

Kursprogramm

1. Halbjahr 2019



vhs

**Volkshochschule
Hagenbach
in der kvhs Germersheim**

staatlich anerkannt gemäß rheinland-pfälzischen Weiterbildungsgesetz

Verbandsgemeinde Hagenbach

Ansprechpartner

Erni Wölfle
- **vhs-Leiterin** -
Celina Lienemann
- **vhs-Sachbearbeiterin** -

Impressum

Volkshochschule Hagenbach
Ludwigstraße 20 - 76767 Hagenbach
Tel: 0 72 73 - 94 10-10
Fax: 0 72 73 - 94 10-26
Web: www.vg-hagenbach.de
E-Mail: vhs@vg-hagenbach.de



Erni Wölfle
Leiterin
vhs-Hagenbach



Celina Lienemann
Sachbearbeiterin
vhs-Hagenbach

Sehr geehrte Damen und Herren,
geschätzte Freunde der Volkshochschule Hagenbach,

das Jahr neigt sich dem Ende zu.

Wir wünschen Ihnen von Herzen, dass das Jahr 2019 viel Gutes
und Frohes für Sie bereithält.

Für das entgegengebrachte Vertrauen und die angenehme Zusammenarbeit
möchten wir uns bei Ihnen ganz herzlich bedanken.

Zum Weihnachtsfest wünschen wir Ihnen besinnliche Stunden
und ein glückliches, gesundes neues Jahr.

*Wir blicken so gerne
in die Zukunft,
weil wir das Ungefähre,
was sich in ihr hin und
her bewegt,
durch stille Wünsche
so gern zu unseren
Gunsten heran leiten möchten.*

(Johann Wolfgang von Goethe)



Reinhard Scherrer
Bürgermeister

Die Volkshochschule Hagenbach ist eine von zehn örtlichen Volkshochschulen der Kreisvolkshochschule Germersheim.

In sieben verschiedenen Fachgebieten, Politik – Gesellschaft - Umwelt, Kultur - kreatives Gestalten, Gesundheit, Sprachen, Arbeit - Beruf, werden vielseitige Bildungs- und Weiterbildungsmöglichkeiten sowie sinnvolle Freizeitbeschäftigungen angeboten.

Die Volkshochschule Hagenbach präsentiert sich als „kommunales Dienstleistungszentrum“ für Weiterbildung und als Einrichtung für alle, die an persönlicher und beruflicher Weiterbildung interessiert sind. Es werden verstärkt Weiterbildungsangebote entwickelt, die den Teilnehmern und Teilnehmerinnen ermöglichen, mit der Dynamik der Informationsgesellschaft und dem schnellen Wertewandel Schritt zu halten.

Dabei wird das „lebenslange Lernen“ wesentliche Grundlage für die Zukunft bleiben. Es ist stets Ziel der Volkshochschule Hagenbach, neue Teilnehmerkreise zu gewinnen und das Bildungsangebot auf spezielle Bedürfnisse auszurichten.

Das Team der Volkshochschule freut sich, alle Interessenten und Interessentinnen persönlich zu beraten und gewährleistet mit ausgesuchten, qualifizierten Referenten/Innen Freude und Erfolg an der Weiterbildung.



Kultur

Die Volkshochschule Hagenbach bietet als einzige örtliche Volkshochschule seit über 20 Jahren ganzjährig ein eigenes Kulturprogramm an.

Das sind Konzerte, Ausstellungen, Lesungen und DIA-Vorträge.

Die Ausstellungsmöglichkeiten in der Galerie Altes Rathaus ist zwischenzeitlich in Künstlerkreisen sehr begehrt, sodass es eine lange Warteliste gibt.

Fester kultureller Bestandteil ist die Neujahrs Jazz Soirée, sowie das Benefiz-Konzert zugunsten Krebskranker in der Verbandsgemeinde Hagenbach.

Das Kulturzentrum Am Stadtrand sowie die Galerie Altes Rathaus haben sich als kulturelle Treffpunkte bewährt.

Die Volkshochschule Hagenbach ist durch das vielfältige Kulturprogramm ein Aushängeschild für die Verbandsgemeinde Hagenbach geworden.



POLITIK – GESELLSCHAFT – UMWELT

- | | | | |
|---|-----------|--|--------------------------------|
| - | 2019ha001 | Fit im Straßenverkehr | Hans Vesper |
| - | 2019ha002 | Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht – Vortrag | Norbert Pirron/
Holger Bast |
| - | 2019ha003 | Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht – Vortrag | |



KULTUR – KREATIVES GESTALTEN

Tanzpraxis

- | | | | |
|---|-----------|--|------------------|
| - | 2019ha010 | Orientalischer Tanz – Fortgeschrittene | Sabine Leibbrand |
|---|-----------|--|------------------|

Malen – Zeichnen – Drucktechniken

- | | | | |
|---|-----------|---|--------------------|
| - | 2019ha011 | Acryl-Malerei – Workshop | Elke Blankart-Laub |
| - | 2019ha012 | Aquarell-Malerei für Erwachsene – Workshop | Linda Müller |
| - | 2019ha013 | Zeichnen und Skizzieren im Freien für Erwachsene – Workshop | Linda Müller |
| - | 2019ha014 | Aquarellieren im Freien für Erwachsene – Workshop | Linda Müller |

Handwerk – Kunsthandwerk

- | | | | |
|---|-----------|-------------------------|--------------|
| - | 2019ha015 | Schmuck-Design-Workshop | Rita Wilhelm |
|---|-----------|-------------------------|--------------|



GESUNDHEIT

Entspannung – Stressbewältigung

- | | | | |
|---|-----------|---|--------------------------------------|
| - | 2019ha020 | Qiong – 49er Leitbahnen Bewegungs-Qigong nach Prof. Zhang Guangde | Ingrid Knab-Lemke |
| - | 2019ha021 | Fächer-Qigong und 49er Leitbahnen Bewegungs-Qigong | Ingrid Knab-Lemke |
| - | 2019ha022 | Qigong, Neuburg am Rhein | Johanna Preißler |
| - | 2019ha023 | Klangmeditation-Planetentöne (morgens) | Timo Weinmann/
Angelika Liszewski |
| - | 2019ha024 | Klangmeditation-Planetentöne (abends) | Angelika Liszewski |
| - | 2019ha025 | Fließendes Yoga | Johanna Gerstner |
| - | 2019ha026 | Fließendes Yoga | Johanna Gerstner |
| - | 2019ha027 | Fließendes Yoga | Johanna Gerstner |
| - | 2019ha028 | Fließendes Yoga | Johanna Gerstner |
| - | 2019ha029 | Yoga – Unser Weg raus aus Stress – Für Anfänger und Auffrischer | Angelika Liszewski |
| - | 2019ha030 | Hatha-Yoga, Integral – Fortgeschrittene | Angelika Liszewski |
| - | 2019ha031 | Aktiv und Mobil in den Morgen mit sanftem Hatha-Yoga Asanas | Claudia Zoller |
| - | 2019ha032 | Mit Hatha-Yoga in den Tag starten | Elke Scherrer-Strauß |
| - | 2019ha033 | Yoga am Abend mit Vorkenntnissen, Kurs A | Ute Bentz |
| - | 2019ha034 | Yoga am Abend mit Vorkenntnissen, Kurs B | Ute Bentz |
| - | 2019ha035 | Yin + Yang-Yoga – gestärkt loslassen | Jutta Enke |

Bewegung – Fitness

- | | | | |
|---|-----------|--|------------------|
| - | 2019ha036 | Ich beweg mich – Nordic-Walking-Basics | Herbert Vogel |
| - | 2019ha037 | Gymnastik mit dem Thera-Band, Hagenbach | Johanna Preißler |
| - | 2019ha038 | Wirbelsäulengymnastik mit dem Thera-Band, Hagenbach | Johanna Preißler |
| - | 2019ha039 | Wirbelsäulengymnastik mit dem Thera-Band, Neuburg am Rhein | Johanna Preißler |
| - | 2019ha040 | Bewegungstraining nach Musik | Erni Wölfle |
| - | 2019ha041 | All around fit you – Feel Happy | Diana Rupp |
| - | 2019ha141 | All around fit you – Feel Happy – Folgekurs | Diana Rupp |

Prävention – Krankheit – Gesundheit

- | | | | |
|---|-----------|----------------------|------------|
| - | 2019ha042 | Beckenbodengymnastik | Diana Rupp |
|---|-----------|----------------------|------------|

Essen und Trinken – Ernährung

- | | | | |
|---|-----------|--|----------------|
| - | 2019ha043 | Wildkräuterführung: Vitaminbomben aus der Natur! Frühjahrsmüdigkeit ade! | Pauline Mahler |
| - | 2019ha044 | Kulinarische Wildkräuterführung: Tue deinem Leib Gutes, damit deine Seele Lust hat darin zu wohnen | Pauline Mahler |
| - | 2019ha045 | Vortragsreihe „Nahrung als Medizin“ | Sylvia Rupp |



