

Kraulschwimmen für Anfänger

Leitung: Birgit Gasser
Beginn: Montag, 7. März 2016 um 18:30 Uhr
Dauer: 8 Abende zu je 1,2 UE
Ort: Lingenau, Hallenbad
Beitrag: € 77,-
Teilnehmerzahl: 8 - 12

Kraulen ist der schnellste Schwimmstil. Beim Kraulen wird die gesamte Rückenmuskulatur mobilisiert und gekräftigt, die Ausdauer wird verbessert und zudem unterstützt die Bewegung im Wasser die Fettverbrennung. Kursinhalte sind die richtige Wasserlage und die Atmung. Anschließend folgen der korrekte Beinschlag, Armzug mit hohem Ellenbogen und die Koordination von Armen und Beinen. Für die Teilnehmer wird vorausgesetzt, dass sie Brustschwimmen können und mit dem Wasser vertraut sind.

Jeder Teilnehmer sollte am ersten Kursabend seine eigene Badekappe, Schwimmbrille, Schwimmbrett und Kurzflossen mitbringen (keine weite Badekleidung). Der Eintritt ins Hallenbad ist in der Kursgebühr nicht enthalten.

Der Eintritt ins Hallenbad ist in der Kursgebühr nicht enthalten.

Kraulschwimmen für Anfänger

Leitung: Birgit Gasser
Beginn: Montag, 7. März 2016 um 19:30 Uhr
Dauer: 8 Abende zu je 1,2 UE
Ort: Lingenau, Hallenbad
Beitrag: € 77,-
Teilnehmerzahl: 8 - 12

Kraulen ist der schnellste Schwimmstil. Beim Kraulen wird die gesamte Rückenmuskulatur mobilisiert und gekräftigt, die Ausdauer wird verbessert und zudem unterstützt die Bewegung im Wasser die Fettverbrennung. Kursinhalte sind die richtige Wasserlage und die Atmung. Anschließend folgen der korrekte Beinschlag, Armzug mit hohem Ellenbogen und die Koordination von Armen und Beinen. Für die Teilnehmer wird vorausgesetzt, dass sie Brustschwimmen können und mit dem Wasser vertraut sind.

Jeder Teilnehmer sollte am ersten Kursabend seine eigene Badekappe, Schwimmbrille, Schwimmbrett und Kurzflossen mitbringen (keine weite Badekleidung). Der Eintritt ins Hallenbad ist in der Kursgebühr nicht enthalten.

Der Eintritt ins Hallenbad ist in der Kursgebühr nicht enthalten.

Fit & Fun mit Volleyball (mixed)

Leitung: Sascha Mosig
Beginn: Dienstag, 23. Februar 2016 um 20:00 Uhr
Dauer: 6 Abende zu je 1,8 UE
Ort: Doren, Mittelschule (Turnhalle), Kirchdorf 200
Beitrag: € 56,-
Teilnehmerzahl: 10 - 14

An diesen sechs Abenden stehen Volleyball als unterhaltsamer Mannschaftssport und der Spaß an der Bewegung im Vordergrund. Beim Volleyball verbessert sich die Kondition, Sprung- und Schlagkraft sowie das Reaktionsvermögen. Volleyball ist gekennzeichnet durch das Zusammenspiel aller Teammitglieder in Verbindung mit speziellen Angriffs- und Verteidigungstechniken. Dieser Kurs richtet sich an leichtfortgeschrittene Spieler aller Altersklassen (mixed).
bequeme Kleidung, Hallenschuhe

Laufen, Springen, Werfen - Athletik für Mädchen ab 8 Jahren

Leitung: Silke Mäser
Beginn: Mittwoch, 20. April 2016 um 17:00 Uhr
Dauer: 10 Abende zu je 1,5 UE
Ort: Doren, Mittelschule (Turnhalle), Kirchdorf 200
Beitrag: € 72,-
Teilnehmerzahl: 8 - 10

In zehn Einheiten werden wir die Basis für die Grundbewegungsformen Laufen, Springen und Werfen trainieren. 8 bis 12 Jahre ist das idealer Alter um eine gute Basis für alle Sportarten zu schaffen. Die Inhalte Schnelligkeit, Ausdauer, Kraft und Technik werden in Läufen (Sprint und längere Strecken), Weitsprung und Ballwurf umgesetzt. Der Kurs ist geeignet für Mädchen, die sich gerne auch außerhalb der Schule sportlich betätigen.

Ziel: Erlernen und Verbessern der gesamten Lauf-, Sprung- und Wurf-Disziplinen.

Mitzubringen: Hallenschuhe, Turnschuhe, Trinkflasche.

