

## Wolfschlugen

Leiterin:

Silke Gora

Beethovenstraße 78

72649 Wolfschlugen

Telefon: 07022 2722746

E-Mail: wolfschlugen@vhs-nuertingen.de

Geschäftszeiten:

Dienstag: 18:00 - 20:00 Uhr

Freitag: 07:30 - 08:30 Uhr

Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse (für die Kursbestätigung) und Ihre Bankverbindung an. Ihre Anmeldung ist verbindlich. Falls der Kurs nicht stattfindet, werden Sie benachrichtigt. Wir buchen die Kursgebühr nach Kursbeginn ab.

Anmeldungen sind schriftlich oder per E-Mail ab sofort möglich. Telefonisch erreichen Sie die Außenstelle ab Montag, 4. September 2017.

Bitte beachten Sie unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen.

### Acrylmalerei - Nachbilder zwischen Gegenstand und Farbtiefe

Als Vorbild dienen Fotografien und anderweitige Abbildungen. Trotzdem bilden wir nicht ab, sondern lassen uns von Linien und Farben leiten, erfassen Oberflächen und Strukturen, entwickeln ein Thema und komponieren neue Bildwelten. Dabei wollen wir uns ganz auf die Farbe als Material einlassen, Intensität, Dichte und Nuancen erforschen und mit Farbwirkung experimentieren. Zufall und Planung prägen unsere Bilder gleichermaßen. Wieviel Gegenstand im fertigen Bild sichtbar bleibt ist jedem selbst überlassen.

Neulinge können gegen einen Materialbetrag zunächst Materialien der Kursleiterin benutzen und Neuanschaffungen absprechen.

Mitzubringen: mind. 2 Leinwände im Format 50x60 oder 40x60 oder 40x40, Farben, Pinsel, Spachtel, Wasserbecher und Gefäße zum Farbmischen, soweit vorhanden.

### Acrylmalerei - Nachbilder zwischen Gegenstand und Farbtiefe

für Anfänger(innen) und Fortgeschrittene

Ulrike Thiemann

**25690**

4-mal, mittwochs, ab 08.11.17

19:00-21:30 Uhr

Kein Kurs am 22.11.17

Wolfschlugen, Bürgertreff, Rathausstr.

1

Gebühr: 53,30 € (zzgl. ca.3 €

Materialkosten nach Verbrauch)  
Kleingruppe

**25691**

4-mal, mittwochs, ab 10.01.18

19:00-21:30 Uhr

Wolfschlugen, Bürgertreff, Rathausstr.

1

Gebühr: 53,30 € (zzgl. ca.3 €

Materialkosten nach Verbrauch)

Kleingruppe

### Einradkurs

Wer schnell und erfolgreich Einrad fahren lernen möchte, ist hier genau richtig. Einsteiger(innen) wird bei diesem Kurs die Grundtechnik des Einradfahrens gelernt. Durch zahlreiche Übungen, persönliche Hilfestellung und andere unterstützende Maßnahmen kann das Einradfahren schnell gelernt werden. Auch wer bereits Einrad fahren kann, ist herzlich willkommen. Allen Fortgeschrittenen werden Übungen wie: Kurven-, Slalom- und Formationsfahren sowie freier Aufstieg gezeigt, und es können verschiedene Einrad-Figuren in der Gruppe ausprobiert werden. Der Spaß an der Sache steht im Vordergrund.

Mitzubringen: vorhandene Einräder (Erwachsene mind. 20-Zoll-Räder), Hallenturnschuhe und ganz wichtig: etwas zum Trinken