SPRACHEN

- | | | | |
|---|-----------|---|---------------|
| - | 2019ha050 | Deutsch für Anfänger – A 1, Teil 1 | Ingrid Sitter |
| - | 2019ha051 | Englisch für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen – A 1, Teil 1 | Judith Henkel |
| - | 2019ha052 | Englisch für Fortgeschrittene – Konversation – B 2, Teil 1 | Judith Henkel |
| - | 2019ha053 | Französisch für Anfänger – A 1, Teil 2 | Julieta Tolle |
| - | 2019ha054 | Französisch Aufbaukurs – A 2, Teil 3 | Julieta Tolle |
| - | 2019ha055 | Französisch Aufbaukurs – B 1, Teil 3 | Julieta Tolle |
| - | 2019ha056 | Spanisch für Anfänger – A 1, Teil 2 | Judith Henkel |



1. **Ökonomie – Recht - Finanzen (Wirtschaft)**

2019ha001

Fit im Straßenverkehr

In den letzten Jahren hat sich sowohl im Verkehrsrecht als auch in der Technik so viel getan, dass oft nur Führerscheineulinge auf dem aktuellsten Stand sind. Dabei können Wissenslücken sehr gefährlich sein.

Leitung: **Hans Vesper**
Beginn: Donnerstag, **04.04.2019** und **11.04.2019**
Uhrzeit: von **19:30 Uhr** bis **21:00 Uhr**
Gebühr: 10,00 €, 2 Termine, 4 Ustd.
Ort: Fahrschule Hans Vesper, Raiffeisenstraße 11 - 76767 Hagenbach

2019ha002

Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht – Vortrag

Wer hilft mir, wenn...

Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung, Patientenverfügung

Ein Erwachsener, der keine Vorsorge getroffen hat und durch Krankheit oder Behinderung seine rechtlichen Angelegenheiten nicht mehr regeln kann, erhält einen gesetzlichen Vertreter, den Betreuer. Der Betreuer wird vom Betreuungsgericht bestellt und kontrolliert. Er hat dem Gericht jährlich Bericht über seine Tätigkeit zu erstatten und Rechnung zu legen. Vorsorge lohnt sich, denn: Man bestimmt selbst, wer in Phasen der Krankheit oder Pflegebedürftigkeit die eigenen Interessen vertritt. Man kann durch Festschreibung seiner Wünsche diese Phase selbst ausgestalten und bestimmen. Man kann festlegen, welche medizinische Behandlung oder Nichtbehandlung man wünscht. Man erleichtert durch die schriftliche Formulierung seiner Wünsche der Vertrauensperson die Regelung seiner Angelegenheiten. Eine Veranstaltung in Kooperation mit der Betreuungsbehörde der Kreisverwaltung Germersheim.

Die Beglaubigungen von Vorsorge- und Patientenverfügungen finden zu einem späteren Zeitpunkt statt. Der Termin wird mit den Teilnehmern am Vortragsabend abgestimmt.

Leitung: **Norbert Pirron / Holger Bast**
Beginn: Mittwoch, **13.03.2019**
Uhrzeit: von **18:30 Uhr** bis **20:00 Uhr**
Gebühr: kostenfrei, 1 Termin, 2 Ustd.
Ort: Hainbuchenschule - Saal 101, Am Stadtrand 1 – 76767 Hagenbach

2019ha003

Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht – Vortrag

Wer hilft mir, wenn...

Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung, Patientenverfügung

Ein Erwachsener, der keine Vorsorge getroffen hat und durch Krankheit oder Behinderung seine rechtlichen Angelegenheiten nicht mehr regeln kann, erhält einen gesetzlichen Vertreter, den Betreuer. Der Betreuer wird vom Betreuungsgericht bestellt und kontrolliert. Er hat dem Gericht jährlich Bericht über seine Tätigkeit zu erstatten und Rechnung zu legen. Vorsorge lohnt sich, denn: Man bestimmt selbst, wer in Phasen der Krankheit oder Pflegebedürftigkeit die eigenen Interessen vertritt. Man kann durch Festschreibung seiner Wünsche diese Phase selbst ausgestalten und bestimmen. Man kann festlegen, welche medizinische Behandlung oder Nichtbehandlung man wünscht. Man erleichtert durch die schriftliche Formulierung seiner Wünsche der Vertrauensperson die Regelung seiner Angelegenheiten. Eine Veranstaltung in Kooperation mit der Betreuungsbehörde der Kreisverwaltung Germersheim.

Die Beglaubigungen von Vorsorge- und Patientenverfügungen finden zu einem späteren Zeitpunkt statt. Der Termin wird mit den Teilnehmern am Vortragsabend abgestimmt.

Leitung: **Norbert Pirron / Holger Bast**
Beginn: Mittwoch, **17.04.2019**
Uhrzeit: von **18:30 Uhr** bis **20:00 Uhr**
Gebühr: kostenfrei, 1 Termin, 2 Ustd.
Ort: Hainbuchenschule - Saal 101, Am Stadtrand 1 – 76767 Hagenbach

KULTUR – KREATIVES GESTALTEN



1. **Tanzpraxis**

2019ha010

Orientalischer Tanz für Fortgeschrittene

Der Schwerpunkt liegt im orientalischen Tanz. Er lebt aus der Mitte des Körpers. Wir üben Bewegungen, die uns in Kontakt mit unserem Körper bringen, aktivieren vergessene Muskeln und entdecken ein neues Körpergefühl. Wenn Sie etwas für Ihren Rücken und Ihre Körperhaltung tun möchten, ist dieser Kurs zu empfehlen.

Leitung: **Sabine Leibbrand**
Beginn: Mittwoch, **Beginn wird noch mitgeteilt**
Uhrzeit: von **19:25 Uhr** bis **20:55 Uhr**
Gebühr: 45,00 €, 10 Termine, 20 Ustd.
Ort: **Hagenbach – Übungsraum wird noch mitgeteilt**
Mitbringen: Gymnastikleidung, großes Tuch, evtl. Sommerrock

2. Malen – Zeichnen - Drucktechniken

2019ha011

Acryl - Malerei, Workshop

Für Einsteiger oder Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen.

Sie möchten aktuelle, moderne Techniken zur abstrakten Acrylmalerei erlernen? Sie erhalten eine fundierte Technikvorführung und eine malpraktische Einführung. Die Erläuterung an vielen Bildbeispielen befähigt sie schon in diesem Kurs nach Ihren Farb Wünschen und Ihrer Leinwandgröße individuelle Kunstwerke zu gestalten.

Leitung: **Elke Blankart-Laub**
Beginn: Samstag, **25.05.2019**
Uhrzeit: von **11:00 Uhr** bis **14:45 Uhr**
Gebühr: 30,00 € (zzgl. Materialkosten), 1 Termin, 5 Ustd.
Ort: Hainbuchenschule Hagenbach - Saal 102, Am Stadtrand 1 - 76767 Hagenbach
Mitbringen: **Acrylfarben, Keilrahmen, Bleistift, Wasserbehälter, Lappen, Pinsel, evtl. eigene Motive**

2019ha012

Aquarell – Malerei für Erwachsene, Workshop

In diesem Kurs erfahren die Kursteilnehmer etwas über gute Materialien (Papier, Pinsel und Farben) und erarbeiten erste einfache Techniken der Aquarellmalerei wie z.B. die Nass-in-Nass Technik, Nass-in-Trocken Technik und Lasurtechnik. Sie lernen einfachste Motive in Farbe und Bildaufbau zu erfassen und umzusetzen. Erweiternd erhalten Sie Einblick in die Farblehre.

Dieser Kurs ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet. Wir üben anhand von Still-Leben (z.B. Blumen, Obst...) oder mitgebrachter Fotos die Grundlagen der Aquarellmalerei.

Leitung: **Linda Müller**
Beginn: Samstag, **16.02.2019**
Uhrzeit: von **10:00 Uhr** bis **16:00 Uhr**
Gebühr: 40,00 € (zzgl. Materialkosten), 1 Termin, 8 Ustd.
Ort: Hainbuchenschule Hagenbach - Saal 102, Am Stadtrand 1 - 76767 Hagenbach
Mitbringen: **Aquarellpapier, Aquarellfarben, Aquarellpinsel, Wasserbehälter, Lappen, Radiergummi, Bleistift**

2019ha013

Zeichnen und Skizzieren im Freien für Erwachsene, Workshop

Wir üben das Zeichnen und schnelle Skizzieren in freier Natur. Dieser Kurs dient als Aufbaukurs zu „Aquarellieren im Freien für Erwachsene“, kann aber natürlich auch unabhängig davon belegt werden.