Kinderschwimmkurs für Anfänger und leicht Geübte OHNE Elternbegleitung

Leitung: Birgit Gasser Neu
Beginn: Montag, 21. März 2016 um 09:00 Uhr
Dauer: 5 Vormittage zu je 1,2 UE
Montag bis Freitag
Ort: Lingenau; Hallenbad
Beitrag: € 71,-
Teilnehmerzahl: 6 - 7

Die Kinder lernen, sich furchtlos im Wasser zu bewegen (Wassergewöhnung), und machen sich durch Tauchen und Springen (Wasserbewältigung) vertraut mit dem Element Wasser. Die Arm- und Beinbewegungen werden erlernt und ohne Druck wiederholt und ausgeübt. Zielorientierter Schwimmunterricht mit strukturiertem Aufbau ermöglicht Ihrem Kind altersangepasste Lernerfolge.

Regelmäßig besuchte Wasserlektionen haben einen positiven Einfluss auf die ganzheitliche Entwicklung der Kinder. Sie fördern nicht nur motorische und koordinative Fähigkeiten, sondern tragen auch zur Entwicklung bei.

Der Eintritt ins Hallenbad ist in der Kursgebühr nicht inbegriffen.

Mitzubringen: Schwimmschlange und/oder Schwimmbrett.

Mit der indischen Küche in den Frühling - leicht, bekömmlich und vegetarisch

Leitung: Gita Makwana
Beginn: Samstag, 2. April 2016 um 14:00 Uhr
Dauer: 1 Nachmittag zu 4 UE
Ort: Doren, Mittelschule (Schulküche), Kirchdorf 200
Beitrag: € 43,- Warenspesen: € 12,-
Teilnehmerzahl: 10 - 13

Man kann diese Speisen praktisch zu jeder Tageszeit servieren - als Snacks oder leichte Zwischenmahlzeit:
Wir kochen sowohl kleine, feine und schnelle Gerichte als auch ein aufwendiges Hauptgericht, z.B. Corn vada (würzige Gemüsemaisbällchen) mit Dip und Chutney, Sauerteig-Erbsenkuchen mit Sesam und Koriander, Indische Cracker (Matthi), Mangolassi (köstliches, erfrischendes Getränk) und vieles mehr. Mit speziellen Kochtipps bereiten wir interessante und leckere Gerichte zu und genießen diese dann gemeinsam.
Mitzubringen: 2 Geschirrtücher.

**Natürlich Backen mit Bäckermeister Richard Alber
100% Dinkel - Kleingebäck, Brot, Zopf**

Leitung: Richard Alber, Bäckermeister
Beginn: Dienstag, 5. April 2016 um 19:00 Uhr
Dauer: 1 Abend zu 3 UE
Ort: Sulzberg, Bäckerei Alber, Dorf 7
Beitrag: € 41,- Materialkosten: € 6,-
Teilnehmerzahl: 8 - 12

Wir backen Dinkelvollkornbrot in verschiedenen Varianten sowie Kleingebäck. Themen des Kurses sind außerdem die Auswahl und Vorbereitung der Zutaten, Informationen über Inhaltsstoffe und Unverträglichkeiten, das Herstellen von Teigen mit Sauerteig und Hefe sowie das Backen von süßem Hefeteig (Zopf). Tipps und Tricks direkt vom Fachmann.
Mitzubringen: Kochschürze und bequeme Schuhe.

Pflegeöle und Salben aus der Kraft der Natur

Leitung: Barbara Rein
Beginn: Freitag, 29. April 2016 um 14:30 Uhr
Dauer: 1 Nachmittag zu 3 UE
Ort: Doren, Mittelschule (Schulküche), Kirchdorf 200
Beitrag: € 33,- Materialkosten: € 5,-
Teilnehmerzahl: 8 - 12

Wir sammeln gleich zu Beginn des Kurses Kräuter aus Wald und Wiese, lernen Pflanzen und ihre wertvollen Inhaltsstoffe zum Nutzen unserer Gesundheit kennen und machen daraus eine natürliche, universelle Heilsalbe für Erwachsene und Kinder.
Wir verwenden ausschließlich hochwertige Rohstoffe. Die Herstellung ist kinderleicht und für jeden zuhause durchführbar. Ein umfassendes Skriptum ist für jeden Teilnehmer dabei.
Mitzubringen (wer möchte): Lieblingspflanze aus Garten und Wiese (Thymian, Ringelblume, Johanniskraut o. Ä.).

