



VHS PROGRAMM Gemeinde Mindelstetten

**Liebe Bürgerinnen und Bürger
der Gemeinde Mindelstetten,
liebe Kursteilnehmer und Interessierte,**



Sie halten das aktuelle Kursprogramm unserer Volkshochschule für das Herbstsemester 2020 in Händen. Wir freuen uns über Ihr Interesse und ganz gleich, zu welchen Themen Sie sich weiter bilden, von welchen Sie sich inspirieren lassen möchten, bei welchen Sie einfach nur in der Gemeinschaft mit Gleichgesinnten Spaß haben wollen – die VHS der Gemeinde Mindelstetten hat ein vielseitiges Spektrum an Kursen für Sie zusammengestellt. Für Anregungen haben wir immer ein offenes Ohr. Sagen Sie uns, was Sie interessiert. Wir nehmen neben bewährten Kursen und Einzelveranstaltungen gerne auch Neues ins Programm auf.

Sie sind herzlich eingeladen, Ihr Wissen und Können bei uns zu vertiefen und sich selbst etwas Gutes zu tun. Wir freuen uns auf Sie!

Alfred Paulus, 1. Bürgermeister Gemeinde Mindelstetten
Carmen Götz, Leitung und Kursorganisation VHS

Funktionelles Beckenbodentraining für Frauen jeden Alters

📅 21.09.2020 ⌚ 16.30 - 17.30 Uhr

📅 21.10.2020 ⌚ 17.30 - 18.30 Uhr

Der Beckenboden ist ein wichtiger Muskel unserer Körpermitte, den man zwar nicht sieht, der aber zu Problemen unterschiedlicher Art (z. B. Inkontinenz) führen kann. Er dient als „Hängematte“ unserer Organe und ist mitverantwortlich für unsere Haltung, unsere Figur und somit für ganz viel Lebensqualität. Ziel des Kurses ist die gezielte Wahrnehmung, Entspannung und Kräftigung des Beckenbodens. Mit funktionellen Übungen wird nicht nur der Beckenboden trainiert, sondern auch die umliegende Bauch- und Rückenmuskulatur. Frauen jeden Alters, ob vorbeugend oder mit bereits bestehenden Problemen, sind herzlich willkommen.

👤 Nicole Heindl € 56€ 8 Abende
📍 Turnhalle Mindelstetten

Handtuch, Hallenschuhe, Getränk mitbringen.

Zumba / Fitness

📅 05.10.2020 ⌚ 18.30 - 19.30 Uhr

„Ein Kurs, der begeistert mit schwungvollen Rhythmen in stimmungsvoller Partyatmosphäre!“. Zumba eignet sich hervorragend zur ganzheitlichen Körperkräftigung, fördert gezielt die Fettverbrennung und ist somit ein lustvolles Fitnessprogramm für alle! Die Verschmelzung von lateinamerikanischer und internationaler Musik ergibt als Tanz ein dynamisches, aufregendes und effektives Fitnessprogramm.

👤 Sixt Kathrin € 20€ 5 Abende
📍 Turnhalle Mindelstetten

Bitte Hallenschuhe, Getränk mitbringen.

Pilates „Bewege Dich!“

📅 09.10.2020 ⌚ 18.30 - 19.30 Uhr

Bewegungsstunde mit Elementen aus Pilates, Yoga, Qigong, Gymnastik. Zur Dehnung und Stärkung, Aufbau der Muskulatur. Zur Optimierung für Sportler. Bei körperlichen Beschwerden. Um den Körper gesund zu erhalten. Ausgleich zum Alltag. Haltungsschule, Atemtraining, Konzentration.

👤 Christine Güntner € 60€ 8 Abende
📍 Bürgersaal Mindelstetten

Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, kleines Kissen mitbringen.

Entspannung und Klang

📅 09.10.2020 ⌚ 15.30 - 16.30 Uhr

Ausgleich zum Alltag. In der Ruhe liegt die Kraft.

👤 Christine Güntner € 48,-€ 8 Nachmittage
📍 Bürgersaal Mindelstetten

Gymnastikmatte, Decke, kleines Kissen mitbringen.

Klangreisen für Kinder

📅 09.10.2020 ⌚ 17.00 - 18.00 Uhr

Kleine Helden müssen auch mal Kraft tanken. Entspannung für Schulkinder

👤 Christine Güntner € 40,-€ 8 Abende
📍 Bürgersaal Mindelstetten

Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, Decke mitbringen.

