



**Leiterin:
Bettina
Haug**

Anmeldung für die Kurse

Telefon 0 74 31 / 1 34 35 0
Fax 0 74 31 / 1 34 35 22
E-Mail: info@vhs-albstadt.de

oder persönlich im
Rathaus Meßstetten

Telefon 0 74 31 / 6 34 90
Fax 0 74 31 / 6 34 99 94
oder per E-Mail:
telefonzentrale@messstetten.de



Vorbereitung auf die Abschluss- prüfung Mathematik für Realschüler

Dirk Barr

Dieser Kurs richtet sich an Schüler der 9. und 10. Klasse sowie Interessierte im Fach Mathematik. Behandelt werden Aufgaben aus dem Wahl- und Pflichtbereich der Prüfung.

Themen:

- Lineare und quadratische Gleichungen, Bruchgleichungen
- Geometrie
- Zins- und Prozentrechnen
- Wahrscheinlichkeitsrechnungen

➔ 830100N

Termin: montags, 19.00 – 20.30 Uhr
Beginn: Mo., 27.02.12
Dauer: 10 mal
Ort: Realschule Meßstetten, Raum 121, 1.OG

Gebühr: EUR 86,00
Höchsteilnehmerzahl: 8
Mitzubringen: Schulbuch, Formelsammlung, Taschenrechner

Yoga für Kids

(für Kids von ca. 9 - 13 Jahren)

Bettina Haug, Yogalehrerin

Stressiger Schulalltag, schwere Schultaschen, zu langes Sitzen – dies ist leider fast „normal“ für junge Menschen geworden.

Durch Yoga und die Kombination von Körperübungen, Atemarbeit und Achtsamkeit kann eine Möglichkeit geschaffen werden, zur Ruhe zu kommen und gleichzeitig mit Freude an der Bewegung Stabilität zu bewirken.

Wenn du gerne den starken Baum, den mutigen Krieger oder den brüllenden Löwen kennen lernen möchtest, freue ich mich auf dein Kommen.

➔ 830101

Termin: donnerstags, 17.00 – 18.00 Uhr
Beginn: Do., 01.03.12
Dauer: 10 mal
Ort: Realschule Meßstetten, Musiksaal, EG

Gebühr: EUR 43,20, 10 % Schülerermäßigung ist in der Kursgebühr bereits berücksichtigt.

Mitzubringen: Übungsmatte, 1 Wolldecke, festes Sitzkissen, warme Socken und bequeme Kleidung

Textil-Werkstatt



Socken stricken einmal anders

Ute Stiegele

In diesem Kurs stricken wir Socken mit der Rundstricknadel und Bumerang-Ferse! Wer möchte

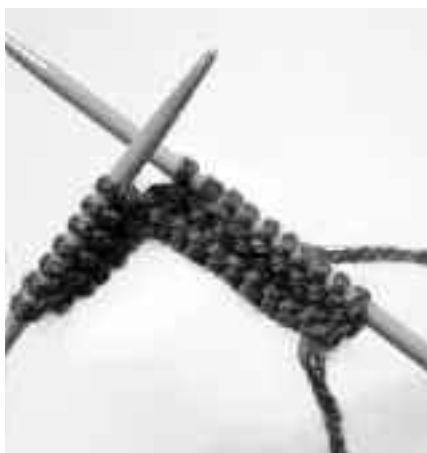
kann auch Socken rückwärts stricken.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung an ob Sie Anfänger oder Fortgeschrittener sind!

➔ 821301

Termin: mittwochs, 19.00 – 21.00 Uhr
Beginn: Mi., 29.02.12
Dauer: 3 mal
Ort: „Strickliesel“, Ebinger Straße 95, Meßstetten

Gebühr: EUR 24,00
Mitzubringen: Wer hat, Rundstricknadel Nr. 2,5 und Sockenwolle. Material kann auch im Kurs erworben werden.



Stricken und Filzen

Ute Stiegele

Taschen stricken, mal sportlich, mal praktisch, mal modern. Die passende Tasche für Jedermann. Entwerfen Sie selbst und filzen Sie mit. Auch Schuhe können gefertigt werden.

➔ 821302

Termin: mittwochs, 19.00 – 21.00 Uhr
Beginn: Mi., 18.04.12
Dauer: 2 mal
Ort: „Strickliesel“, Ebinger Straße 95, Meßstetten

Gebühr: EUR 16,00
Mitzubringen: Wer hat, 8-er Rundstricknadeln und Spielstricknadeln Nr. 8. Material kann auch im Kurs erworben werden.