Leitung: **Linda Müller**
Beginn: Samstag, **13.04.2019**
Uhrzeit: von **10:00 Uhr** bis **13:00 Uhr**
Gebühr: 20,00 €, (zzgl. Materialkosten), 1 Termin, 4 Ustd.
Ort: Treffpunkt „Altes Rathaus“ Hagenbach, Ludwigstraße 18 - 76767 Hagenbach, bei Regen findet der Kurs in der Hainbuchenschule Hagenbach, Saal 101, statt
Mitbringen: **Zeichenpapier, verschiedene Stifte, Hocker/Stuhl, Zeichenbrett, evtl. Staffelei, Radiergummi**

2019ha014

Aquarellieren im Freien für Erwachsene, Workshop

Wir üben das Aquarellieren in freier Natur. Dieser Kurs dient als Fortsetzung von „Zeichnen + Skizzieren im Freien für Erwachsene“, kann aber natürlich auch unabhängig davon belegt werden.

Leitung: **Linda Müller**
Beginn: Samstag, **27.04.2019**
Uhrzeit: von **10:00 Uhr** bis **13:00 Uhr**
Gebühr: 20,00 € (zzgl. Materialkosten), 1 Termin, 4 Ustd.
Ort: Treffpunkt „Altes Rathaus“ Hagenbach, Ludwigstraße 18 - 76767 Hagenbach, bei Regen findet der Kurs in der Hainbuchenschule Hagenbach, Saal 101, statt
Mitbringen: **Aquarellpapier, Aquarellfarben, Aquarellpinsel, Wasserbehälter, Lappen, Stifte, Hocker/Stuhl, Zeichenbrett, evtl. Staffelei, Radiergummi**

3. Handwerk - Kunsthandwerk

2019ha015

Schmuck - Design, Workshop

In diesem Kurs lernen Sie Schmuckstücke zu entwerfen und zu fertigen.

Alle erforderlichen Arbeitsschritte werden im Kurs vermittelt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Sie arbeiten mit den unterschiedlichsten Perlen. Das Material kann im Kurs erworben werden. Lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf. Tauchen Sie ein in die Welt der Perlen.

Leitung: **Rita Wilhelm**
Beginn: Freitag, **03.05.2019**
Uhrzeit: von **18:00 Uhr** bis **21:00 Uhr**
Gebühr: 15,00 € (zzgl. Materialkosten), 1 Termin, 4 Ustd.
Ort: Privat bei Referentin, Ludwigstraße 89 - 76768 Berg (Pfalz)



1. Entspannung - Stressbewältigung

2019ha020

Qigong – 49er Leitbahnen Bewegungs-Qigong nach Prof. Zhang Guangde

Eine Qigong Methode der TCM, um die Abwehrkräfte zu stärken und das Immunsystem zu stabilisieren.

Leitung: **Ingrid Knab-Lemke**

Beginn: Donnerstag, **07.03.2019** bis **16.05.2019**

Uhrzeit: von **19:00 Uhr** bis **20:00 Uhr**

Gebühr: 45,00 €, 10 Termine, 13 Ustd.

Ort: Kulturzentrum Hagenbach - Zweibrücker-/ Grenzjäger Saal, Am Stadtrand 1 a – 76767 Hagenbach

Mitbringen: **Bequeme Kleidung, leichte Sportschuhe**

2019ha021

Fächer-Qigong und 49er Leitbahnen Bewegungs-Qigong

Beinhaltet Aspekte von Qigong, Taiji und Tanz. Unterstützt durch gezielt ausgewählte Übungen des 49er Leitbahnen Bewegungs-Qigong

Leitung: **Ingrid Knab-Lemke**

Beginn: Donnerstag, **07.03.2019** bis **16.05.2019**

Uhrzeit: von **20:15 Uhr** bis **21:15 Uhr**

Gebühr: 45,00 €, 10 Termine, 13 Ustd.

Ort: Kulturzentrum Hagenbach - Zweibrücker-/ Grenzjäger Saal, Am Stadtrand 1 a – 76767 Hagenbach

Mitbringen: **Bequeme Kleidung, leichte Sportschuhe**

2019ha022

Qigong, Neuburg am Rhein

Führt man eine Bewegungsanalyse der verschiedenen Qigong-Übungen durch, erkennt man, dass der gesamte Bewegungsapparat sanft beansprucht wird. Alle Muskeln, Sehnen, Knochen und Faszien (= Weichteil-Komponente des Bindegewebes) werden in das Spiel von An- und Entspannung mit einbezogen. Gerade durch Sanftheit und Langsamkeit behält der Übende eine zuverlässige Kontrolle über sein individuelles Leistungsvermögen.

Leitung: **Johanna Preißler**

Beginn: Dienstag, **29.01.2019** bis **28.05.2019**

Uhrzeit: von **18:00 Uhr** bis **19:00 Uhr**

Gebühr: 65,00 €, 15 Termine, 20 Ustd.

Ort: Grundschule Neuburg – Turnhalle, In der Wörthenlache 13–17 - 76776 Neuburg am Rhein

Mitbringen: **Bequeme Sportkleidung, Hallenturnschuhe oder Socken**

2019ha023

Klangmeditation-Planetentöne (abends)

Mit Klangvielfalt der obertonreichen Klangschalen und deren sanften Schwingungen entsteht ein Klangraum, welcher uns ermöglicht, alle Anspannungen und körperlichen Disharmonien loszulassen. Im Zustand tiefster Entspannung entsteht in uns eine neue Ordnung. Wir finden wieder zu uns selbst, kommen ins Gleichgewicht und gehen mit neuer Kraft und innerer Gelassenheit in den Alltag.

Leitung: **Timo Weinmann/Angelika Liszweski**

Beginn: Dienstag, **08.01.2019** bis **05.02.2019**

Uhrzeit: von **18:30 Uhr** bis **20:00 Uhr**

Gebühr: 45,00 €, 5 Termine, 10 Ustd.

Ort: Hainbuchenschule Hagenbach - Saal 212, Am Stadtrand 1 - 76767 Hagenbach

Mitbringen: **(Yoga)-Matte, Decke, Kissen und warme Socken**

2019ha024

Klangmeditation-Planetentöne (morgens)

Mit Klangvielfalt der obertonreichen Klangschalen und deren sanften Schwingungen entsteht ein Klangraum, welcher uns ermöglicht, alle Anspannungen und körperlichen Disharmonien loszulassen. Im Zustand tiefster Entspannung entsteht in uns eine neue Ordnung. Wir finden wieder zu uns selbst, kommen ins Gleichgewicht und gehen mit neuer Kraft und innerer Gelassenheit in den Alltag.

Leitung: **Timo Weinmann/Angelika Liszweski**

Beginn: Dienstag, **08.01.2019** bis **05.02.2019**

Uhrzeit: von **10:00 Uhr** bis **11:30 Uhr**

Gebühr: 45,00 €, 5 Termine, 10 Ustd.

Ort: Hainbuchenschule Hagenbach - Saal 212, Am Stadtrand 1 - 76767 Hagenbach

Mitbringen: **(Yoga)-Matte, Decke, Kissen und warme Socken**

2019ha025

Fließendes Yoga

Dieser fließende Hatha-Yoga-Stil ist Meditation und Bewegung. In diesem Yoga (Flow) lernen die Teilnehmer wie Geist, Koordination, Konzentration, Atmung und anmutige Körperbewegungen ganz bewusst miteinander verbunden werden. Die Bewegungen nähren Gelenke und Muskeln, statt sie unnötig zu belasten oder gar zu überlasten. Die achtsame und konzentrierte Verbindung von Bewegung, Atmung und Bewusstsein werden bis ins Detail in den Körperregionen wahrgenommen und somit gezielt gestärkt.

Leitung: **Johanna Gerstner**

Beginn: Montag, **Beginn wird noch mitgeteilt**

Uhrzeit: von **16:30 Uhr** bis **18:00 Uhr**

Gebühr: 50,00 €, 10 Termine, 20 Ustd.

Ort: **Hagenbach – Übungsraum wird noch mitgeteilt**

Mitbringen: **Isomatte, Decke, Kissen, bequeme Kleidung & rutschfeste Socken**

Bereits ausgebucht !

2019ha026

Fließendes Yoga

Dieser fließende Hatha-Yoga-Stil ist Meditation und Bewegung. In diesem Yoga (Flow) lernen die Teilnehmer wie Geist, Koordination, Konzentration, Atmung und anmutige Körperbewegungen ganz bewusst miteinander verbunden werden. Die Bewegungen nähren Gelenke und Muskeln, statt sie unnötig zu belasten oder gar zu überlasten. Die achtsame und konzentrierte Verbindung von Bewegung, Atmung und Bewusstsein werden bei jeder Bewegung Körperregionen wahrgenommen und somit gezielt gestärkt.