Filztasche zu Dirndl, Tracht und Juppe

Leitung: Karin Trieb Neu
Beginn: Montag, 11. April 2016 um 19:30 Uhr
Dauer: 2 Abende zu je 2 UE
11. und 18.4.
Ort: Doren, Mittelschule (Textiler Werkraum), Kirchdorf 200
Beitrag: € 43,- Materialkosten: € 10,-
Teilnehmerzahl: 8 - 10

Eine elegante Filztasche gefällig? Egal ob zum nächsten Trachtenfest, zum Oktoberfest oder einfach zum eleganten Cocktailkleid. Eine selbst genähte Filz-Handtasche ist etwas ganz Besonderes. An diesen zwei Abenden kreieren wir gemeinsam eine Handtasche ganz nach Ihrem Geschmack. Die unterschiedlichsten Modelle und Farben, schlicht oder verspielt, groß oder klein.

Gearbeitet wird von Hand mit Filzplatten, Perlgarn und Nadel. Kosten je nach Materialverbrauch (ca. 10 Euro).

Mitzubringen: große, "gutgehende" Stoffschere, 30 cm langes Lineal. Wer möchte: in sich gedrehtes Perlgarn, Applikationen zum Aufnähen und Kleben

Jazzdance für Kinder von 4 bis 7 Jahren (Anfänger)

Leitung: Claudia Nappi
Beginn: Samstag, 27. Februar 2016 um 9:00 Uhr
Dauer: 4 Vormittage zu je 1 UE
Ort: Doren, Volksschule (Turnsaal), Kirchdorf 2
Beitrag: € 40,-
Teilnehmerzahl: 8 - 15

Tanzen in der Gruppe zu fetziger Musik macht Spaß und kräftigt ganz nebenbei den ganzen Körper! Aber nicht nur das - durch die Bewegungen nehmen die Kinder ihren Körper besser wahr und entwickeln somit ein besseres Körpergefühl für sich selber. Außerdem können sie in einer Gemeinschaft kreativ ihrer Energie und Lebensfreude Ausdruck verleihen.
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Hallenschuhe (keine Gymnastikschuhe), etwas zum Trinken.

Funky, Jazzdance und Hip Hop für Kinder von 8 bis 13 Jahren (Anfänger)

Leitung: Claudia Nappi
Beginn: Samstag, 27. Februar 2016 um 10:00 Uhr
Dauer: 4 Vormittag zu je 1,5 UE
Ort: Doren, Volksschule (Turnsaal), Kirchdorf 2
Beitrag: € 50,-
Teilnehmerzahl: 8 - 15

Tanzen in der Gruppe zu fetziger Musik macht Spaß und kräftigt ganz nebenbei den ganzen Körper! Aber nicht nur das - durch die Bewegungen nehmen die Kinder ihren Körper besser wahr und entwickeln somit ein besseres Körpergefühl für sich selber. Außerdem können sie in einer Gemeinschaft kreativ ihrer Energie und Lebensfreude Ausdruck verleihen.
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Hallenschuhe (keine Gymnastikschuhe), etwas zum Trinken.

Make up

Natürliche Schönheit perfekt in Szene gesetzt

Leitung: Kathrin Karg
Beginn: Freitag, 22. Januar 2016 um 14:30 Uhr
Dauer: 1 Nachmittag zu 3,5 UE
Ort: Doren, Volksschule (Mehrzweckraum), Kirchdorf 2
Beitrag: € 45,- Materialkosten: € 5,-
Teilnehmerzahl: 6 - 7

Lernen Sie sich selbst typgerecht für den Alltag und für besondere Anlässe zu schminken. Mit simplen Make-up-Tipps können Sie mit wenig Aufwand ihre natürliche Schönheit gekonnt in Szene setzen. Unter der Anleitung der ausgebildeten Visagistin legen wir gleich selbst Hand an. Dieser Kurs richtet sich an alle jüngeren und älteren Frauen, die den dezenten Nude-Look lieben.

Inhalt:

- Wie viel und welches Make-up passt zu mir?
- Wie wichtig ist der Untergrund?
- Wie viel Lidschatten braucht mein Typ? Ist die Wimperntusche ideal für mich?
- Ist weniger oft mehr? Wie viel Make-up braucht man wirklich?
- Typgerechte Schminktechniken
- Individueller Make-up-Plan für Zuhause

Make up

Natürliche Schönheit perfekt in Szene gesetzt

Leitung: Kathrin Karg
Beginn: Freitag, 11. März 2016 um 14:30 Uhr
Dauer: 1 Nachmittag zu 3,5 UE
Ort: Doren, Volksschule (Mehrzweckraum), Kirchdorf 2
Beitrag: € 47,- Materialkosten: € 5,-
Teilnehmerzahl: 6 - 7

Lernen Sie sich selbst typgerecht für den Alltag und für besondere Anlässe zu schminken. Mit simplen Make-up-Tipps können Sie mit wenig Aufwand ihre natürliche Schönheit gekonnt in Szene setzen. Unter der Anleitung der ausgebildeten Visagistin legen wir gleich selbst Hand an. Dieser Kurs richtet sich an alle jüngeren und älteren Frauen, die den dezenten Nude-Look lieben.