*Wie werde ich Dozent
an der
Volkshochschule?*

Wenn Sie irgend etwas besonders gut wissen oder können und dieses weitergeben wollen, dann melden Sie sich einfach.

Sprechen Sie mit uns.

**Herr Anders oder
Herr Wichmann**

Telefon 0 74 31 - 1 34 35-0

Entspannung

Entspannung pur am Wochenende

- Wochenendkurs -

Bettina Haug, Yogalehrerin

Was heute zu tun ist: Einatmen, ausatmen, einatmen...; dies soll schon Buddha gesagt haben. Ein Wohlfühltag, an dem es darum geht, Energie zu tanken, zur Ruhe zu kommen und einfach mal bei sich selbst sein zu dürfen.

Lassen Sie sich von Yogaübungen, die mit dem Atem verbunden werden, in die Entspannung begleiten!

→ 830111

Termin: Sa., 17.03.12, 9.00 – 11.00 Uhr
Ort: Realschule Meßstetten, Musiksaal, EG

Gebühr: EUR 10,00
Mitzubringen: Übungsmatte, stabiles Sitzkissen, Wolldecke, Wollsocken, bequeme Kleidung und eine Teetasse

Hatha-Yoga

- mit Yoga zur Ruhe und Harmonie

Manuela Haubenreißer, Yogalehrerin

Yoga steigert die Lebenskraft und hilft den Herausforderungen des Alltags mit Gelassenheit zu begegnen.

In den verschiedenen Yoga-Übungen erfährst du Kraft, Stabilität, Ausgleich und Regeneration. Dies wirkt sich wohltuend und gesundheitsfördernd auf Körper, Geist und Seele aus.

Unterrichtsinhalte sind:

- Übungen zur Muskelentspannung
- Übungen zur Mobilisierung
- klassische und angepasste Yogahaltungen
- Arbeit mit dem Atem
- Entspannungsübungen und Rückzug der Sinne
- Tiefenentspannung

Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Sofern ein Platz frei ist, kannst du jederzeit einsteigen.

Termin: mittwochs, 19.00 – 20.30 Uhr
Ort: Ev. Gemeindehaus Meßstetten-Hossingen

Mitzubringen: Übungsmatte (oder sonstige warme Unterlage), Decke, Kissen, bequeme Kleidung

→ 830112

Beginn: Mi., 14.03.12
Dauer: 10 mal
Gebühr: EUR 72,00

→ 830113

Beginn: Mi., 20.06.12
Dauer: 5 mal
Ort: Ev. Gemeindehaus Meßstetten-Hossingen
Gebühr: EUR 36,00
Mitzubringen: Übungsmatte (oder sonstige warme Unterlage), Decke, Kissen, bequeme Kleidung

Hatha-Yoga

Bettina Haug, Yogalehrerin

Yoga bietet eine wundervolle Möglichkeit, dem Körper Flexibilität zu schenken, ihn zu kräftigen und gleichzeitig zu unserer Mitte zu finden.

Im Kurs werden sowohl Körperübungen (Hatha-Yoga) angeboten, als auch Atemarbeit (pranayama) und Meditation.

Entlasten Sie Ihren Körper und Ihren Geist nach einem stressigen Tag mit Yoga!

→ 830114

Termin: dienstags, 19.00 – 20.30 Uhr
Beginn: Di., 28.02.12
Dauer: 10 mal
Ort: Realschule Meßstetten, Musiksaal, EG

Gebühr: EUR 72,00
Mitzubringen: Yogamatte, Kissen, 1 Wolldecke, warme Socken, bequeme Kleidung und Tasse

5 Wege zur Entspannung mit Yoga

Bettina Haug, Yogalehrerin

Fernöstliche Übungen zur Aktivierung der Energiebahnen und zum Ausgleich von Stress. Wir wollen im Kurs die Achtsamkeit auf den Atem lenken und den Körper sanft bewegen.

Termin: donnerstags, 19.00 – 20.30 Uhr
Ort: Ev. Gemeindehaus Meßstetten, Kirchstr. 2, Meßstetten

Mitzubringen: Übungsmatte, Decke, Kissen, bequeme Kleidung und dicke Socken, Teetasse

→ 830115

Beginn: Do., 01.03.12
Dauer: 9 mal
Gebühr: EUR 65,00

→ 830116

Beginn: Do., 14.06.12
Dauer: 6 mal
Gebühr: EUR 43,50

Bitte...

...beachten Sie unsere Rücktrittsbedingungen!

Bewegung



Wassergymnastik

Inge Henke, Physiotherapeutin, Atemtherapeutin

Wassergymnastik ist

- gelenkschonend,
- kreislaufanregend,
- entstauend und
- macht Spaß.

