

**Herbstkurs**

Dauer: 10 x 30 Minuten – 1 x pro Woche

Kinder – plus maximal 1 feste Bezugsperson

Maximal 10 Kinder

Beginn am: Freitag 13.09.2019

Uhrzeit: 14 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 stehtiefen 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.

Anmerkung: Es können 2019 nur Anmeldungen für die Herbst-Schwimmkurse entgegengenommen werden. Anmeldungen für die Winter-Schwimmkurse sind erst ab 2.1.2020 möglich!

**6.**

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

**Winterkurs**

Dauer: 10 x 30 Minuten – 1 x pro Woche

Kinder – plus maximal 1 feste Bezugsperson

Maximal 10 Kinder

Beginn am: Freitag 10.01.2020

Uhrzeit: 14 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 stehtiefen 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.

## **7.**

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

#### **Herbstkurs**

Dauer: 10 x 30 Minuten – 1 x pro Woche

Kinder – plus maximal 1 feste Bezugsperson

Maximal 10 Kinder

Beginn am: Freitag 13.09.2019

Uhrzeit: 14:30 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.

Anmerkung: Es können 2019 nur Anmeldungen für die Herbst-Schwimmkurse entgegengenommen werden. Anmeldungen für die Winter-Schwimmkurse sind erst ab 2.1.2020 möglich!

## **8.**

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

#### **Winterkurs**

Dauer: 10 x 30 Minuten – 1 x pro Woche

Kinder – plus maximal 1 feste Bezugsperson

Maximal 10 Kinder

Beginn am: Freitag 10.01.2020

Uhrzeit: 14:30 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.

## **9.**

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

#### **Herbstkurs**

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 13.09.2019

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).

Anmerkung: Es können 2019 nur Anmeldungen für die Herbst-Schwimmkurse entgegengenommen werden. Anmeldungen für die Winter-Schwimmkurse sind erst ab 2.1.2020 möglich!

## **10.**

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

#### **Winterkurs**

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 10.01.2020

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).

## 11.

### **Anfängerschwimmkurs für Kinder im Alter ab 5 Jahren**

#### **Herbstkurs**

Dauer: 10 x 45 Minuten – 1 x pro Woche

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

Maximal 6 Kinder

Beginn am: Freitag 13.09.2019

Uhrzeit: 16:00 Uhr

Gebühr: 85 € (Eintritt inkl.)

In diesem Anfängerschwimmkurs für Kinder im Alter von 5 - 9 Jahren sammeln Nichtschwimmer auf spielerische Art und Weise Erfahrungen mit dem nassen Element. Außerdem werden sie an die Technik des Brustschwimmens herangeführt. *Für den Intensivkurs sollten die Kinder keine Angst mehr vor dem Wasser haben und es dulden, wenn Wasserspritzer in das Gesicht kommen. Zudem wäre es von Vorteil, wenn das Kind bereits den Kopf unter Wasser tauchen kann.* 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.

Anmerkung: Es können 2019 nur Anmeldungen für die Herbst-Schwimmkurse entgegengenommen werden. Anmeldungen für die Winter-Schwimmkurse sind erst ab 2.1.2020 möglich!

## 12.

### **Anfängerschwimmkurs für Kinder im Alter ab 5 Jahren**

#### **Winterkurs**

Dauer: 10 x 45 Minuten – 1 x pro Woche

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

Maximal 6 Kinder

Beginn am: Freitag 10.01.2020

Uhrzeit: 16:00 Uhr

Gebühr: 85 € (Eintritt inkl.)

In diesem Anfängerschwimmkurs für Kinder im Alter von 5 - 9 Jahren sammeln Nichtschwimmer auf spielerische Art und Weise Erfahrungen mit dem nassen Element. Außerdem werden sie an die Technik des Brustschwimmens herangeführt. *Für den Intensivkurs sollten die Kinder keine Angst mehr vor dem Wasser haben und es dulden, wenn Wasserspritzer in das Gesicht kommen. Zudem wäre es von Vorteil, wenn das Kind bereits den Kopf unter Wasser tauchen kann.* 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.

## 13.

### **"Malen wie Bob Ross®"**

Am Samstag, 03.08.2019 und am Sonntag, 04.08.2019 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.

#### **14.**

##### **Patchwork für Einsteiger und Fortgeschrittene**

Beginn: Mittwoch, 23.10.2019 + 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.

#### **15.**

##### **Yoga**

Beginn: Termin wird noch bekanntgegeben • 19:30 Uhr – 20:30 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 Wohlgefühl und unsere Lebenskraft. Wir fördern den Umgang mit uns selbst und mit unserer Welt. Sie werden sich bald wohler fühlen, glücklicher sein und in den Übungen einen Sinn sehen. Schnuppern Sie einfach rein – zu YOGA heiter!

#### **16.**

##### **Gitarre**

Termine: Termin wird noch bekanntgegeben · 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.