Inhalt:

- Wie viel und welches Make-up passt zu mir?
- Wie wichtig ist der Untergrund?
- Wie viel Lidschatten braucht mein Typ? Ist die Wimperntusche ideal für mich?
- Ist weniger oft mehr? Wie viel Make-up braucht man wirklich?
- Typgerechte Schminktechniken
- Individueller Make-up-Plan für zuhause

Make up

Natürliche Schönheit perfekt in Szene gesetzt

Leitung: Kathrin Karg
Beginn: Freitag, 3. Juni 2016 um 14:30 Uhr
Dauer: 1 Nachmittag zu 3,5 UE
Ort: Doren, Volksschule (Mehrzweckraum), Kirchdorf 2
Beitrag: € 47,- Materialkosten: € 5,-
Teilnehmerzahl: 6 - 7

Lernen Sie sich selbst typgerecht für den Alltag und für besondere Anlässe zu schminken. Mit simplen Make-up-Tipps können Sie mit wenig Aufwand ihre natürliche Schönheit gekonnt in Szene setzen. Unter der Anleitung der ausgebildeten Visagistin legen wir gleich selbst Hand an. Dieser Kurs richtet sich an alle jüngeren und älteren Frauen, die den dezenten Nude-Look lieben.

Inhalt:

- Wie viel und welches Make-up passt zu mir?
- Wie wichtig ist der Untergrund?
- Wie viel Lidschatten braucht mein Typ? Ist die Wimperntusche ideal für mich?
- Ist weniger oft mehr? Wie viel Make-up braucht man wirklich?
- Typgerechte Schminktechniken
- Individueller Make-up-Plan für Zuhause

Soma-Yoga (Entspannung) für gesunde Gelenke, Muskeln und freien Atem

Leitung: Doris Felder
Beginn: Montag, 25. Januar 2016 um 09:00 Uhr
Dauer: 10 Vormittage zu je 2 UE
Ort: Hittisau, Pflegeheim (UG), Platz 500
Beitrag: € 112,-
Teilnehmerzahl: 10 - 12

Achtsamkeitspraxis - Atemübungen - Yoga-Philosophie
"Soma" bedeutet "lebendiger Körper", "Yoga" bedeutet "das zur Ruhe kommen der Fluktuationen des Geistes".
Soma-Yoga ist ein neues Bewegungskonzept, das auf uns reizüberflutete Menschen wie zugeschnitten ist. Wenn wir gestresst sind, verkrampfen sich unsere Muskeln. Sanfte somatische Bewegungen, im eigenen Atemrhythmus, aus der Körpermitte heraus, bringen die Muskeln wieder ins Gleichgewicht. Steifheit, Schmerz, Erschöpfung, Atemeinschränkung, Anspannung und vielerlei Beschwerden, die oft auch dem Altern zugeschrieben werden, weichen einem ganz neuen Körpergefühl.

Sie lernen, Ungleichgewichte in sich selbst zu erkennen und wie Sie aktiv und mühelos Ausgleich schaffen können. Die Stunden bieten Raum für eigene Erfahrungen und Austausch. Der Kurs ist offen für Beginnende und Übende aus allen Richtungen.

1 - 2 Stunden zuvor nur leichte Kost. zu sich nehmen. Keine Kurse in Ferienzeiten.

Mitzubringen: bequeme (Sport-)Kleidung, eine Matte und eine Decke.

**Heilsame Wickel und Auflagen für Erwachsene und Kinder
Altbewährte Hausmittel aus der Kräuterkunde**

Leitung: Barbara Rein
Beginn: Freitag, 26. Februar 2016 um 14:30 Uhr
Dauer: 1 Nachmittag zu 3 UE
Ort: Doren, Mittelschule (Schulküche), Kirchdorf 200
Beitrag: € 27,-
Teilnehmerzahl: 10 - 12

Als alternative Pflegemethode unterstützen Wickel und Auflagen die Selbstheilungskräfte des Körpers, beruhigen und schenken Geborgenheit. Getrocknete Heilkräuter, Heilerde und Hausmittel wie Topfen, gekochte Kartoffeln und Zwiebeln wirken entkrampfend und ausleitend. Zusammen mit Wärme oder Kälte wird die Durchblutung der Haut gefördert, dies hilft, anfällige Organe zu stärken und Krankheiten vorzubeugen. Ich zeige Ihnen die Anwendung der Wickel und ergänze mit praktischen Tipps aus dem Pflanzenreich. Geeignet sind diese Wickel für Erwachsene, Kinder- und Kleinkinder.

**Anmeldung für alle Kurse erforderlich:
05574/525240, www.vhs-bregenz.at**