Es werden Übungen im Stehen und Gehen durchgeführt. Bei 1,25 m Wassertiefe können hier auch Nichtschwimmer die Vorteile des Wassers nutzen.

Die Dozentin geht auf individuelle Bedürfnisse ein! Abwechslung bietet der Einsatz von Wassernudeln und Igelbällen...

Dauer: 13 mal
Ort: Schwimmbad Feriendorf Tieringen, Meßstetten-Tieringen
Gebühr: EUR 60,00; inkl. EUR 1,50 für Eintritt

→ 830201

Termin: montags, 8.45 – 9.30 Uhr
Beginn: Mo., 27.02.12

→ 830202

Termin: freitags, 17.45 – 18.30 Uhr
Beginn: Fr., 02.03.12





Wirbelsäulen- gymnastik mit Beckenboden- training

*Siglinde Nann,
Präventions-
übungsleiterin*

Ein ganzheitliches Training für die Wirbelsäule für alle Altersgruppen.

Durch gezielte Mobilisations-, Dehnungs-, Stabilisations- und Kräftigungsübungen wird die Wirbelsäule stabilisiert und der gesamte Bewegungsapparat gestärkt. Rückengerechte Haltung und Bewegung im Alltag beugt Rückenschmerzen vor.

Die Stunde beenden wir mit einem Dehnprogramm und einer wohltuenden Entspannung.

Termin: montags, 18.00 – 19.00 Uhr

Ort: Naturerlebniszentrum,
Meistetten-Oberdigisheim

Höchstteilnehmerzahl: 20

Mitzubringen: bequeme Sportkleidung,
Übungsmatte

➔ 830203

Beginn: Mo., 27.02.12

Dauer: 8 mal

Gebühr: EUR 38,50

➔ 830204

Termin: montags, 18.00 – 19.00 Uhr

Beginn: Mo., 11.06.12

Dauer: 5 mal

Gebühr: EUR 24,00



Pilates und Bauch, Beine + Po Kräftigung

*Beatrix Stingel,
Übungsleiterin*

Pilates ist eine

Gymnastik die kräftigt, dehnt und entspannt.

➔ 830205

Termin: mittwochs, 17.40 – 18.25 Uhr

Beginn: Mi., 29.02.12

Dauer: 10 mal

Ort: Gymnasium Meistetten, Aula,
Wildensteinstr. 21, Meistetten

Gebühr: EUR 36,00

Mitzubringen: Übungsmatte, Turnschuhe,
Trainingsjacke und Getränk

Step-Aerobic

- Fun für Jedermann -

Beatrix Stingel, Übungsleiterin

Originelles und abwechslungsreiches Step-Training zu aktueller Musik. Eine heie Kombination von Step Aerobic und neuen Choreographien zur Verbesserung der Ausdauer und Kräftigung des Bewegungsapparats. Besonders trainiert werden Gesäß und Oberschenkel.

Der Spaßfaktor ist in diesem Kurs garantiert.

➔ 830206

Termin: mittwochs, 18.30 – 19.30 Uhr

Beginn: Mi., 29.02.12

Dauer: 16 mal

Ort: Gymnasium Meistetten, Aula,
Wildensteinstr. 21, Meistetten

Gebühr: EUR 77,00

Mitzubringen: Isomatte, feste Turnschuhe
und Getränk

Fit und Fun für Frau und Mann

Beatrix Stingel, Übungsleiterin

Dieser Kurs ist für alle geeignet.

- wenig Choreografie, daher keine Vorkenntnisse erforderlich
- gutes Herz-Kreislauftraining
- Problemzonen-gymnastik
- Intervalltraining
- Tae Bo
- einfach alles, damit garantiert keine Langeweile aufkommt

➔ 830207

Termin: mittwochs, 19.35 – 20.20 Uhr

Beginn: Mi., 29.02.12

Dauer: 16 mal

Ort: Gymnasium Meistetten, Aula,
Wildensteinstr. 21, Meistetten

Gebühr: EUR 58,00

Mitzubringen: Isomatte, feste Turnschuhe
und Getränk



Komm in Form - Einsteigerkurs

*Angelika Steinmaier,
Gesundheitspäd-
agogin, Pilatesainerin*

Madonna, Bratt Pitt und Julia Roberts – immer in Topform, immer wohl geformt. Sie haben die

Figur von der so viele träumen. Doch die verdanken sie weder Wunderdiäten noch Power – Workout. Ihr Geheimnis heit Pilates.

