

VHS-Programm – Gefrees

1. Halbjahr 2018

Schafkopfen oder Mucken - Aufbaukurs	<p>Beginn: Mittwoch, 10.01.2018 · 18:00 – 19:30 Uhr · 8 Abende á 2 UE · Künneth-Palais · Gebühr: 20 € · Leitung: Klaus Kodisch · (mind. 4 Teilnehmer - max. 16 Teilnehmer)</p> <p>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 Fortgeschrittenenkurs erfahren bzw. "erspielen" Sie sich weitere Besonderheiten und Taktiken des Schafkopfspiels.</p>
Alternative Schmerztherapie „Schmerz lass nach!“	<p>Termine: Am Montag, 08.01.2018 Teil I von 18 Uhr bis 21 Uhr und Montag, 15.01.2018 Teil II von 18 Uhr bis 21 Uhr. Leitung: Michaela Schubert Heilpraktikerin, Entspannungspädagogin Gebühr: 15 €</p> <p>Schmerzen sind oft Teil unseres Lebens. Schulkopfschmerzen oder Wachstumsschmerzen der Kinder, Schmerzen durch Stress und falsche Belastung im Arbeitsleben bis hin zu den Schmerzen der altersbedingten Degeneration.</p> <p>Gerade chronische Schmerzen belasten uns sehr. Dadurch kommt es im Verlauf oft zu Schlafstörungen, Konzentrationschwäche, Müdigkeit und am Ende oft zu Wesensveränderungen oder Depressionen. Gerade dann sollte doch der ganze Mensch behandelt werden und nicht nur das „Symptom“ Schmerz.</p> <p>In der Behandlung chronischer Schmerzen spielen zusätzlich zu den medikamentösen auch nicht-medikamentöse Methoden eine wichtige Rolle. Zu ihnen gehören zum Beispiel; Massagen, Achtsamkeitstraining, Entspannungsverfahren wie Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen oder Autogenes Training. Atemtherapie, Meditationen; Joga, Osteopathie und einiges mehr.</p> <p>Lernen sie die Möglichkeiten der alternativen Schmerztherapie kennen. Bitte bequeme Kleidung und eine Decke, Matte und Wasser mitbringen.</p>
Musikgestützte Multivision - Schottland	<p>Termin: wird noch bekanntgegeben · 19.30 Uhr · Künneth-Palais, Steinscheune · Musikgestützte Multivision · Dauer ca. 90 Minuten · Referent: Ralf Brünkmann · Eintritt frei!</p>
Gitarre	<p>Termine: Mo. 22.01.2018 · 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.</p> <p>Gitarre für Anfänger und Wiedereinsteiger mit geringen Vorkenntnissen. Notenkenntnisse nicht erforderlich.</p>

