

2/2018



## **Außenstelle Neuhausen ob Eck**

**Im Herbst/Wintersemester 2018 hat die Außenstellenleiterin Iris Winter zusammen mit der Volkshochschule wieder ein abwechslungsreiches Programm für Sie zusammengestellt. Wir freuen uns über Ihre Anmeldung.**

### **Das heilsame Wort - über den sprachlichen Umgang mit kranken Menschen**

Vor allem im Umgang mit kranken, alten oder gebrechlichen Menschen passiert es uns immer wieder, dass wir Dinge sagen, die unseren Gesprächspartner kränken und die ihn treffen wie eine schallende Ohrfeige. Manchmal erkennen wir diese "Ohrfeigen" und können den angerichteten Schaden zum Teil wieder beheben. Manchmal aber sind uns diese "Ohrfeigen" gar nicht bewusst und wir haben keine Möglichkeit, den entstandenen Schaden wieder gut zu machen.

In diesem interessanten und lebendigen Vortrag mit vielen Beispielen aus der Praxis werden Sie sensibilisiert, kleine sprachliche "Ohrfeigen" bereits im Vorfeld zu erkennen und diese zu vermeiden. Sie werden erfahren, was "heilsame Worte" sind und wie Sie diese im Umgang mit Kranken, Alten, Demenzpatienten, und auch mit Kindern, mit dem Partner, im Vereinsleben und in weiteren Alltagssituationen sofort anwenden können. Wörter wie z.B. "ich", "du", "aber", "nur" oder "einfach" werden Sie in Zukunft gezielter und bewusster verwenden.

#### **NH10700C: Abendseminar**

Do, 29.11.2018, 19:30-21:00 Uhr

vhs-Kursraum, Stockacher Str. 9, 2. OG

Leitung: Harald Maier, verhaltenstherapeutischer Berater, Ergotherapeut

Gebühr: 8,00 €

**Anmeldung erforderlich**

### **Grundlagen des Malens**

Eigene bildnerische Ideen malerisch und gestalterisch umzusetzen, der eigenen Kreativität Raum zu geben, macht Freude. Der Kursleiter, freischaffender Künstler, ermöglicht durch die Vermittlung wichtiger Pinsel-, Spachtel- und Maltechniken sowie der Feinheiten des Bildaufbaus, jedem Teilnehmenden ein individuelles Werk zu schaffen. Bitte mitbringen: Pinsel, Acrylfarben und Malträger.

#### **NH20514**

7 mal montags, ab Mo, 08.10.18

17:00-19:15 Uhr

Homburgschule, Blumenstr. 14, Neubau

Kleingruppe

Leitung: Ramulf Bellmann, Absolvent der Hochschule der Künste Berlin

Gebühr: 100,00 €, Mitglieder: 95,00 €

### **Minigruppe**

#### **Modellieren mit Ton**

##### **Keramikobjekte und Dekoration**

Hergestellt werden Objekte zur Dekoration für die Adventszeit, die am letzten Abend glasiert werden.

Bitte mitbringen: Plastikbeutel, Küchenpapierrolle, Messer, Töpferwerkzeug (falls vorhanden).

Materialkosten gesondert.

##### **NH20600**

4 Termine: Mi. 12.9. / 19.9. / 26.9. / jeweils 19:00 - 21:30 Uhr

Mi. 10.10. 18:00 - 21:30 Uhr.

Homburgschule, Blumenstr. 14, Werkraum

Kleingruppe

Leitung: Judith Schwägler

Gebühr: 52,00 €, Mitglieder: 47,00 €

#### **Feldenkrais**

In diesem Kurs zur Optimierung individueller Bewegung liegt der Schwerpunkt auf Schulung der Körperwahrnehmung und Abbau übermäßiger hemmender Anspannung. Das bewusste Erleben automatisierter Bewegungsgewohnheiten klärt deren Nutzen, lässt aber auch erkennen, wo sie einschränkend oder Schmerz auslösend wirken. Achtsames Experimentieren mit den eigenen Bewegungsmöglichkeiten lässt neue Wege entdecken: freie und freudige Bewegungsgestaltung, Schmerz- und Spannungsreduktion, gesteigerte Ausdauer und Effizienz sowie ganzheitliche Ausgewogenheit.

Bitte mitbringen: Woldecke, warme Socken und bewegungsfreundliche, warme Kleidung.

##### **NH30100**

8 mal donnerstags, ab Do, 11.10.18

18:45-20:00 Uhr

vhs-Kursraum, Stockacher Str. 9, 2. OG

Kleingruppe

Leitung: Brigitte Hicke

Gebühr: 45,00 €, Mitglieder: 41,00 €

#### **Yoga für Körper, Seele und Geist**

Die positiven Auswirkungen, dieses aus Indien stammenden ganzheitlichen Übungsweges, auf Körper, Seele und Geist sind bereits nach der ersten Übungsstunde spürbar. Yoga wirkt aufbauend auf den Körper, gedankliche Impulse über die Zusammenhänge des Lebens fördern die innere Ruhe und Ausgeglichenheit.

Bitte mitbringen: eine Matte und Decke sowie bequeme Kleidung und Socken.

##### **NH30110: Vormittagskurs**

15 mal montags, ab Mo, 24.09.18

09:30-11:00 Uhr

vhs-Kursraum, Stockacher Str. 9, 2. OG  
Kleingruppe  
Leitung: Andrea Rothbauer  
Gebühr: 105,00 €, Mitglieder: 100,00 €

### **NH30111**

15 mal mittwochs, ab Mi, 26.09.18  
17:30-19:00 Uhr  
vhs-Kursraum, Stockacher Str. 9, 2. OG  
Kleingruppe  
Leitung: Andrea Rothbauer  
Gebühr: 105,00 €, Mitglieder: 100,00 €

### **Hatha Yoga**

Sie lernen verschiedene Körperhaltungen kennen, die Ihnen mehr Kraft und Beweglichkeit im Alltag ermöglichen. Wir gehen in durchdachten und gut zu bewältigenden Schritten vor. Durch das achtsame Üben in Verbindung von Körper, Atem und Geist entwickeln Sie eine gute Selbstwahrnehmung und kommen in eine entspannte Ruhe. Bitte mitbringen: eine Matte und Decke sowie bequeme Kleidung und Socken.