In diesem Neueinsteiger-Kurs spüren und sehen Sie sehr rasch erste Erfolge. Das Ergebnis ist ein durchtrainierter und entspannter Körper mit jeder Menge Power und Ausstrahlung. Denn ganz nach der Pilates-Devise werden Körper und Geist gleichermaßen gefördert und trainiert.

Termin: donnerstags, 20.00 – 21.00 Uhr

Dauer: 3 mal

Ort: Turnhalle Bueloch, Meistetten

Gebühr: EUR 14,50

Mitzubringen: Übungsmatte, bequeme
Sportkleidung, warme Socken,
Handtuch

➔ 830208

Beginn: Do., 08.03.12

➔ 830209

Beginn: Do., 28.06.12

Komm in Form

*Angelika Steinmaier,
Gesundheitspädagogin, Pilatesainerin*

Madonna, Brad Pitt und Julia Roberts – immer in Topform, immer wohl geformt. Sie haben die Figur von der so viele träumen. Doch sie verdanken sie weder Wunderdiäten, noch Power-Workout. Ihr Geheimnis heit Pilates.

Wenn Sie schon ein wenig Pilates-Erfahrung haben und auf Ihre erreichten Erfolge aufbauen möchten, dann ist dieser Kurs genau der Richtige für Sie!

Termin: donnerstags, 20.00 – 21.00 Uhr

Ort: Turnhalle Bueloch, Meistetten

Mitzubringen: bequeme Sportkleidung,
warme Socken, Handtuch,
Übungsmatte

➔ 830210

Beginn: Do., 29.03.12

Dauer: 8 mal

Gebühr: EUR 38,50

➔ 830211

Beginn: Do., 19.07.12

Dauer: 9 mal

Gebühr: EUR 43,50

**Fit in den Frühling –
Einführungskurs
Nordic-Walking**

- Wochenendkurs -

Siglinde Nann, Präventionsübungsleiterin

Es wird Ihnen das richtige Gehen mit Stöcken gezeigt und Sie erhalten eine Einführung in die verschiedenen Techniken des Nordic Walking. Wir üben das Gelernte und es wird Ihnen gezeigt, wie Sie aktive Pausen einlegen können und dabei Bauch, Beine, Po und Rücken kräftigen können. Damit wird Nordic Walking zu einem effektiven Ganzkörpertraining an frischer Luft!

➔ **830212**

Termine: Fr., 27.04.12, 16.00 – 18.00 Uhr,
Sa., 28.04.12, 16.00 – 18.00 Uhr
Ort: Parkplatz bei der Nordic-Walking
Tafel in Tieringen (Berghütte)
Gebühr: EUR 16,00
Mitzubringen: bequeme Sportkleidung und
Laufschuhe, Stöcke für Nordic-
Walking

Sprachen

**English für Anfänger und
Wiedereinsteiger (A1)**

Dirk Barr

Sie möchten gerne Englisch erlernen bzw. Ihre alten Kenntnisse auffrischen und vertiefen? Im Kurs werden Alltagssituationen in Rollenspielen, Lesen und Leseverständnis, Hörverständnis sowie Grammatik auf einfachem Niveau praktiziert.

Wünschen der Teilnehmer wird im möglichen Umfang entsprochen.

➔ **840600**

Termin: montags, 9.00 – 10.30 Uhr
Beginn: Mo., 27.02.12
Dauer: 13 mal
Ort: Sozialstation Meßstetten,
Hangergasse 68, 1. OG
Begegnungsstätte
Gebühr: EUR 65,10 (ab 10 TN)



**Spanisch für
Anfänger (A1)**

Fabiana Schmidt

➔ **842200**

Termin: montags, 17.00 – 18.30 Uhr
Beginn: Mo., 27.02.12
Dauer: 13 mal
Ort: Realschule Meßstetten, Raum 122,
1.OG
Gebühr: EUR 65,10 (ab 10 TN)
Buch: Caminos Neu, Band 1, ab Lektion
1, Klett Verlag

**Bitte sehen Sie vom Kauf des Buches ab,
bis sicher ist, ob der Kurs zustande
kommt.**

**Französisch für Anfänger
und Teilnehmer mit gerin-
gen Vorkenntnissen (A1)**

Dirk Barr

Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit die französische Sprache für Ihre Reisen, Ihr Hobby sowie Ihren Beruf aufwerten zu können.

➔ **840800**

Termin: freitags, 19.00 – 20.30 Uhr
Beginn: Fr., 02.03.12
Dauer: 13 mal
Ort: Realschule Meßstetten, Raum 121,
1.OG
Gebühr: EUR 65,10 (ab 10 TN)
Mitzubringen: Vokabelheft, DIN A4 Block,
Schnellhefter