Leitung: **Johanna Gerstner**
Beginn: Montag, **Beginn wird noch mitgeteilt**
Uhrzeit: von **18:00 Uhr bis 19:30 Uhr**
Gebühr: 50,00 €, 10 Termine, 20 Ustd.
Ort: **Hagenbach – Übungsraum wird noch mitgeteilt**
Mitbringen: **Isomatte, Decke, Kissen, bequeme Kleidung & rutschfeste Socken**

Bereits ausgebucht !

2019ha027

Fließendes Yoga

Dieser fließende Hatha-Yoga-Stil ist Meditation und Bewegung. In diesem Yoga (Flow) lernen die Teilnehmer wie Geist, Koordination, Konzentration, Atmung und anmutige Körperbewegungen ganz bewusst miteinander verbunden werden. Die Bewegungen nähren Gelenke und Muskeln, statt sie unnötig zu belasten oder gar zu überlasten. Die achtsame und konzentrierte Verbindung von Bewegung, Atmung und Bewusstsein werden bei jeder Bewegung Körperregionen wahrgenommen und somit gezielt gestärkt.

Leitung: **Johanna Gerstner**
Beginn: Dienstag, **Beginn wird noch mitgeteilt**
Uhrzeit: von **18:30 Uhr bis 20:00 Uhr**
Gebühr: 50,00 €, 10 Termine, 20 Ustd.
Ort: **Hagenbach – Übungsraum wird noch mitgeteilt**
Mitbringen: **Isomatte, Decke, Kissen, bequeme Kleidung & rutschfeste Socken**

Bereits ausgebucht !

2019ha028

Fließendes Yoga

Dieser fließende Hatha-Yoga-Stil ist Meditation und Bewegung. In diesem Yoga (Flow) lernen die Teilnehmer wie Geist, Koordination, Konzentration, Atmung und anmutige Körperbewegungen ganz bewusst miteinander verbunden werden. Die Bewegungen nähren Gelenke und Muskeln, statt sie unnötig zu belasten oder gar zu überlasten. Die achtsame und konzentrierte Verbindung von Bewegung, Atmung und Bewusstsein werden bei jeder Bewegung Körperregionen wahrgenommen und somit gezielt gestärkt.

Leitung: **Johanna Gerstner**
Beginn: Dienstag, **Beginn wird noch mitgeteilt**
Uhrzeit: von **20:00 Uhr bis 21:30 Uhr**
Gebühr: 50,00 €, 10 Termine, 20 Ustd.
Ort: **Hagenbach – Übungsraum wird noch mitgeteilt**
Mitbringen: **Isomatte, Decke, Kissen, bequeme Kleidung & rutschfeste Socken**

Bereits ausgebucht !

2019ha029

Hatha-Yoga – Unser Weg raus aus Stress - Für Anfänger und Auffrischer

Ziel ist es, den Körper zu bewegen, denn dadurch wird die Lebensenergie gesteigert. Durch ein verbessertes Körpergefühl und durch bessere Durchblutung wird auch unser Denkvermögen erweitert. Hatha-Yoga beinhaltet verschiedene Yogastellungen, Atemübungen, Tiefenentspannung, Ernährung und Meditation. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet, da unter der Anleitung jeder übt, wie es seinem Körper entspricht.

Leitung: **Angelika Liszewski**
Beginn: Mittwoch, **09.01.2019 bis 20.03.2019**
Uhrzeit: von **19:30 Uhr bis 21:00 Uhr**
Gebühr: 50,00 €, 10 Termine, 20 Ustd.
Ort: Hainbuchenschule Hagenbach – Saal 212, Am Stadtrand 1 - 76767 Hagenbach

2019ha030

Hatha-Yoga – Integral – Für Fortgeschrittene

Durch Entspannungsübungen und Yoga in Berührung kommen, mit dem was mich trägt. Dieser Kurs lädt Sie ein, Ihre persönliche Lebenspraxis durch verfeinerte Übungsweisen und verschiedene Entspannungsformen zu bereichern. Mit sanfter Körper- und Atemwahrnehmung sowie durch Tiefenentspannung und Zeiten der Stille begeben wir uns auf die Ebene der Erfahrung. Durch achtsames Verweilen und Hineinspüren lernen wir, in Berührung zu kommen mit uns selbst. Wir gewinnen Beweglichkeit, schöpfen Kraft und innere Ruhe für unseren Alltag.

Leitung: **Angelika Liszewski**
Beginn: Mittwoch, **09.01.2019 bis 20.03.2019**
Uhrzeit: von **18:00 Uhr bis 19:30 Uhr**
Gebühr: 50,00 €, 10 Termine, 20 Ustd.
Ort: Hainbuchenschule Hagenbach – Saal 212, Am Stadtrand 1 - 76767 Hagenbach

2019ha031

Aktiv und Mobil in den Morgen mit sanftem Hatha-Yoga Asanas

Wir wecken sanft den Körper, mobilisieren Gelenke und Kreislauf, finden in der Ruhe die Ausrichtung und starten so mit einem klaren Kopf in den Tag.

Leitung: **Claudia Zoller**
Beginn: Montag, **14.01.2019 bis 25.03.2019**
Uhrzeit: von **09:00 Uhr bis 10:30 Uhr**
Gebühr: 50,00 €, 10 Termine, 20 Ustd.
Ort: Hainbuchenschule Hagenbach - Saal 212, Am Stadtrand 1 - 76767 Hagenbach

2019ha032

Mit Hatha-Yoga in den Tag starten

Viele Rückenschmerzen beruhen auf Muskelverspannungen und können durch gezielte Yogaübungen gelindert oder beseitigt werden. In diesem Kurs werden wir sanfte Übungen aus dem Hatha-Yoga zur Stärkung der Rückenmuskulatur und zur Flexibilisierung der Wirbelsäule kennen lernen. Die entsprechenden Muskelgruppen werden gestärkt und gedehnt, aber auch entspannt. Atem- und Entspannungsübungen steigern das Wohlbefinden und führen zu mehr Gelassenheit und Ruhe und einem besseren Umgang mit Stresssituationen.

Leitung: **Elke Scherrer-Strauß**
Beginn: Samstag, **02.02.2019** bis **13.04.2019**
Uhrzeit: von **09:00 Uhr** bis **10:30 Uhr**
Gebühr: 30,00 €, 7 Termine, 16 Ustd.
Ort: Hainbuchenschule Hagenbach – Saal 212, Am Stadtrand 1 - 76767 Hagenbach

2019ha033

Yoga am Abend mit Vorkenntnissen – Kurs A

Durch exakt angeleitete Körper-, Atem- und Entspannungsübungen wird das Bewusstsein für den Körper gestärkt und führt zu innerer Ruhe und Gelassenheit.

Leitung: **Ute Bentz**
Beginn: Donnerstag, **31.01.2019** bis **11.04.2019**
Uhrzeit: von **18:00 Uhr** bis **19:30 Uhr**
Gebühr: 50,00 €, 10 Termine, 20 Ustd.
Ort: Hainbuchenschule Hagenbach - Saal 212, Am Stadtrand 1 - 76767 Hagenbach

Bereits ausgebucht !

2019ha034

Yoga am Abend mit Vorkenntnissen – Kurs B

Durch exakt angeleitete Körper-, Atem- und Entspannungsübungen wird das Bewusstsein für den Körper gestärkt und führt zu innerer Ruhe und Gelassenheit.

Leitung: **Ute Bentz**
Beginn: Donnerstag, **31.01.2019** bis **11.04.2019**
Uhrzeit: von **19:30 Uhr** bis **21:00 Uhr**
Gebühr: 50,00 €, 10 Termine, 20 Ustd.
Ort: Hainbuchenschule Hagenbach - Saal 212, Am Stadtrand 1 - 76767 Hagenbach

Bereits ausgebucht !

2019ha035

Yin + Yang-Yoga – gestärkt loslassen

Den Wechsel von Anspannung und Entspannung noch bewusster erleben. Rückengerechte, sanfte Yoga-Asanas sowie „loslassen“ in länger gehaltenen Yin-Positionen. Kombiniert mit Pranayama (Atemübungen) und Entspannungstechniken.

Leitung: **Jutta Enke**
Beginn: Montag, **25.02.2019** bis **18.03.2019**
Uhrzeit: von **20:00 Uhr** bis **21:30 Uhr**
Gebühr: 50,00 €, 10 Termine, 20 Ustd.
Ort: Hainbuchenschule Hagenbach - Saal 212, Am Stadtrand 1 - 76767 Hagenbach

Achtung neuer Kursbeginn !

2. Bewegung - Fitness

2019ha036

Ich beweg mich – Nordic Walking Basics

Gemeinsam mit anderen ist es viel einfacher, gute Vorsätze umzusetzen. In diesem Kurs werden Sie die positiven Wirkungen des Nordic Walking erleben und viel über den für Sie geeigneten Walkingstil, individuelle Trainingssteuerung sowie gesundheitliche Hintergründe erfahren. Ein sanftes Dehnprogramm rundet das Ganze ab. So können Sie typische Anfängerfehler vermeiden und sich bald über Erfolgserlebnisse freuen.

