

VHS Gefrees - Programm 1. Halbjahr 2020

Schafkopf & Mucken für Fortgeschrittene (Aufbaukurs)

Ab Mittwoch, 08.01.2020 · 8 Abende á 2 UE · Künneth-Palais, 18 Uhr · Gebühr: 30 € · Leitung: Klaus Kodisch · (mind. 4 Teilnehmer - max. 16 Teilnehmer)

Der Kurs ist für alle gedacht, die nach dem Anfängerkurs ihr Können vertiefen wollen oder bei denen das letzte Schafkopfen schon längere Zeit her ist und die deswegen eine Auffrischung suchen. Im Fortgeschrittenkurs erfahren bzw. "erspielen" Sie sich weitere Besonderheiten und Taktiken des Schafkopfspiels.

Filzkurs

Am Samstag, 15.02.2020 · 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, Plastischüssel, Seife und Noppenfolie.

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

Beginn ab: Freitag 10.01.2020

Dauer: 10 x 30 Minuten – 1 x pro Woche

Kinder – plus maximal 1 feste Bezugsperson

Maximal 10 Kinder

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 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 für Kinder im Alter von 1,5 - 4 Jahren (Kleinkinder)

Beginn ab: Freitag 10.01.2020

Dauer: 10 x 30 Minuten – 1 x pro Woche

Kinder – plus maximal 1 feste Bezugsperson

Maximal 10 Kinder

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.

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

Beginn ab: Freitag 10.01.2020

Dauer: 10 x 45 Minuten – 1 x pro Woche

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

Maximal 10 Kinder

> Voraussetzung ist Brustschwimmen<

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).

Anfängerschwimmkurs für Kinder im Alter ab 5 Jahren

Beginn ab: Freitag 10.01.2020

Dauer: 10 x 45 Minuten – 1 x pro Woche

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

Maximal 6 Kinder

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.

Patchwork für Einsteiger und Fortgeschrittene

Ab Mittwoch, 22.04.2020 (Info-Abend) · 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.

Yoga

Ab Dienstag, 04.02.2020 • 19 Uhr – 20:30 Uhr • 12 Abende • Künneth-Palais, Steinscheune • Gebühr: 60 € • 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 sei und in den Übungen einen Sinn sehen. Schnuppern Sie einfach rein – zu YOGA heiter!

Gitarre

Ab Dienstag, 21.01.2020 · 10 Einheiten · Uhrzeit: nach Vereinbarung · Unterrichtsraum Grundschule · Kursgebühr: 100 € · 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.

Gitarre

Ab Dienstag, 28.04.2020 · 10 Einheiten · Uhrzeit: nach Vereinbarung · Unterrichtsraum Grundschule · Kursgebühr: 100 € · 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.

Nähtreff – Aus einem Herrenhemd eine Damenbluse nähen

Ab Dienstag, 18.02.2020 – 6 Abende – Gebühr: 30 € – 18:30 Uhr bis 21:30 Uhr – Hauptschule

Kursleiterin: Ute Feulner

Mitbringen: Nähzubehör, Nähmaschine

„Allgemeine Hinweise zu den Veranstaltungen der VHS Gefrees“

1. Alle Veranstaltungen der VHS Gefrees stehen grundsätzlich jedermann offen.
2. Nach Bekanntgabe der Veranstaltungen können sich interessierte Gefreeser Bürger im Rathaus, Zimmer 6, anmelden. Auswärtige Bürger können sich zusätzlich auch telefonisch, unter der Telefonnummer 09254 – 96324, anmelden. Die aktuellen Kurse stehen auch im Amtlichen Mitteilungsblatt der Stadt Gefrees. Das Amtliche Mitteilungsblatt gibt es auch zum Herunterladen auf der Internetseite der Stadt Gefrees. Das Programm der Volkshochschule Gefrees finden Sie ebenfalls auf der Homepage der Stadt Gefrees: www.gefrees.de. Sie können sich auch per E-Mail (an: uwe.koehler@gefrees.bayern.de) anmelden.
3. Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. Melden Sie sich deshalb möglichst frühzeitig an. Auch dann, wenn kein Anmeldeschluss angegeben ist, erleichtert eine frühzeitige Anmeldung die Organisation der Veranstaltungen. Sobald eine Veranstaltung die maximale Teilnehmerzahl erreicht hat, werden keine Anmeldungen mehr entgegengenommen!
4. Mit der Anmeldung ist gleichzeitig die Veranstaltungsgebühr zu entrichten. Soweit keine Gebühren oder Unkostenbeiträge angegeben sind, ist die Teilnahme an der Veranstaltung kostenlos.
5. Bei der Anmeldung sind folgende Daten für Statistikzwecke anzugeben: Name, Vorname, Straße, PLZ, Ort, Geburtsdatum, Telefon- bzw. Handynummer und eine gültige E-Mail-Adresse, unter der Sie tagsüber erreichbar sind.
6. Ein Anspruch auf Durchführung einer Veranstaltung besteht nicht. Wird eine geforderte Teilnehmerzahl nicht erreicht, kann die Veranstaltung aus finanziellen Gründen ausfallen. Die Veranstaltungsgebühr wird in diesen Fällen zurückerstattet. Terminänderungen sowie Änderungen im Programmablauf bleiben vorbehalten. Nicht angemeldete Teilnehmer haben bei den Veranstaltungen keinen Anspruch auf Zugang!
7. Der Anmeldezeitraum beginnt mit dem Tag der Bekanntgabe und endet spätestens eine Woche vor Veranstaltungsbeginn. Es erleichtert somit die Organisation der Veranstaltungen.
8. Einheimische Veranstaltungsteilnehmer (Gefrees und Ortsteile) werden gebeten, die Veranstaltungsgebühr in der Stadt Gefrees, Rathaus-Stadtkasse, in bar einzuzahlen. Auswärtige Veranstaltungsteilnehmer können die Veranstaltungsgebühr auch überweisen. Die Bankverbindung wird bei der Anmeldung mitgeteilt. Den Veranstaltungsleitern ist es grundsätzlich untersagt Veranstaltungsgebühren o. ä. Entgelte entgegenzunehmen!
9. Die Veranstaltungsgebühr ist grundsätzlich vor Beginn der Veranstaltung einzubezahlen. Bei nicht rechtzeitig eingezahlter Veranstaltungsgebühr erlischt die Teilnahmeberechtigung! Der Veranstaltungsleiter überprüft vor Beginn der Veranstaltung die Anwesenheit und die ordnungsgemäße Bezahlung.
10. Anmeldungen beim Veranstaltungsleiter oder Teilnahmeabsprachen während einer laufenden Veranstaltung zu einer Fortsetzungsveranstaltung können nicht berücksichtigt werden.
11. Abmeldungen müssen rechtzeitig, mindestens eine Woche vor Veranstaltungsbeginn, eingehen. Bei unbegründeter und zu kurzfristiger Abmeldung kann die volle Veranstaltungsgebühr einbehalten werden.
12. Fällt eine Veranstaltung aus, werden Sie von uns benachrichtigt. Bitte geben Sie unbedingt bei der Anmeldung eine Tel.- o. Handy.-Nr. bzw. eine gültige E-Mail-Adresse an, unter der Sie tagsüber erreichbar sind!
13. Für Unfälle, und an der Garderobe abgegebene Kleidungsstücke, wird keine Haftung übernommen.
14. Wenn Sie Wünsche und Anregungen zu unserem Programm haben oder Ideen für neue Veranstaltungen, oder wenn Sie bei uns Veranstaltungsleiter werden wollen, rufen Sie uns an: Rathaus Gefrees, Tel. 09254 - 96324.