### **NH30112: für Teilnehmende mit Vorkenntnissen**

14 mal freitags, ab Fr, 19.10.18  
17:30-19:00 Uhr  
vhs-Kursraum, Stockacher Str. 9, 2. OG  
Kleingruppe  
Leitung: Ilka Julius, Yogalehrerin BDY/EYU  
Gebühr: 98,00 €, Mitglieder: 93,00 €

### **Qigong**

Qigong ist eine alte chinesische Heilmethode zur Vorbeugung und Behandlung von Krankheiten. Frei übersetzt heißt Qigong die Arbeit mit der Lebensenergie "Qi". Dieses Qi wird durch die Kombination von langsam fließenden Bewegungen, dem Atem und der Vorstellungskraft gestärkt und durch die Meridiane bewegt, um Blockaden/Stauungen zu beseitigen, damit das Qi wieder frei durch unseren Körper fließen kann. Qigong wirkt auf Körper, Geist und Seele. Es aktiviert die Immunkräfte, die inneren Heilkräfte und Heilprozesse werden beschleunigt. Die Übungen können in jedem Alter leicht ausgeführt werden.

Bitte mitbringen: bequeme Trainingsbekleidung.

### **NH30130: Einsteiger/-innen und Fortgeschrittene – Kursbeginn und Dauer geändert, bitte um Beachtung!!!**

**10 mal dienstags, ab Di, 06.11.18**  
18:00-19:15 Uhr  
vhs-Kursraum, Stockacher Str. 9, 2. OG  
Kleingruppe  
Leitung: Cécile Dinkelmann  
**Gebühr: 58,00 €, Mitglieder: 53,00 €**

## **Zumba**

Zumba ist ein dynamisches Tanz-Fitness-Programm, das sich aus leidenschaftlichen und explosiven Rhythmen der lateinamerikanischen Musik- und Tanzszene zusammensetzt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe, Handtuch und Getränk.

### **NH30211**

15 mal dienstags, ab Di, 25.09.18

19:00-20:00 Uhr

Schulsporthalle Schwandorf

Leitung: Sandra Triendl

Gebühr: 50,00 €, Mitglieder: 45,00 €

## **Functional Fitness**

Vielseitiges Training für Kraft und Ausdauer mit dem eigenen Körpergewicht. Perfekt für unser Herz- und Kreislauf-System sowie zur Stabilisierung. Außerdem fördert es die Gesunderhaltung des gesamten Bewegungsapparates.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Sportkleidung und -schuhe.

### **NH30220**

15 mal donnerstags, ab Do, 27.09.18

18:15-19:15 Uhr

Homburgschule Sporthalle, Blumenstr. 14

Leitung: Simone Schaz

Gebühr: 48,00 €, Mitglieder: 43,00 €

### **NH30221**

15 mal mittwochs, ab Mi, 26.09.18

20:40-21:40 Uhr

Schulsporthalle Schwandorf

Leitung: Simone Schaz

Gebühr: 48,00 €, Mitglieder: 43,00 €

## **Pilates**

Pilates ist eine bewährte Trainingsmethode, die dem Körper mehr Balance und Beweglichkeit vermittelt, unabhängig von Alter und körperlicher Leistungsfähigkeit. Auf gelenkschonende Weise verbessern sich Körperhaltung, Koordination, Atmung und Konzentration. Weitere erwünschte "Nebenwirkungen" bei regelmäßigem Üben: flacher und fester Bauch, starker Rücken, lange und schlanke Muskeln.

### **NH30225**

15 mal mittwochs, ab Mi, 26.09.18

19:35-20:35 Uhr

Schulsporthalle Schwandorf

Leitung: Simone Schaz

Gebühr: 48,00 €, Mitglieder: 44,00 €

### **NH30226**

15 mal donnerstags, ab Do, 04.10.18

20:00-21:00 Uhr

Homburgschule Sporthalle, Blumenstr. 14

Leitung: Kathrin Ilg-Asiedu

Gebühr: 48,00 €, Mitglieder: 43,00 €

### **Funktionelle Gymnastik**

In diesem Kurs werden nach einem intensiven Aufwärmtraining durch spezielle Übungen gezielt die Muskulatur zur Stabilisierung von Wirbelsäule, Schulter, Hüfte und Knie gekräftigt und gedehnt und somit beweglicher gemacht. Den Ausklang der Stunde bilden Entspannungs-/Körperwahrnehmungsübungen und Atemgymnastik. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte und bequeme Kleidung.

#### **NH30240**

12 mal mittwochs, ab Mi, 26.09.18

18:30-19:30 Uhr

Schulsporthalle Schwandorf

Leitung: Simone Schaz

Gebühr: 40,00 €, Mitglieder: 36,00 €

Anmeldungen während den Öffnungszeiten der Bücherei oder unter [iris.winter@neuhausen-ob-eck.de](mailto:iris.winter@neuhausen-ob-eck.de)

#### **Öffnungszeiten der Bücherei:**

Dienstag 15:00 – 18:00 Uhr

Mittwoch 10:00 – 11:30 Uhr

Donnerstag 17:00 – 19:00 Uhr

Freitag 17:00 – 19:00 Uhr

Telefon: 07467/910020