Leitung: **Herbert Vogel**
Info-Abend: Dienstag, **19.03.2019** von **19:00 Uhr** bis **19:45 Uhr**
→ hierbei ist keine Sportbekleidung erforderlich!
Ort: Hainbuchenschule Hagenbach - Mehrzweckhalle, Am Stadtrand 1 - 76767 Hagenbach
Gebühr: Kostenfrei, 1 Termin, 1 Ustd.

Kursbeginn: Am Info-Abend wird der genaue aktive Kursbeginn, die Folgetermine sowie die Uhrzeiten für die aktiven Treffen mit den Teilnehmerinnen und Teilnehmern festgelegt

Gebühr: 35,00 €, 5 Termine, 10 Ustd.

Ort: Lauftreff Hagenbach

Mitbringen: **Eigene Nordic-Walking-Stöcke, wettergerechte Kleidung & Laufschuhe. Es besteht aber auch die Möglichkeit, die Stöcke direkt beim Referenten gegen eine Leihgebühr von 5,00 € zu mieten.**
- Begrenzte Teilnehmeranzahl: max. 12 -

2019ha037

Gymnastik mit dem Thera-Band, Hagenbach

Das Training mit dem Thera-Band ist eine sehr wirkungsvolle Methode zur Steigerung der Leistungsfähigkeit aller wichtigen Muskelpartien. Hier lernen die Teilnehmer/innen die zentrale Übung der Wirbelsäulengymnastik, die sich auf die Stärkung und Kontrolle der stabilisierenden Muskulatur konzentriert. Ebenso erfahren Sie, wie man der einseitigen Dauerbelastung oder dem falschen Bewegungsablauf entgegenwirken und somit die Folgen vermindern kann.

Leitung: **Johanna Preißler**
Beginn: Montag, **28.01.2019** bis **27.05.2019**
Uhrzeit: von **09:00 Uhr** bis **10:00 Uhr**
Gebühr: 50,00 €, 15 Termine, 20 Ustd.
Ort: Hainbuchenschule Hagenbach – Saal 212, Am Stadtrand 1 - 76767 Hagenbach
Mitbringen: **Iso-Matte, Thera-Band wird bei Bedarf zur Verfügung gestellt**

2019ha038

Wirbelsäulengymnastik mit dem Thera-Band, Hagenbach

Einseitige Dauerbelastung oder falsche Bewegungsabläufe können ein muskuläres Ungleichgewicht erzeugen, d. h. einen ungleichmäßigen Zug der Muskulatur um ein Gelenk herum. Dies kann im Laufe der Zeit zu Verletzungen führen. Die zentralen Übungen der Wirbelsäulengymnastik sind auf die Stärkung und Kontrolle der stabilisierenden Muskulatur konzentriert.

Leitung: **Johanna Preißler**
Beginn: Montag, **28.01.2019** bis **27.05.2019**
Uhrzeit: von **18:00 Uhr** bis **19:00 Uhr**
Gebühr: 50,00 €, 15 Termine, 20 Ustd.
Ort: Hainbuchenschule Hagenbach - Saal 212, Am Stadtrand 1 - 76767 Hagenbach
Mitbringen: **Bequeme Sportkleidung, Iso-Matte**

2019ha039

Wirbelsäulengymnastik mit dem Thera-Band, Neuburg am Rhein

Einseitige Dauerbelastung oder falsche Bewegungsabläufe können ein muskuläres Ungleichgewicht erzeugen, d. h. einen ungleichmäßigen Zug der Muskulatur um ein Gelenk herum. Dies kann im Laufe der Zeit zu Verletzungen führen. Die zentralen Übungen der Wirbelsäulengymnastik sind auf die Stärkung und Kontrolle der stabilisierenden Muskulatur konzentriert.

Leitung: **Johanna Preißler**
Beginn: Dienstag, **29.01.2019** bis **28.05.2019**
Uhrzeit: von **19:00 Uhr** bis **20:00 Uhr**
Gebühr: 50,00 €, 15 Termine, 20 Ustd.
Ort: Grundschule Neuburg – Turnhalle, In der Wörthenlache 13–17 - 76776 Neuburg am Rhein
Mitbringen: **Bequeme Sportkleidung, Iso-Matte**

2019ha040

Bewegungstraining nach Musik

Zu Fitness und Wohlbefinden gehört eine physiologisch normale Beweglichkeit aller Gelenke. Beweglichkeit, Gewandtheit, Bewegungskoordination, Geschicklichkeit und Reaktionsvermögen gehören zur Gesamtheit des Menschen. Beim systematischen Gymnastikprogramm, das sich auch auf die Beweglichkeit auswirkt, benötigen wir Musik, die uns Spaß und Freude beim Üben macht. Eingeschlossen sind Bodenübungen.

Leitung: **Erni Wölfle**
Beginn: Dienstag, **22.01.2019** bis **02.04.2019**
Uhrzeit: von **19:00 Uhr** bis **20:00 Uhr**
Gebühr: 35,00 €, 10 Termine, 13 Ustd.
Ort: Hainbuchenschule Hagenbach – Mehrzweckhalle, Am Stadtrand 1 - 76767 Hagenbach
Mitbringen: **Bequeme Sportbekleidung, Thera-Band**

Bereits ausgebucht !

2019ha041 - Grundkurs

All around fit you – Feel Happy

All in one = Ankommen-Atemführung-Steigerung zum aktiven Cardio-Herzkreislauf-Training in verschiedenen Kurs-Varianten, z.B. Aerobic, Fitboxing-, Pilardio-, Tanz-Elementen, Happy-Dance usw. Einsatz von Hanteln, FlexiBar, Thera-Bändern, Pilates-Bällen, zur gezielten Kräftigung des gesamten Körpers und der gesamten Muskulatur. Abgerundet mit Antara, Pilates, gezielten Rückenübungen, bis hin zum Ausklang mit Yoga-Stretch und einem Feel Happy-Gefühl.

Leitung: **Diana Rupp**
Beginn: Montag, **07.01.2019** bis **01.04.2019**
Uhrzeit: von **18:00 Uhr** bis **19:30 Uhr**
Gebühr: 60,00 € (inklusive Leihgebühr für Flexi-Stab), 10 Termine, 20 Ustd.
Ort: Hainbuchenschule Hagenbach - Mehrzweckhalle, Am Stadtrand 1 - 76767 Hagenbach
Mitbringen: **Gymnastikmatte, eigene Hanteln, eigenes Thera-Band, Handtuch, Getränk, Anti-Rutsch-Socken)**

2019ha141 - Folgekurs

All around fit you – Feel Happy

All in one = Ankommen-Atemführung-Steigerung zum aktiven Cardio-Herzkreislauf-Training in verschiedenen Kurs-Varianten, z.B. Aerobic, Fitboxing-, Pilardio-, Tanz-Elementen, Happy-Dance usw. Einsatz von Hanteln, FlexiBar, Thera-Bändern, Pilates-Bällen, zur gezielten Kräftigung des gesamten Körpers und der gesamten Muskulatur. Abgerundet mit Antara, Pilates, gezielten Rückenübungen, bis hin zum Ausklang mit Yoga-Stretch und einem Feel Happy-Gefühl.

Leitung: **Diana Rupp**
Beginn: Montag, **08.04.2019** bis **24.06.2019**
Uhrzeit: von **18:00 Uhr** bis **19:30 Uhr**
Gebühr: 60,00 € (inklusive Leihgebühr für Flexi-Stab), 10 Termine, 20 Ustd.
Ort: Hainbuchenschule Hagenbach - Mehrzweckhalle, Am Stadtrand 1 - 76767 Hagenbach
Mitbringen: **Gymnastikmatte, eigene Hanteln, eigenes Thera-Band, Handtuch, Getränk, Anti-Rutsch-Socken)**

3. Prävention – Krankheit – Gesundheit

NEU

2019ha042

Beckenbodengymnastik

Eine gut erweckte, aktivierte und trainierte Beckenbodenmuskulatur, hilft bei vielerlei körperlichen Beschwerden. Ein Beckenbodentraining kann Beschwerden wie Gebärmutterensenkung, Harninkontinenz, Menstruationsbeschwerden, schwere Beine und Krampfadern vorbeugen. Gezielte Kräftigungsübungen für Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur bilden die Grundlage, Wahrnehmungsübungen unterstützen das Training, das problemlos im Alltag ausgeführt werden kann.

