

Volkshochschule Breitenbrunn

Herbst/Winter 2014/15

Leitung: Monika Geiger

Anmeldung über die Gemeinde Telefon: 08263 - 381

Oder über unsere **Homepage:** www.vhs-ua.de

56292 BR

Yoga am Vormittag

Yoga sanft u. dynamisch, mit sanften Asanas den Körper erwärmen, in dynamischen Sequenzen Atem und Bewegung verbinden, in der Tiefenentspannung Körper, Geist und Seele harmonisieren.

Bitte bringen Sie mit: Eine rutschfeste Matte, bequeme Kleidung u. warme Socken.

Mi, 24. Sep. 14 bis Mi, 22. Okt. 14, 9.30 - 10.30 Uhr, 5 Tage

Breitenbrunn, Haus der Vereine, Kirchhaslacherstr. 9

Brigitte Schmid, Yoga-Trainerin (BTV), € 24,-

56294 BR

Yoga

Yoga sanft u. dynamisch, mit sanften Asanas den Körper erwärmen, in dynamischen Sequenzen Atem und Bewegung verbinden, in der Tiefenentspannung Körper, Geist und Seele harmonisieren.

Bitte bringen Sie mit: Eine rutschfeste Matte, bequeme Kleidung u. warme Socken.

Mi, 24. Sep. 14 bis Mi, 10. Dez. 14, 19.45 - 20.45 Uhr, 10 Tage

Breitenbrunn, Haus der Vereine, Kirchhaslacherstr. 9

Brigitte Schmid, Yoga-Trainerin (BTV), € 45,-

56645 BR

Qi Gong

Das Besondere an Qi Gong ist, dass die Übungen sowohl dem Körper als auch der Seele und dem Geist gut tun. Die heilsamen Bewegungen kräftigen den Körper, regulieren die Haltung und Atmung und entfalten bei Stress innerliche Ruhe und Entspannung. Man fühlt sich insgesamt vitaler. Mitzubringen sind bequeme Kleidung und eine Decke.

Mo, 22. Sep. 14 bis Mo, 17. Nov. 14, 19.30 - 20.30 Uhr, 8 Tage

Breitenbrunn, Haus der Vereine, Kirchhaslacherstr. 9

Jutta Böck, Tai Chi / Qi Gong Lehrerin (SKA), € 36,-

60114 BR

Wirbelsäulengymnastik am Abend

Zur Vorbeugung und Linderung von Rückenbeschwerden und als Ausgleich zu einseitigen Tätigkeiten im Alltag. Bitte bequeme Kleidung und Matte mitbringen!

Di, 23. Sep. 14 bis Di, 18. Nov. 14, 20.00 - 21.00 Uhr, 8 Tage

Breitenbrunn, Haus der Vereine, Kirchhaslacherstr. 9

Michael Rimmel, Sportmasseur, € 32,-

63120 BR

Bodycross

Bodycross ist eine Kombination aus Konditionstraining wie T-bo, Dance und Aerobic mit Kraftausdauertraining aus Pilates, Yoga und klassischem Muskeltraining. Für jedes Fitnesslevel geeignet. Es sind keine Grundkenntnisse erforderlich. Bitte Sportkleidung, Getränk und Matte mitbringen.

Di, 23. Sep. 14 bis Di, 25. Nov. 14, 18.00 - 18.50 Uhr, 10 Tage

Breitenbrunn, Haus der Vereine, Kirchhaslacherstr. 9

Christine Zinth, Aerobic- und Rückenschultrainerin, € 50,-

64158 BR

Zumba® Fitness

Wenn Sie Zumba® sehen, werden sie es kaum erwarten können, selbst mitzumachen. Ein Zumba®-Kurs bietet exotische Klänge zu kraftvollen Latino-Rhythmen und internationalen Hits. Bevor Sie es merken, werden sie fit und gewinnen an Energie! Kein Fitnesskurs ist mit der Zumba®-Fitness-Party vergleichbar. Der Einstieg ist einfach, das Training ist effektiv und macht Spaß. Freuen Sie sich auf ein schönes Gemeinschaftserlebnis.

Bitte bequeme Kleidung, leichte Sportschuhe, Handtuch und Getränk mitbringen.

