

# VHS-Programm – Gefrees

## 1. Halbjahr 2018

<b>Kinderschutztraining für Schüler 6-12 Jahre</b> <b>Sicherheit kann man lernen!</b>	Termin: Dienstag, 24.04.2018 · 15:00 Uhr bis 17:30 Uhr · Aula, Mittelschule · 15 € 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. 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“? Unser Training hat ein klares Ziel: sichere, fröhliche und selbstbewusste Kinder. Jedes Kind erhält eine Urkunde und alle Eltern wichtige schriftliche Sicherheitstipps! Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe, Getränk
<b>Filzkurs</b>	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. In diesem Kurs können Anfänger und Fortgeschrittene Schuhe, Taschen, Hüte, Kissen, Windlichter und Blüten in Nassfilztechnik gestalten. Bitte mitbringen: 2 - 3 Handtücher, Plastikschüssel, Seife, Folie und Noppenfolie.
<b>Schwimmkurs 1</b>	Wassergewöhnungskurs für Babys - Babyschwimmen Dauer: 30 Minuten Kinder – plus maximal 1 feste Bezugsperson Maximal 10 Teilnehmer 10 x – je 1 x pro Woche Beginn am Donnerstag, 15.03.2018 Uhrzeit: 12:00 Uhr Gebühr: 85 € (Eintritt für Kind und 1 feste Bezugsperson inkl.)
<b>Schwimmkurs 2</b>	Anfänger-Schwimmkurs für Kleinkinder – im Alter von 1,5 - 4 Jahren (Kleinkinder) Dauer: 30 Minuten Kinder – plus maximal 1 feste Bezugsperson Maximal 10 Kinder 10 x – je 1 x pro Woche Beginn am Donnerstag, 15.03.2018 Uhrzeit: 12:30 Uhr Gebühr: 85 € (Eintritt für Kind und 1 feste Bezugsperson inkl.)

<p><b>Schwimmkurs 3</b></p>	<p>Schwimmkurs für Fortgeschrittene – für Kinder im Alter von 6 - 9 Jahren  Intensivkurs  Dauer: 45 Minuten  Kinder allein – ohne Eltern oder Großeltern bzw. Paten usw.  Maximal 10 Kinder  &gt; Voraussetzung ist 25 m in Brustlage schwimmen zu können&lt;  10 x – in den Osterferien  Termine: 24.03.; 26.03.; 27.03.; 28.03.; 29.03.; 31.03.; 03.04.; 04.04.;  05.04.; 06.04.2018  Uhrzeit: 14:00 Uhr  Gebühr: 80 € (Eintritt inkl.)</p>
<p><b>Schwimmkurs 4</b></p>	<p>Schwimmkurs für Grundschul Kinder – Anfängerschwimmkurs für Kinder  im Alter von 5 - 9 Jahren  Dauer: 45 Minuten  Kinder allein – ohne Eltern oder Großeltern bzw. Paten usw.  Maximal 6 Kinder  10 x – je 1 x pro Woche  Beginn am Mittwoch, 14.03.2018  Uhrzeit: 13:00 Uhr  Gebühr: 80 € (Eintritt inkl.)</p>
<p><b>Schwimmkurs 5</b></p>	<p>Schwimmkurs für Grundschul Kinder – Anfängerschwimmkurs für Kinder  im Alter von 5 - 9 Jahren  Dauer: 45 Minuten  Kinder allein – ohne Eltern oder Großeltern bzw. Paten usw.  Maximal 6 Kinder  10 x – je 1 x pro Woche  Beginn am Donnerstag, 15.03.2018  Uhrzeit: 13:00 Uhr  Gebühr: 80 € (Eintritt inkl.)</p>
<p><b>Schwimmkurs 6</b></p>	<p>Schwimmkurs für Grundschul Kinder – für Kinder im Alter von 5 - 9 Jahren  Intensiv-Anfängerschwimmkurs  Dauer: 45 Minuten  Kinder allein – ohne Eltern oder Großeltern bzw. Paten usw.  Maximal 6 Kinder  10 x – in den Osterferien  Termine: 24.03.; 26.03.; 27.03.; 28.03.; 29.03.; 31.03.; 03.04.; 04.04.;  05.04.; 06.04.2018  Uhrzeit: 12:00 Uhr  Gebühr: 80 € (Eintritt inkl.)</p>
<p><b>Schwimmkurs 7</b></p>	<p>Schwimmkurs für Grundschul Kinder – für Kinder im Alter von 5 - 9 Jahren  Intensiv-Anfängerschwimmkurs  Dauer: 45 Minuten  Kinder allein – ohne Eltern oder Großeltern bzw. Paten usw.  Maximal 6 Kinder  10 x – in den Osterferien  Termine: 24.03.; 26.03.; 27.03.; 28.03.; 29.03.; 31.03.; 03.04.; 04.04.;  05.04.; 06.04.2018  Uhrzeit: 13:00 Uhr  Gebühr: 80 € (Eintritt inkl.)</p>

<p><b>Patchwork für Einsteiger und Fortgeschrittene</b></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><b>Nähtreff</b></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><b>Yoga I</b></p>	<p>Beginn: Dienstag, 20.02.2018 • 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 Wohlfühl 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><b>Yoga II</b></p>	<p>Beginn: Dienstag, 20.02.2018 • 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 Wohlfühl 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><b>Wie verwende ich mein Smartphone richtig? Smartphone-Kurs für Einsteiger mit Android-Smartphone</b></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><b>Vortrag: Fit ins Frühjahr mit sanfter Entgiftung und Entschlackung</b></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><b>Vortrag: Bachblüten – sanfte Harmonie für Körper und Seele</b></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](http://www.gefrees.de)