Leitung: **Diana Rupp**
Beginn: Samstag, **02.02.2019**
Uhrzeit: von **14:00 Uhr** bis **16:00 Uhr**
Kursgebühr: 15,00 €, 1 Termin, 3 Ustd.
Ort: Hainbuchenschule Hagenbach – Saal 212, Am Stadtrand 1 – 76767 Hagenbach
Mitbringen: **Bequeme Sportkleidung, Anti-Rutsch-Socken, Handtuch, Getränk, eigene Fitnessmatte, Socken**
- **Begrenzte Teilnehmeranzahl: max. 6** -

4. Essen und Trinken – Ernährung

2019ha043

Wildkräuterführung: Vitaminbomben aus der Natur! Frühjahrsmüdigkeit ade!

Wildkräuter wieder entdecken- erkennen- die Sinne schärfen für unsere nächste Umgebung. Zum Beispiel Giersch, Brennnessel, Gänseblümchen, Löwenzahn und viele andere Wildkräuter werden wir kennen lernen und deren Verwendung mit köstlichen Rezeptvorschlägen.

Bitte feste Schuhe- keine Haustiere mitbringen, die Führung findet bei jedem Wetter statt.

Leitung: **Pauline Mahler**
Beginn: Samstag, **13.04.2019**
Uhrzeit: von **14:00 Uhr** bis ca. **16:15 Uhr**
Kursgebühr: 6,00 €, 1 Termin, 3 Ustd.
Ort: Lourdesgrotte, hinter Gärtnerei Endisch, Geranienweg
Mitbringen: **Festes Schuhwerk, bitte keine Haustiere mitbringen**

2019ha044

Kulinarische Wildkräuterführung:

Tue deinem Leib Gutes, damit deine Seele Lust hat darin zu wohnen

Gesund und fit mit jungen Wildkräutern. Unter fachkundiger Leitung werden Teilnehmer essbare Wildkräuter entdecken und erfahren, wie sie verwendet werden können. Allein durch das Erkennen der Pflanzen und frisch gepflückten Blättern, Knospen und Blüten, die in der Küche verwendet werden, kann man seine Ernährung aufwerten.

Nach dieser Kräuterführung serviert der Wirt - Gasthof zum Lamm - Familie Kreger in Neupotz – ein Mehrgänge-Menü - mit Wildkräutern.

Leitung: **Pauline Mahler**
Beginn: Samstag, **18.05.2019**
Treffpunkt: 10:00 Uhr am Tennisplatz Neupotz

Teil 1: **10:00 Uhr** bis **12:15 Uhr** – **Wildkräuterführung**
Teil 2: **12:30 Uhr** bis **15:15 Uhr** – **Einnehmen des Wildkräutertermenüs**
Kursgebühr: **40,00 €** (6,00 € Wildkräuterführung + 34,00 € Wildkräutertermenü), 1 Termin, 7 Ustd.
Ort: Tennisplatz Neupotz/Gasthof zum Lamm Neupotz

Mitbringen: **Festes Schuhwerk für die Führung, Ersatzschuhe fürs Lokal, bitte keine Haustiere mitbringen**
- **Begrenzte Teilnehmeranzahl: max. 12** -

NEU

2019ha045

Vortragsreihe „Nahrung als Medizin“

Leitung: **Sylvia Rupp**
Beginn: Dienstag, **15.01.2019** bis **19.03.2019**
Uhrzeit: von **19:30 Uhr** bis ca. **21:00 Uhr**
Kursgebühr: 50,00 €, 6 Termin, 12 Ustd.
Ort: Hainbuchenschule Hagenbach – Saal 101, Am Stadtrand 1 – 76767 Hagenbach
Mitbringen: **Schreibzeug, Notizpapier**

Vortrag 1 – Gesünder, jünger und schöner durch die richtigen Ernährung-Grundlagen 15.01.2019

Die Vortragsreihe wendet sich an alle, die sich dafür interessieren, wie sie über die Ernährung ihr Wohlbefinden verbessern können.

Neuere Forschungen zeigen Wege auf, wie der Einzelne individuell für sich die passende Ernährung jenseits von Dogmatismus finden kann.

Im ersten Teil der Vortragsreihe sollen Grundlagen über die Zusammensetzung unserer Nahrung und wovon ihre Qualität abhängt, gelegt werden. Insbesondere wird auf die Bedeutung der sekundären Pflanzenstoffe und ihre präventive Rolle für die Gesundheit eingegangen.

Im Stoffwechsel des Menschen spielen auch die sogenannten „Freien Radikale“ eine große Rolle. Über eine Ernährung, die reich ist an sekundären Pflanzenstoffen und Antioxidantien ist, können Verschleiß- und Alterungsprozesse positiv beeinflusst werden.

Vortrag 2 - Ist eine optimale Ernährung mit Superfoods möglich- Teil 1

22.01.2019

Exotische Superfoods in vielen Varianten sind mittlerweile im Handel erhältlich und werden stark beworben. Empfehlungen von Professor Michaelsen aus der Charité zeigen, dass sich in unserem einheimischen Ernährungsspektrum bereits viele Superfoods befinden.

In diesem Teil der Vortragsreihe soll erklärt werden, was man unter Superfoods versteht, sowie deren Vor- und Nachteile für den Verbraucher.

Besonders wertvoll für die Ernährung sind die „Super Greens.“ Beispiele dafür werden mit Inhaltsstoffen und Wirkungen vorgestellt.

Vortrag 3 - Ist eine optimale Ernährung mit Superfoods möglich-Teil 2

05.02.2019

Superfoods sind Nahrungsmittel, die ein besonderes Spektrum an Inhaltsstoffen in Quantität und Qualität besitzen.

In diesem Teil der Vortragsreihe werden folgende Superfoods vorgestellt:

Superfoods, die besonders hohe Gehalte an Sekundären Pflanzenstoffen aufweisen, wie z. B.

Polyphenolhaltige/Flavonoidhaltige Superfoods: Acai-Beere, Aroniabeere, Kakao, Zistrose, Rotwein, Traubenkernmehl, Grüner Tee/Matcha-Tee etc.

Superfoods mit besonders hohen Gehalten an bestimmten Vitaminen z. B. Acerola, Camu-Camu, Fetthaltige

Superfoods und Superfoods mit fettlöslichen Inhaltsstoffen, z.B. Avocado, Chiasamen, Goji, Lachs etc.

Außerdem werden Bienenprodukte sowie Hanfsamen als Eiweiß- und Öllieferant besprochen.

Vortrag 4 - Den Organismus für besondere Anforderungen stark machen: "Adaptogene"

19.02.2019

Im Berufs-, wie auch im Familienleben sowie beim Sport wird heute eine ständige Leistungsfähigkeit gefordert. Oft sind wir jedoch müde, erschöpft, ausgebrannt und überfordert.

Es gibt jedoch Hilfe aus dem Pflanzenreich: der Begriff „Adaptogene“ wurde durch die Wissenschaftler Lazarev und Brehman definiert, man versteht darunter Substanzen, die den Körper helfen, sich erhöhten körperlichen und emotionalen Stresssituationen anzupassen ohne dabei Nebenwirkungen aufzuweisen.

Beispiele für Adaptogen sind: Ginseng, Jiaogulan, Rosenwurz, Schisandra, Tulsi etc.

Vortrag 5 - Nahrung für die Seele, oder was die Seele essen will

05.03.2019

Was hat unsere Ernährung mit unserer Gestimmtheit zu tun?

Mit welchen Nahrungsmitteln/Nahrungsergänzungen/Tees können wir unsere Stimmung verbessern?

In diesem Teil der Vortragsreihe werden „Gute-Laune-Nahrungsmittel“ vorgestellt.

Wenn das System der Botenstoffe im Gehirn aus dem Gleichgewicht geraten ist, können seelische Störungen auftreten. Hierfür gibt es vielfältige Ursachen, u. a. kann auch die Ernährung einen Anteil daran haben. Hier kann der Betroffene die Gelegenheit ergreifen, selbst aktiv zu werden.

Bei schwerwiegenden Problemen sollte jedoch immer ein Arzt hingezogen werden, um die Ernährung sinnvoll in das therapeutische Gesamtkonzept einbauen zu können.

Vortrag 6 - Ernährung und Krebsprävention

19.03.2019

Ein hoher Prozentsatz an Krebserkrankungen hat mit der Ernährungsweise zu tun.

Eine krebspräventive Ernährung ist wie eine permanente nichttoxische Chemotherapie, die vorhandene Krebszellen bzw. Mikrotumoren in ihrer weiteren Entwicklung behindert bzw. abtötet und so verhindert, dass sich reife Tumoren entwickeln können.

Auch nicht außer Acht gelassen werden sollte der Einfluss von Entzündungen jeglicher Art auf die Entwicklung von Krebsvorläuferzellen (präkanzerösen Zellen), da Entzündungen den Prozess der Entstehung von Krebs erheblich beschleunigen. Übergewicht und Fettsucht begünstigen im Körper eine entzündungsfördernde Umgebung. Hier können entzündungshemmende Nahrungsmittel und diverse Gewürze in der Prävention gute Dienste leisten.