Do, 25. Sep. 14 bis Do, 4. Dez. 14, 19.00 - 20.00 Uhr, 10 Tage

Breitenbrunn, Haus der Vereine, Kirchhaslacherstr. 9

Corinna Wegener, Official Zumba® Instructor, € 50,-

72174 BR

Töpfern für Kinder (ab 6 Jahre)

Aus Ton gestalten wir lustige Tiergesichter als Stecker für den Garten. Wir haben Spaß mit Ton zu arbeiten und entdecken dabei unsere Kreativität. Es entstehen größere und kleinere Kunstwerke. Ideenmaterial steht zur Verfügung. Bitte Schürze, Wargelholz und spitzes Messer mitbringen. Materialkosten in Höhe von 8,00 € werden im Kurs abgerechnet.

Abholtermin wird im Kurs bekannt gegeben.

Fr, 10. Okt. 14, 14.00 - 16.30 Uhr

Fr, 31. Okt. 14, 14.00 - 15.30 Uhr

Breitenbrunn, Feuerwehrhaus, Bachstr. 20

Rita Stadler, € 13,-

74036 BR

Nähen für Kinder ab 9 Jahren

An zwei Nachmittagen wird ein Nähwerk kreiert, das den Kindern alle wichtigen Schritte des Nähens näher bringt und den Spaß am Nähen vermittelt.

Mitzubringen sind: Funktionsfähige Nähmaschine, Nähmaschinennadel, Garn und scharfe Schere.

Am Freitag, den 26. Sept. 2014 um 15.00 Uhr findet ein kurzes Infotreffen im Feuerwehrhaus statt, an dem auch das Material besprochen wird.

Fr, 10. Okt. 14 bis Fr, 17. Okt. 14, 14.30 - 17.30 Uhr, 2 Tage

Breitenbrunn, Feuerwehrhaus, Bachstr. 20

Nicola Krumm, € 30,-

74038 BR

Nähen einer Markttasche für Erwachsene

An zwei Vormittagen wird eine Markttasche gefertigt. Alle Grundlagen werden erarbeitet und besprochen. Material kann besorgt oder bei der Kursleiterin erworben werden.

Mitzubringen sind: Funktionsfähige Nähmaschine, Nähmaschinennadeln, Garn, scharfe Schere.

Am Dienstag, den 23. Sept. 2014 findet um 9.00 Uhr ein kurzes Infotreffen statt.

Di, 7. Okt. 14 bis Di, 14. Okt. 14, 8.30 - 11.30 Uhr, 2 Tage

Breitenbrunn, Feuerwehrhaus, Bachstr. 20

Nicola Krumm, € 30,-

81162 BR**Die Welt der Salze, Gewürze und Kräuter**

Wir machen einen spannenden Ausflug in die vielfältige Welt der Salze, Gewürze und Kräuter. Dabei entdecken wir die Unterschiede in Qualität und Geschmack durch Fühlen, Sehen, Riechen und Schmecken.

Bitte Geschirrtuch und gute Laune mitbringen. Materialkosten in Höhe von € 12,50 werden im Kurs abgerechnet.

Di, 28. Okt. 14, 19.00 - 21.30 Uhr

Breitenbrunn, Feuerwehrhaus, Bachstr. 20

Tobias Specht, Küchenmeister / Klaus Rill, Gewürze Lodner, € 14,-

81164 BR**Die Welt der Salze, Gewürze und Kräuter**

Wir machen einen spannenden Ausflug in die vielfältige Welt der Salze, Gewürze und Kräuter. Dabei entdecken wir die Unterschiede in Qualität und Geschmack durch Fühlen, Sehen, Riechen und Schmecken.

Bitte Geschirrtuch und gute Laune mitbringen. Materialkosten in Höhe von € 12,50 werden im Kurs abgerechnet.

Mi, 29. Okt. 14, 19.00 - 21.30 Uhr

Breitenbrunn, Feuerwehrhaus, Bachstr. 20

Tobias Specht, Küchenmeister / Klaus Rill, Gewürze Lodner, € 14,-

Bitte beachten Sie auch das Gesamtangebot der Volkhochschulen im Landkreis Unterallgäu e.V. im neuen Programmheft oder informieren Sie sich auf unserer aktuellen Homepage im Internet unter: www.vhs-ua.de