### Einradkurs

für Kinder ab 8 Jahren und Erwachsene

für Anfänger(innen) und Fortgeschrittene

Peter Bosch

**29995**

Samstag, 25.11.17, 09:30-11:30 Uhr

Samstag, 02.12.17, 09:30-11:30 Uhr

Wolfschlugen, Turn- und Festhalle

Gebühr: 11,70 €

Erwachsene zahlen 16 €

**29996**

Samstag, 27.01.18, 09:30-11:30 Uhr

Samstag, 03.02.18, 09:30-11:30 Uhr

Wolfschlugen, Turn- und Festhalle

Gebühr: 11,70 €

Erwachsene zahlen 16 €

### Yoga und Entspannung

Yoga ist ein ganzheitliches Übungssystem, das sich auf eine enge Verbindung von Körper, Seele und Geist gründet. Einfache Atem- und Körperübungen geben uns die Möglichkeit, einen guten und achtsamen Umgang mit uns selbst zu entwickeln und gleichzeitig unsere körperliche Beweglichkeit und Elastizität zu fördern. Dabei konzentrieren wir uns immer wieder auf die Mobilisierung unserer

Wirbelsäule. Jede Übungsstunde endet mit einer Phase der Stille und Entspannung. Dies trägt dazu bei, die Herausforderungen im Beruf und im Alltag erfolgreich zu bewältigen.

Mitzubringen: Matte, Decke, Sitzkissen, bequeme Kleidung, warme Socken

### Yoga und Entspannung

Marie-Luise Grossmann

**32901**

13-mal, montags, ab 18.09.17

17:00-18:15 Uhr

Kein Kurs am 06.11., 18.12.17 und 08.01.18

Wolfschlugen, Kindergarten

Beethovenstraße

Gebühr: 78,00 €

**32902**

13-mal, montags, ab 18.09.17

18:30-19:45 Uhr

Kein Kurs am 06.11., 18.12.17 und 08.01.18

Wolfschlugen, Kindergarten

Beethovenstraße

Gebühr: 78,00 €

**32903**

13-mal, montags, ab 18.09.17

20:15-21:30 Uhr

Kein Kurs am 06.11., 18.12.17 und 08.01.18

Wolfschlugen, Kindergarten

Beethovenstraße

Gebühr: 78,00 €

### Hatha Yoga für Anfänger(innen)

Annette Rank

Dieser Yoga-Stil verbindet körperliche Übungen (Asanas) mit Atemübungen und Entspannungstechniken. Ziel des körperbetonten Hatha-Yoga (=Yoga der Bemühung und Anstrengung) ist es, Muskeln zu kräftigen und zu dehnen, den Kreislauf anzuregen und ein Gleichgewicht zwischen Körper und Geist herzustellen. Einzelne Positionen werden länger gehalten und eignen sich, um Yoga von der Basis aus kennenzulernen.

Mitzubringen: Matte, bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, evt. Sitz- / Nackenkissen

**32905**

14-mal, mittwochs, ab 20.09.17

20:05-21:20 Uhr

Kein Kurs am 18.10. und 06.12.17

Wolfschlugen, Kindergarten

Wichtelhaus

Gebühr: 84,00 €

### Qi Gong - Hui Chun Gong

Hui-Chun-Gong gehört zur Atem- und Bewegungstherapie, die in China Qi Gong (Energie-Arbeit) genannt wird. Alle körperlichen und psychischen Prozesse werden positiv beeinflusst. Körper und Geist tanken neue Energie. Sie erlernen eine Übungsreihe von langsamen, fließenden Bewegungen, die im Stehen ausgeführt werden. Jede/Jeder kann sie ausführen. Auch wenn Sie nicht so sportlich sind, es zählt allein die Bereitschaft, sich darauf einzulassen. Aber auch die Sportlichen spüren die positive Wirkung, weil sie durch die langsamen Bewegungen von einem Leistungsziel "herunterkommen", die Entspannung spüren und trotzdem das Gefühl haben, etwas aktiv für sich zu tun. Mitzubringen: bequeme Kleidung, dicke Socken

## Hui Chun Gong zum Kennenlernen

für Einsteiger(innen)  
Heidi Höschele

### 32910

3-mal, donnerstags, ab 21.09.17  
17:45-18:45 Uhr  
Wolfschlugen, Grundschule, Aula  
Gebühr: 14,40 €