Bei schwerwiegender Erkrankung sollte das Ernährungskonzept immer mit den behandelnden Ärzten abgestimmt werden.

SPRACHE



Sie reisen öfter beruflich oder privat in das Ausland, aber sprechen die Landessprache nicht oder nur unzureichend? Das können Sie ändern, mit den qualifizierten Kursen der vhs-Sprachenschule. Wir helfen Ihnen, sich im Ausland besser zurecht zu finden und fremde Menschen und Kulturen besser zu verstehen. Sie lernen, sich in alltäglichen, privaten und beruflichen Situationen zu verständigen. Sie haben bereits Kenntnisse in einer (Fremd-)Sprache, streben aber aus persönlichen oder beruflichen Gründen eine Erweiterung Ihrer Sprachenkompetenz an? Dazu bieten wir Ihnen qualifizierende Kurse mit alltagspraktischen oder berufsbezogenen Themenschwerpunkten, die zu einem angestrebten Qualifizierungsnachweis führen können.

Die Lehrbücher sind bei den einzelnen Kursen aufgeführt bzw. werden am Kursbeginn durch die/den Referenten/in mitgeteilt. Es empfiehlt sich, das Lehrbuch erst **nach Absprache** mit der/dem Referenten/in am 1. Termin zu beschaffen.

vhs-Sprachkurse

Sprachen lernen im europäischen System

Die Sprachkurse der vhs Hagenbach sind nach dem Europäischen Referenzrahmen geordnet. Der Referenzrahmen ist ein europäisches Stufensystem, das die jeweiligen Fertigkeiten in den Bereichen Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben in einem Raster von sechs international vergleichbaren Niveaustufen festlegt (von Stufe A 1 bis C 2). Dieses Instrument schafft mehr Transparenz beim Sprachenlernen in Europa.

Für Sie als Teilnehmer/innen von Sprachkursen hat dies folgende Vorteile:

- Sie können Ihre eigenen Lernfortschritte auf jeder der 6 Stufen messen (A 1, A 2, B 1, B 2, C 1 und C 2). Jede Stufe enthält Beschreibungen, die im Detail definieren, was Sie als Lernende/r tun können, wenn Sie eine bestimmte Stufe erreicht haben.
- Mit Hilfe dieses Instrument kann in Europa präzise festgestellt werden, inwieweit eine Fremdsprache wirklich beherrscht wird. Dadurch sind ihre Sprachkenntnisse bzw. Sprachabschlüsse europaweit vergleichbar und anerkannt.

Sprachen – Einstufung

	Stufe A 1	Stufe A 2	Stufe B 1	Stufe B 2
Hören	einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen	einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen	das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn langsam gesprochen wird	im Fernsehen die meisten Sendungen und Filme verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird
Sprechen	sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen	kurze, einfache Gespräche in Situationen des Alltags führen	in einfachen, zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen, Ereignisse beschreiben und Meinungen wiedergeben	sich relativ mühelos an einer Diskussion beteiligen und Ihre Ansichten vertreten
Lesen	einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z. B. Schilder/Plakate	kurze, einfache Texte, z. B. Anzeigen, Speisekarten, verstehen	Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen	Artikel und Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen
Schreiben	Formular, z. B. im Hotel, ausfüllen	kurze Notizen und Mitteilungen	persönliche Briefe schreiben	detaillierte Texte, z.B. Aufsätze oder Berichte schreiben

Sprachen für Erwachsene

Die angegebenen Kursgebühren gelten, wenn die Mindestteilnehmerzahl erreicht wird. Ist dies nicht der Fall, kann Ihr Kurs trotzdem stattfinden: mit Zuzahlung oder Stundenkürzung. Die VHS-Geschäftsstelle informiert Sie.

1. Deutsch

2019ha050

Deutsch für Anfänger - A 1, Teil 1

An diesem Kurs können ausländische Mitbürgerinnen und Mitbürger mit geringen Vorkenntnissen der deutschen Sprache teilnehmen. Inhalt des Kurses ist der Aufbau eines Grundwortschatzes, die Erarbeitung grammatikalischer Grundlagen sowie die Steigerung der Sprechfähigkeit, damit einfache Alltagssituationen sicher auf Deutsch gemeistert werden können.

Leitung: **Ingrid Sitter**
Beginn: Dienstag, **08.01.2019** bis **27.06.2019**
(der Unterricht findet immer wöchentlich **dienstags, mittwochs** und **donnerstags** statt)
In den Ferien und an Feiertagen ist kein Unterricht

Uhrzeit: von **09:00 Uhr** bis **11:15 Uhr**

Gebühr: kostenfrei, 65 Termine, 195 Ustd.

Ort: Hainbuchenschule Hagenbach - Saal 311, Am Stadtrand 1 - 76767 Hagenbach

Lehrwerk: Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben

2. Englisch

2019ha051

Englisch für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen - A 1, Teil 1

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, die sich mit einfachen Sätzen verständlich machen können. In diesem Kurs erweitern Sie Ihr grundlegendes Rüstzeug für einen gelungenen Aufenthalt im Englischsprachigen Raum. Konversation und Diskussion stehen im Mittelpunkt.

Leitung: **Judith Henkel**
Beginn: Mittwoch, **16.01.2019** bis **10.04.2019**

Uhrzeit: von **18:30 Uhr** bis **20:00 Uhr**

Gebühr: 60,00 €, 12 Termine, 24 Ustd.

Ort: Hainbuchenschule Hagenbach - Saal 102, Am Stadtrand 1 - 76767 Hagenbach

Lehrwerk: Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben

2019ha052

Englisch für Fortgeschrittene – Konversation - B 2, Teil 1

Für alle, die Ihre guten Englisch-Kenntnisse in lebhaften Gesprächen und interessanten Diskussionen anwenden und erweitern möchten. Sie möchten in lockerer Atmosphäre das freie Sprechen üben und dabei Ihr Vokabular erweitern? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Anhand verschiedener Themen haben Sie die Gelegenheit, sich in der Fremdsprache zu unterhalten.

Leitung: **Judith Henkel**
Beginn: Dienstag, **15.01.2019** bis **09.04.2019**
Uhrzeit: von **17:00 Uhr** bis **18:30 Uhr**
Gebühr: 60,00 €, 12 Termine, 24 Ustd.
Ort: Hainbuchenschule Hagenbach - Saal 102, Am Stadtrand 1 - 76767 Hagenbach
Lehrwerk: Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben

3. Französisch

2019ha053

Französisch für Anfänger – A 1, Teil 2 - „Mit dem Nachbarn Französisch sprechen können“

Bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme sollten Sie am Ende der Stufe A1 Folgendes können:

Hören – einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen
Sprechen – sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen
Lesen – einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z.B. Schilder/Plakate
Schreiben – Formulare, z.B. im Hotel ausfüllen

Leitung: **Julieta Tolle**
Beginn: Dienstag, **15.01.2019** bis **09.04.2019**
Uhrzeit: von **17:00 Uhr** bis **18:30 Uhr**
Gebühr: 60,00 €, 12 Termine, 24 Ustd.
Ort: Hainbuchenschule Hagenbach - Saal 101, Am Stadtrand 1 - 76767 Hagenbach
Lehrwerk: Perspectives – Französisch für Erwachsene - A 1, Cornelsen-Verlag, Kurs- und Arbeitsbuch, inkl. Wortschatztrainer und 2 Audio-CD's, ISBN: 978-3-06-520159-9, ab Unité 5 - 7

2019ha054

Französisch Aufbaukurs – A 2, Teil 3 - „Mit Freude Französisch lernen“

Bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme sollten Sie am Ende der Stufe A2 Folgendes können:

Hören – einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen
Sprechen – kurze einfache Gespräche in Situationen des Alltags führen
Lesen – kurze einfache Texte, z.B. Anzeigen oder Speisekarten verstehen
Schreiben – kurze Notizen und Mitteilungen abfassen

Leitung: **Julieta Tolle**
Beginn: Montag, **21.01.2019** bis **15.04.2019**
Uhrzeit: von **18:30 Uhr** von **20:00 Uhr**
Gebühr: 60,00 €, 12 Termine, 24 Ustd.
Ort: Hainbuchenschule Hagenbach - Saal 101, Am Stadtrand 1 - 76767 Hagenbach
Lehrwerk: Perspectives – Französisch für Erwachsene - A 2, Cornelsen-Verlag, Kurs- und Arbeitsbuch, inkl. Wortschatztrainer und 2 Audio-CD's, ISBN: 978-3-06-520162-9, ab Unité 7 – 9

2019ha055

Französisch Aufbaukurs – B 1, Teil 3 - „Mit dem Nachbarn Französisch sprechen können“

Bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme sollten Sie am Ende der Stufe B1 Folgendes können:

Hören – das Wesentlichen von Unterhaltungen verstehen, wenn langsam gesprochen wird
Sprechen – in einfachen Sätzen Erfahrungen beschreiben und Meinungen wiedergeben
Lesen – Texte aus der Alltags und Berufswelt verstehen
Schreiben – persönliche Briefe schreiben

Leitung: **Julieta Tolle**
Beginn: Montag, **21.01.2019** bis **15.04.2019**
Uhrzeit: von **17:00 Uhr** von **18:30 Uhr**
Gebühr: 60,00 €, 12 Termine, 24 Ustd.
Ort: Hainbuchenschule Hagenbach - Saal 101, Am Stadtrand 1 - 76767 Hagenbach
Lehrwerk: Perspectives – Französisch für Erwachsene – B 1, Cornelsen-Verlag, Kurs- und Arbeitsbuch, inkl. Wortschatztrainer und 2 Audio-CD's, ISBN: 978-3-06-520165-0, ab Unité 8 - 11

4. Spanisch

2019ha056

Spanisch für Anfänger - A 1, Teil 2

Bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme sollten Sie am Ende der Stufe A 1 Folgendes können:

Hören – einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen
Sprechen – sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen
Lesen – einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z.B. Schilder / Plakate
Schreiben – Formulare, z.B. im Hotel ausfüllen

Leitung: **Judith Henkel**
Beginn: Dienstag, **15.01.2019** bis **09.04.2019**
Uhrzeit: on **18:45 Uhr** bis **20:15 Uhr**
Gebühr: 60,00 €, 12 Termine, 24 Ustd.
Ort: Hainbuchenschule Hagenbach - Saal 102, Am Stadtrand 1 - 76767 Hagenbach
Lehrwerk: Con gusto nueva A1 – ISBN: 978-3-12-514671-6

Allgemeine Hinweise – Anmeldung

Die Anmeldung mit dem Anmeldeformular ist persönlich, schriftlich, per Fax, E-Mail oder online im Internet möglich.

AGB

Die AGB und weitere Informationen entnehmen Sie bitte unserer Homepage:

[www.vg-hagenbach.de/Wohnen und Leben/Bildung, Jugend/vhs](http://www.vg-hagenbach.de/Wohnen%20und%20Leben/Bildung,%20Jugend/vhs)

Die vhs Hagenbach hat die AGB der kvhs Germersheim als Basisgrundlage. Diese sind für jeden Teilnehmer abrufbar und in der Geschäftsstelle Hagenbach für Sie einsehbar.

Für weitere Rückfragen stehen wir Ihnen unter der Telefonnummer der vhs Hagenbach, 0 72 73/ 94 10-10 zur Verfügung oder es besteht die Möglichkeit der Terminvereinbarung mit der vhs-Leiterin, Frau Erni Wölfle.

Kursanmeldungen

Bitte beachten Sie, dass Kursanmeldungen bei der vhs Hagenbach grundsätzlich nur noch mit Einzugsermächtigung gehen.

Die vhs Hagenbach verschickt keine Anmeldebestätigungen. Wir benachrichtigen Sie nur bei Änderungen, wenn der vhs-Kurs belegt ist oder nicht zustande kommt. Geben Sie bitte daher immer Ihre Telefonnummer, Faxnummer oder E-Mail-Adresse an. Ihre rechtzeitige Anmeldung kann ausschlaggebend für das Zustandekommen einer vhs-Veranstaltung sein. Auch nach Semesterbeginn sind Anmeldungen für später beginnende und noch nicht belegte vhs-Veranstaltungen möglich. Informationen hierzu erhalten Sie in der vhs-Geschäftsstelle, Ludwig-20, 76767 Hagenbach, Empfang/Bürgerbüro oder im Internet unter [www.vg-hagenbach.de/Wohnen und Leben/Bildung, Jugend/vhs](http://www.vg-hagenbach.de/Wohnen%20und%20Leben/Bildung,%20Jugend/vhs).

Teilnehmeranzahl

Die Teilnehmeranzahl muss mindestens 7 Teilnehmer/innen betragen. Bei weniger als 7 Teilnehmer/innen tritt folgende Regelung in Kraft:

Nach Rücksprache mit den gemeldeten Teilnehmern/innen kann bei nicht Erreichen der Mindestzahl, die vhs Hagenbach das Entgelt erhöhen oder die Unterrichtsanzahl verkürzen

Bei Sprachkursen der vhs Hagenbach gilt folgende Regelung:

7 Teilnehmer/innen – 12 Veranstaltungen

6 Teilnehmer/innen – 10 Veranstaltungen

5 Teilnehmer/innen – 8 Veranstaltungen

Kursabsage durch die vhs Hagenbach

Abmeldung

Der Rücktritt eines Teilnehmers muss schriftlich oder persönlich bei der jeweiligen vhs-Geschäftsstelle erklärt werden.

Bitte beachten Sie

Um Pünktlichkeit bei den Kursen wird gebeten. Aus Sicherheitsgründen sind die Kursleiter verpflichtet, die Gebäude während des Unterrichts abzuschließen. Sollte es zu irgendwelchen Problemen kommen, so teilen Sie dies bitte unverzüglich der vhs Hagenbach mit. Bitte halten Sie die Unterrichtsräume sauber. Vielen Dank für Ihr Verständnis.

Datenschutz

Die Datenschutzbestimmungen finden Sie auf der Homepage der Verbandsgemeinde Hagenbach unter www.vg-hagenbach.de.



(für interne Bearbeitung)

Anmeldung für folgenden Kurs

Bürgernummer: _____

● Kurs-Nr.: 2 0 1 9 h a _ _ _						
● Kurstitel:						
● Gebühr: _ _ , _ _ €						
Vorname:				Straße:		
Nachname:				PLZ, Wohnort:		
Telefon:				Mobil:		
Geburtsjahr:	<input type="radio"/> unter 18 J.	<input type="radio"/> 19 - 24 J.	<input type="radio"/> 25 - 34 J.	<input type="radio"/> 35 - 49 J.	<input type="radio"/> 50 - 64 J.	<input type="radio"/> über 65 J.
Geschlecht:	<input type="radio"/> weiblich	<input type="radio"/> männlich	E-Mail:			

1. SEPA-Lastschriftmandat

Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandates

SEPA-Lastschriftmandat

Hiermit ermächtige(n) ich/wir die Volkshochschule Hagenbach, Zahlungen von meinem/unserem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise(n) ich/wir mein/unser Kreditinstitut an, die von der Volkshochschule Hagenbach auf mein/unser Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich/Wir kann/können innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit dem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

IBAN: DE _ _ | _ _ _ _ | _ _ _ _ | _ _ _ _ | _ _ _ _ | _ _ _ _ **BIC:** _ _ _ _ _ _ | _ _ _ _

Bezeichnung des Kreditinstituts: _____

2.

Wenn mein/unser Konto die erforderliche Deckung nicht aufweist, besteht seitens des kontoführenden Instituts keine Verpflichtung zur Einlösung. Teileinlösungen werden im Lastschriftverfahren nicht vorgenommen. Bei eventuellen Erstattungen bin ich/ sind wir einverstanden, dass das angegebene Konto auch hierfür verwendet wird. Mir/Uns ist bekannt, dass die Erteilung der Einzugsermächtigung/des SEPA-Mandats nicht verpflichtend ist und die Angabe der für die Durchführung des Lastschritteinzuges erforderlichen Angaben gemäß Bundesdatenschutzgesetz (§ 1 - § 48) auf freiwilliger Basis erfolgt. Vor dem ersten Einzug einer SEPA-Basis-Lastschrift wird die Volkshochschule Hagenbach Sie über den Einzug in geeigneter Weise (mittels Zusatz im Bescheid, Rechnung o.ä.) unterrichten.

3.

Die Kursgebühr kann nur über SEPA-Lastschriftmandat eingezogen werden, **Überweisung ist nicht mehr möglich**. Plätze für die jeweiligen Kurse werden nach der Reihenfolge der Anmeldung vergeben.

WICHTIG! Es erfolgt **keine Bestätigung** der Anmeldung, weder schriftlich noch mündlich. Sie werden *nur dann* benachrichtigt, wenn der Kurs *belegt* ist, *ausfällt* oder *verlegt* wird. Die Rechnung bzw. Bankabbuchung kann möglicherweise auch erst nach Kursbeginn erfolgen.

Ort, Datum

Unterschrift

<p>Öffnungszeiten</p> <p>Mo 08:00 Uhr – 12:00 Uhr - nachmittags geschlossen Di, Mi 08:00 Uhr – 12:00 Uhr und 14:30 Uhr – 16:30 Uhr Do 08:00 Uhr – 12:00 Uhr und 14:30 Uhr – 18:00 Uhr Fr 08:00 Uhr – 12:30 Uhr - nachmittags geschlossen</p>	<p>Nur für interne Zwecke</p> <p><input type="radio"/> Abmeldung</p> <p>Datum: _____</p> <p>Begründung: _____</p>
--	--