Jazz und Popdace für Kinder ab 5 Jahren

📅 10.10.2020 ⌚ 10.30 - 11.30 Uhr

Der perfekte Ausgleich zu den Anforderungen des Alltags und mehr als nur ein Sport. Popdance fördert das Selbstbewusstsein, die Kreativität, die Motorik und die Sensibilität jedes Einzelnen. Elemente aus dem Pop- und Jazzdance werden hier nach Lust und Laune gemixt und Tanzformationen von bekannten Sängern nachgetanzt. Oder die jungen Tänzer(innen) denken sich selbst Kombinationen aus Schritten, Figuren, Drehungen und Sprüngen aus.

👤 Maria Campe € 36€ 6 Samstage
📍 Turnhalle Mindelstetten

Bequeme Kleidung tragen

Freies kreatives Malen

📅 10.10.2020 ⌚ 14.00 - 16.00 Uhr

Malen entspannt, inspiriert und fördert die eigene Kreativität. Wir werden nach Kursende eine kleine Ausstellung organisieren. Für Erwachsene und Kinder.

👤 Christine Güntner € 65€ 3 Samstage zzgl. Material
📍 Bürgersaal Mindelstetten

Floristikkurs

Weihnachtliches Basteln

📅 16.11.2020 ⌚ 18.00 - 20.00 Uhr

👤 Förstl Burgi € 10,-€ zzgl. Material
📍 Grundschule Mindelstetten

Musterstück ab 02. November in der Raiba ausgestellt. Bitte Gartenschere, Basteldraht und Heißklebepistole mit-

Wirbelsäulen-Gymnastik „Wer rastet der rostet“

📅 16.11.2020 ⌚ 16.30 - 17.30 Uhr

In diesem Kurs lernen Sie Übungen zur Lockerung verspannter Muskulatur, Mobilisation der Wirbelsäule und der umliegenden Gelenke sowie Kräftigung der Rücken- und gesamten Rumpfmuskulatur. Körperliche Beschwerden müssen vom Arzt abgeklärt werden.

👤 Nicole Heindl € 55€ 5 Abende
📍 Turnhalle Mindelstetten

Saubere feste Turnschuhe, Handtuch, Gymnastikmatte, Theraband (mind. 2m Länge) Getränk mitbringen.

Bodystyling „Bring Deinen Körper in Form“

📅 16.11.2020 ⌚ 17.30 - 18.30 Uhr

In diesem Kurs erwartet Sie ein Ganzkörpertraining mit Schwerpunkt Rumpfmobilisation und Stabilisation, Beckenbodenkräftigung sowie Definition der „Problemzonen“. Das Training erfolgt ausschließlich mit dem eigenen Körpergewicht. (keine Zusatzgeräte)

👤 Nicole Heindl € 55€ 5 Abende
📍 Turnhalle Mindelstetten

Saubere feste Turnschuhe, Handtuch, Gymnastikmatte, Getränk mitbringen.

HERBST 2020

auch online unter www.mindelstetten.de/vhs



Nassfilzen für Erwachsene und Anfänger

📅 19.11.2020 ⌚ 18.00 - 22.00 Uhr

Improvisation aus Nunofilz: Designer-Schal: Aus einem Wollstrang, verzieht mit Seidenstoffen, ergänzt mit feinen Fasern aus Seide, Leinen und Wolle wird ein außergewöhnlicher Schal gefilzt. Lassen Sie sich von Ihrem Geschmack leiten und ganz intuitiv entsteht ein ganz besonderes und persönliches Designer-Stück.

👤 Barbara Knütter € 25€ zzgl. Material
📍 Bürgersaal Mindelstetten

2 alte Handtücher, Plastiktüte, scharfe Schere, Maßband, ggf Seidenstoff mitbringen.

Nassfilzen für Kinder ab 6 Jahren

📅 23.11.2020 ⌚ 15.30 - 17.00 Uhr

In diesem Kurs lernen Kinder verschiedene Wollsorten kennen und filzen ein Windlicht für draußen oder drinnen.

👤 Barbara Knütter € 12€ zzgl. Material
📍 Grundschule Mindelstetten

2 alte Handtücher, Plastiktüte, Schere, mitbringen.