## Hui Chun Gong

Vertiefungskurs. Heidi Höschele

### 32910A

8-mal, donnerstags, ab 12.10.17  
17:45-18:45 Uhr  
Kein Kurs am 19.10. und 23.11.17  
Wolfschlugen, Grundschule, Aula  
Gebühr: 38,40 €

## Wirbelsäulengymnastik

Die Kurse für den Rücken trainieren den ganzen Körper mit Schwerpunkt im Wirbelsäulenbereich, meist auch den Beckenboden und enden mit einer Entspannungsphase. Sie dienen der Vorbeugung und Verminderung von Rückenbeschwerden, können aber kein Ersatz für krankengymnastische Therapie sein. Bei Beschwerden bitte vor Besuch des Kurses Rücksprache mit dem Arzt halten. Evtl. beteiligt sich Ihre Krankenkasse an den Kurskosten - fragen Sie dort vor Kursbeginn nach den Bedingungen.

Mitzubringen: Decke oder Matte, Sportschuhe, dicke Socken, bequeme Kleidung, Handtuch

## Wirbelsäulengymnastik

Christa Kirschenhofer

### 35904

14-mal, dienstags, ab 19.09.17  
18:00-19:00 Uhr  
Kein Kurs am 07.11.17 und 09.01.18  
Wolfschlugen, Grundschule, Aula  
Gebühr: 59,70 €

### 35905

14-mal, dienstags, ab 19.09.17  
19:15-20:15 Uhr  
Kein Kurs am 07.11.17 und 09.01.18  
Wolfschlugen, Grundschule, Aula  
Gebühr: 59,70 €

## Rücken in Bewegung

Stefania Aladzeme

Das in diesem Kurs angebotene intensive, klassische Rückentraining wird schrittweise mit weiteren Übungen ergänzt. Dies ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur mit Schwerpunkt der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Matte, Handtuch, Getränk

### 35906

15-mal, mittwochs, ab 20.09.17  
19:00-20:00 Uhr  
Kein Kurs am 20.12.17  
Wolfschlugen, Kindergarten  
Wichelhaus  
Gebühr: 64,00 €

## Locker und beschwingt am Abend

Die Rücken-, Schulter- und Nackenmuskulatur wird mit Hilfe verschiedener Kleingeräte zu flotten lateinamerikanischen Rhythmen gelockert, gedehnt und gekräftigt. Beschwingt und locker kann dann der Feierabend beginnen.

Mitzubringen: Matte, Socken, Kissen, Handtuch, bequeme Sportkleidung, Getränk

**NEU**

## Locker und beschwingt am Abend

### Rücken-, Schulter- und Nackenstretching

Stefania Aladzeme

### 35907

6-mal, mittwochs, ab 20.09.17  
17:55-18:55 Uhr  
Wolfschlugen, Kindergarten  
Wichelhaus  
Gebühr: 33,60 €  
Kleingruppe

### 35907A

9-mal, mittwochs, ab 08.11.17  
17:55-18:55 Uhr  
Kein Kurs am 20.12.17  
Wolfschlugen, Kindergarten  
Wichelhaus  
Gebühr: 43,20 €

## Seniorengymnastik: kraftvoll das Alter meistern

Wolfgang Traub

Älter werden, aber kraftvoll und beweglich bleiben mit Übungen auf dem Stuhl oder im Stehen.

Mitzubringen: Turnschuhe oder ABS-Socken, bequeme Kleidung, Getränk

### 35911

14-mal, montags, ab 18.09.17  
14:00-15:00 Uhr  
Kein Kurs am 23.10.17 und 08.01.18  
Wolfschlugen, Grundschule, Aula  
Gebühr: 59,70 €

## Pilates - Flow

Die Übungen im Pilates Training sind eine fließende Kombination aus intensiver Kräftigung und Dehnung. Sie verbessern die Haltung und steigern Ihr Wohlbefinden. Der Fokus liegt dabei auf dem sogenannten "Powerhouse", unserer Körpermitte, von der die Körperkontrolle ausgeht. Wer das Workout regelmäßig absolviert, wird mit einem völlig neuen Körpergefühl belohnt. Im Kurs werden Übungsvarianten für die unterschiedlichen Trainingslevels vermittelt.