<p>Kinderschutztraining für Schüler 6-12 Jahre Sicherheit kann man lernen!</p>	<p>Termin: Dienstag, 24.04.2018 · 15:00 Uhr bis 17:30 Uhr · Aula, Mittelschule · 15 €</p> <p>Die Kinder lernen Streitsituationen zu vermeiden und wenn erforderlich, durch ein mehrstufiges Vorgehen in einem angemessenen Rahmen zu handeln. In Konfliktsituationen mit anderen Kindern, in denen Beschwichtigungsversuche nicht mehr ausreichen den Unruhestifter fernzuhalten, lernen die Kinder sich einfach aber wirkungsvoll zu verteidigen. Die Kinder steigern spürbar ihr Selbstbewusstsein, verlassen dauerhaft die Opferrolle und werden weder Opfer noch Täter von Gewalttaten.</p> <p>Weiterhin üben die Kinder richtige und einfache Verhaltensweisen sowie die Entwicklung eines Gefahrenfrühwarn-Systems im Umgang mit fremden Erwachsenen: wie verhalte ich mich, wenn mich z.B. an der Bushaltestelle ein Fremder anspricht oder ein Fahrzeug neben mir anhält/herfährt und ich nach dem Weg gefragt werde? Wie flüchte ich richtig, wie mache ich auf mich aufmerksam, wo bekomme ich Hilfe und wie erreiche ich, dass mir von Passanten auch wirklich geholfen wird? Und warum sollte ich niemals jemandem folgen, der mir Hundewelpen oder Süßigkeiten verspricht? Wer ist überhaupt ein „Fremder“?</p> <p>Unser Training hat ein klares Ziel: sichere, fröhliche und selbstbewusste Kinder.</p> <p>Jedes Kind erhält eine Urkunde und alle Eltern wichtige schriftliche Sicherheitstipps!</p> <p>Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe, Getränk</p>
<p>Filzkurs</p>	<p>Termine: Fr. 02.03.2018 · Uhrzeit: 17:30 Uhr – 21:30 Uhr und Sa. 03.03.2018 – Uhrzeit: 10 Uhr bis 16 Uhr · Künneth-Palais, Steinscheune · Kursgebühr: 20 € + Materialkosten extra · Leitung: Ilona Döhla, Textildesignerin · max. 6 Teilnehmer.</p> <p>In diesem Kurs können Anfänger und Fortgeschrittene Schuhe, Taschen, Hüte, Kissen, Windlichter und Blüten in Nassfilztechnik gestalten.</p> <p>Bitte mitbringen: 2 - 3 Handtücher, Plastikschüssel, Seife, Folie und Noppenfolie.</p>
<p>Schwimmkurs 1</p>	<p>Schwimmkurs für Senioren</p> <p>Dauer: 45 Minuten</p> <p>Maximal 6 Teilnehmer</p> <p>10 x – je 1 x pro Woche</p> <p>Beginn am Mittwoch, 10.01.2018</p> <p>Uhrzeit: 09:15 Uhr</p> <p>Gebühr: 80 € (Eintritt inkl.)</p>
<p>Schwimmkurs 2 a</p>	<p>Anfänger-Schwimmkurs für Kinder – im Alter von 5 + 6 Jahren (Vorschulkinder)</p> <p>Dauer: 45 Minuten</p> <p>Kinder allein – ohne Eltern bzw. Großeltern usw.</p> <p>Maximal 6 Kinder</p> <p>10 x – je 1 x pro Woche</p> <p>Beginn am Mittwoch, 10.01.2018</p> <p>Uhrzeit: 10:00 Uhr</p> <p>Gebühr: 80 € (Eintritt inkl.)</p>

Schwimmkurs 2 b	<p>Anfänger-Schwimmkurs für Kinder – im Alter von 5 + 6 Jahren (Vorschulkinder) Dauer: 45 Minuten Kinder allein – ohne Eltern bzw. Großeltern usw. Maximal 6 Kinder 10 x – je 1 x pro Woche Beginn am Mittwoch, 10.01.2018 Uhrzeit: 11:00 Uhr Gebühr: 80 € (Eintritt inkl.)</p>
Schwimmkurs 3	<p>Anfänger-Schwimmkurs für Kinder – im Alter von 7 - 10 Jahren Dauer: 45 Minuten Kinder allein – ohne Eltern bzw. Großeltern usw. Maximal 6 Kinder 10 x – je 1 x pro Woche Beginn am Mittwoch, 10.01.2018 Uhrzeit: 12:15 Uhr Gebühr: 80 € (Eintritt inkl.)</p>
Schwimmkurs 4	<p>Fortgeschrittenen Schwimmkurs im Alter von 7 - 10 Jahren Dauer: 45 Minuten Kinder allein – ohne Eltern bzw. Großeltern usw. Maximal 12 Kinder 10 x – je 1 x pro Woche Beginn am Mittwoch, 10.01.2018 Uhrzeit: 13:00 Uhr Gebühr: 80 € (Eintritt inkl.)</p>
Schwimmkurs 5	<p>Wassergewöhnungskurs für Säuglinge – ab 3 Monate Dauer: 30 Minuten Nur mit 1 Eltern- bzw. Großelternteil (Vater oder Mutter oder Oma oder Opa) Maximal 10 Kinder 10 x – je 1 x pro Woche Beginn am Donnerstag, 11.01.2018 Uhrzeit: 12:00 Uhr Gebühr: 85 € (Eintritt für Kind und 1 Elternteil inkl.)</p>
Schwimmkurs 6	<p>Wassergewöhnungskurs für Kleinkinder – im Alter von 3 + 4 Jahren Dauer: 30 Minuten Nur mit 1 Eltern- bzw. Großelternteil (Vater oder Mutter oder Oma oder Opa) Maximal 10 Kinder 10 x – je 1 x pro Woche Beginn am Donnerstag, 11.01.2018 Uhrzeit: 12:30 Uhr Gebühr: 85 € (Eintritt für Kind und 1 Elternteil inkl.)</p>