Bastelkurs für Kinder ab 7 Jahren

📅 04.12.2020 ⌚ 15.00 - 16.30 Uhr

Eine Weihnachtsüberraschung für deine Eltern oder Großeltern.

👤 Birgit Hafner € 6€
📍 Vereinsbahnhof Offendorf

Tasche zum mit nach Hause nehmen.

Bastelkurs für Kinder ab 4 Jahren

📅 11.12.2020 ⌚ 15.00 - 16.30 Uhr

Eine Weihnachtsüberraschung für deine Eltern oder Großeltern.

👤 Birgit Hafner € 5€
📍 Vereinsbahnhof Offendorf

Tasche zum mit nach Hause nehmen.

Hinweise zur Anmeldung

Aufgrund der Corona-Pandemie gelten für die VHS-Kurse Teilnahme- und Hygieneregeln, die sie im folgenden mit einem Anmeldeformular vorfinden.

Zur Teilnahme ist es notwendig, dass Sie den Anmeldebogen vollständig ausfüllen und unterschrieben zum Kurs mitbringen.



Anmeldung

bei Götz Carmen

Tel.: 0171/7109037

Sie finden uns auch im Internet unter

www.mindelstetten.de/vhs

Lesen Sie sich bitte die Teilnahme- und Hygieneregeln sorgfältig durch!

Teilnahme- & Hygieneregeln

- Um am Kurs teilnehmen zu können ist eine persönliche Anmeldung erforderlich.
- Bei Nichtteilnahme bitte Götz Carmen 0171/7109037 kontaktieren, ein Termintausch unter den Teilnehmer ist nicht möglich.
- Einhalten des Mindestabstands zwischen allen Personen von mind. 1,5m. keine Gruppenbildungen.
- Desinfektionsmittel ist vorhanden.
- Risikogruppen sind vom Trainingsbetrieb ausgeschlossen.
- Sollte sich ein Teilnehmer krank (Husten, Fieber ab 38°, Atemnot, sämtliche Erkältungssymptome) fühlen, darf er am Kurs nicht teilnehmen. Dasselbe gilt, wenn oben genannte Symptome bei Personen im gleichen Haushalt vorliegen.
- Die Teilnehmer müssen bereits fertig umgezogen zu Sportkursen erscheinen. Kein Einlass in die Umkleiden und Toiletten!
- Die Kurse erfolgen kontaktlos, bitte beachten sie hierbei den Mindestabstand.
- Der von Ihnen ausgefüllte Zettel wird aus Gründen der Nachvollziehbarkeit (Infektionskette) für mindestens 4 Wochen von der Kursleitung aufbewahrt. Damit der Datenschutz gewahrt bleibt, werden dann diese Zettel vernichtet.
- Die Teilnehmer müssen pünktlich zum Kurs erscheinen, danach ist kein Einlass mehr möglich.
- Getränke müssen bei sich am Trainingsplatz abgelegt werden, um Verwechslungen zu vermeiden.
- Jeder Teilnehmer muss den Teilnahmezettel ausfüllen und unterschreiben.
- Auf Begrüßungen per Händeschütteln oder Umarmungen muss verzichtet werden.
- Bitte verlassen sie nach den Kursen zügig und einzeln das Schulgelände, Turnhalle, Bürgersaal oder den Vereinsbahnhof und achten sie dabei wieder auf den nötigen Mindestabstand von 1,5m.

Diese Seite dient für Sie gleichzeitig als Anmeldeformular, wie auch für die Kontaktverfolgung.

Kursangebot

Datum

Uhrzeit (von/bis)

KURS

Bitte beachten Sie

Die genannten Kurse sowie weitere Termine werden durch die Presse bekannt gegeben. Aus organisatorischen Gründen wird um rechtzeitige Anmeldung gebeten.

Anmeldungen sind verbindlich!

Bei Nichterreichen einer entsprechenden Mindestteilnehmerzahl behält sich die VHS vor, den Kurs abzusagen, außer: Bei gemeinsamer Aufzahlung bei Verkürzung der Kursdauer, sofern möglich und sinnvoll und im Einvernehmen mit dem Kursleiter.



Ich habe die aufgeführten Hygieneregeln gelesen, verstanden und verpflichte mich diese einzuhalten.

Name, Vorname

Telefonnummer

Ort, Datum

Unterschrift

Bitte den Anmeldebogen vollständig ausfüllen und zum Kurs mitbringen