Mitzubringen: Matte, dehnfähige Sportkleidung, rutschfeste Socken, Handtuch, Getränk

**NEU**

## Pilates - Flow

Anja Schaber

### 35920

5-mal, donnerstags, ab 21.09.17  
20:05-21:05 Uhr  
Kein Kurs am 19.10.17  
Wolfschlugen, Grundschule, Aula  
Gebühr: 29,30 €  
Kleingruppe

### 35920A

9-mal, donnerstags, ab 09.11.17  
20:05-21:05 Uhr  
Kein Kurs am 30.11.17  
Wolfschlugen, Grundschule, Aula  
Gebühr: 45,60 €

## Body-Styling

Bodystyling ist ein effektives Ganzkörpertraining, das den Muskelaufbau fördert, die Fettverbrennung ankurbelt und die Ausdauer verbessert. Neben einer sportlicheren Figur geht es also auch um die eigene, bessere Gesundheit. Der Schwerpunkt ist ein Bauch-Beine-Po-Training kombiniert mit einem Cardio-Training. Der Rücken wird gekräftigt, die Kondition optimiert. Das Programm ist für Einsteigerinnen und fitnessorientierte Frauen gleichermaßen geeignet. Mitzubringen: Matte, Sportschuhe, bequeme Kleidung, Handtuch, Getränk

---

## Body-Styling

für Frauen  
Sibylle König

### 36910

5-mal, dienstags, ab 19.09.17  
20:30-21:30 Uhr  
Wolfschlugen, Grundschule, Aula  
Gebühr: 21,30 €

---

## Body-Styling

Sibylle König

### 36910A

8-mal, dienstags, ab 21.11.17  
20:30-21:30 Uhr  
Wolfschlugen, Grundschule, Aula  
Gebühr: 34,10 €

---

## ZUMBA® Fitness

Aleksandra Velkova

ZUMBA®, die Tanzbewegung aus den USA, ist zu einem Kult geworden. ZUMBA® vereint Tanz und Fitness. Nach lateinamerikanischen Rhythmen wie Salsa, Merengue, Samba oder Reggaeton wird in der Gruppe mit Gleichgesinnten (aber ohne direktem Partner) im Aerobic-Stil getanzt. Dabei wird das Herzkreislaufsystem angeregt, die Muskeln gestärkt und die koordinativen Fähigkeiten verbessert. Für ZUMBA® sind keine Vorkenntnisse notwendig, Sie bestimmen selbst die Ausführung und Intensität der einzelnen Bewegungen. Man muss nicht tanzen können, das wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß daran zu haben. Mitzubringen: Sportkleidung, Handtuch und Getränk

### 36980

15-mal, donnerstags, ab 21.09.17  
19:00-20:00 Uhr  
Kein Kurs am 19.10.17  
Wolfschlugen, Grundschule, Aula  
Gebühr: 68,00 €

---

## ZUMBA® Kids

ZUMBA® steht für Bewegung und Spaß - eine ideale Kombination, die auch bei Kindern sehr gut ankommt. Bei ZUMBA® können die Kinder gemeinsam tanzen, ganz egal, wie viel Talent oder Vorkenntnisse sie haben. Es kommt nur darauf an, mitzumachen und Spaß dabei zu haben. Beim Erstellen und Erlernen von einfachen Choreographien üben wir uns zusammen in Koordination, Konzentration und Kreativität. Mitzubringen: Sportkleidung

---

## ZUMBA® Kids

für Kinder von 7 - 9 Jahren  
Kirstin Kronmüller

### 36982

10-mal, freitags, ab 27.10.17

16:30-17:30 Uhr  
Wolfschlugen, Grundschule, Aula  
Gebühr: 29,40 €

---

## ZUMBA® Kids

für Kinder von 10 - 12 Jahren  
Kirstin Kronmüller

### 36983

10-mal, freitags, ab 27.10.17  
17:30-18:30 Uhr  
Wolfschlugen, Grundschule, Aula  
Gebühr: 29,40 €