<p>Patchwork für Einsteiger und Fortgeschrittene</p>	<p>Beginn: Mittwoch, 11.04.2018 + 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, Kissen und weihnachtliche Motive angeboten. Zwischen dem Infoabend und dem Kursbeginn ist ausreichend Zeit, um die entsprechenden Materialien und Zutaten zu besorgen.</p>
<p>Nähtreff</p>	<p>Beginn: Dienstag, 20.02.2018 · 6 Abende á 4 UE · jeweils um 18.30 Uhr · Hauptschule · Gebühr: 30 € · Leitung: Ute Feulner · (mind. 6 Teilnehmer - max. 12 Teilnehmer).</p>
<p>Yoga I</p>	<p>Beginn: Dienstag, 09.01.2018 • Yoga I: 18 Uhr - 19 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 sei und in den Übungen einen Sinn sehen. Schnuppern Sie einfach rein – zu YOGA heiter!</p>
<p>Yoga II</p>	<p>Beginn: Dienstag, 09.01.2018 • Yoga II: 19:15 – 20:15 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 sei und in den Übungen einen Sinn sehen. Schnuppern Sie einfach rein – zu YOGA heiter!</p>

<p>Wie verwende ich mein Smartphone richtig? Smartphone-Kurs für Einsteiger mit Android-Smartphone</p>	<p>Kursleitung: Philipp Steuber Ort: Künneth-Palais Gebühr: 40 € Beginn: Mittwoch, 28.03.2018 um 19 Uhr. In mehreren Einheiten und kleinen Gruppen erkunden wir die Möglichkeiten, die Ihr Smartphone alles bietet. Angefangen von der Einrichtung, hin zur Verwendung von E-Mail, Kalender und Kontakten, bis zur richtigen Einrichtung von WhatsApp. Kombiniert mit kleinen Theorie-Blöcken lernen Sie den richtigen Umgang und die richtige Handhabung Ihres Smartphones. Der Kurs ist bestens für Einsteiger geeignet, es können aber auch nur einzelne Einheiten besucht werden. Einheit 1: Vorbereitungs-Einheit (nur für Anfänger/Einsteiger) – Einrichten einer E-Mailadresse, – Einrichten eines Google-Accounts, – Ersteinrichtung des Smartphones Einheit 2: Einführung – Aufbau (Startbildschirm, Sperrbildschirm, Benachrichtigungen, Widgets), – Menü-Aufbau, – WLAN-Einrichtung, – Synchronisieren der Daten mit dem Computer oder der Cloud Einheit 3: App-Store und Messaging – Einrichtung des Google Play Stores, – Herunterladen und Kaufen von Apps, – Benutzung von SMS, WhatsApp und anderen Diensten Einheit 4: Mail/Kalender/Kontakte/Musik – Einrichtung der E-Mailadresse, – Anlegen von Kalendern und Terminen, – Kontakte anlegen und synchronisieren, – Musik hören mit meinem Smartphone Maximalteilnehmerzahl: 5 Pers. je Kurs Dauer je Einheit: ca. 90 Minuten Warteliste bzw. Alternativtermine bei Überbuchung möglich!</p>
<p>Vortrag: Hausmittel für die ganze Familie – bei Erkältungen, Magen-Darm-Infektion, Übelkeit, Sonnebrand, Insektenstichen usw. ...</p>	<p>Termin: Am Mittwoch, 31.01.2018 um 19:30 Uhr. Veranstaltungsort: Künneth-Palais. Referentin: Cathrin Müller, Praxis Gesunde Mitte. Gebühr: 5 €</p>
<p>Vortrag: Fit ins Frühjahr mit sanfter Entgiftung und Entschlackung</p>	<p>Termin: Am Mittwoch, 28.02.2018 um 19:30 Uhr. Veranstaltungsort: Künneth-Palais. Referentin: Cathrin Müller, Praxis Gesunde Mitte. Gebühr: 5 €</p>
<p>Vortrag: Bachblüten – sanfte Harmonie für Körper und Seele</p>	<p>Termin: Am Mittwoch 14.03.2018 um 19:30 Uhr. Veranstaltungsort: Künneth-Palais. Referentin: Cathrin Müller, Praxis Gesunde Mitte. Gebühr: 5 €</p>

Weitere Kurse und Veranstaltungen, bzw. Terminänderungen werden im Amtlichen Mitteilungsblatt angekündigt.

Anmeldungen im Rathaus, Zimmer 21 oder im Internet: www.gefrees.de