

Kurse der VHS Möttingen im Frühjahrssemester 2011

**Anmeldungen zu den Kursen bis spätestens 3 Tage vor Kursbeginn unter
Tel. 09083-1527 oder per email unter Mone.Schmid@t-online.de**



V 053

Alzheimer - Demenz

Dorothea Tegeler, Apothekerin
Montag, 31.01.11, 20:00 - 22:00 Uhr
Vereinsheim „Zur Alten Schule“, Balgheim
Gebühr: 3,00 €

Information:

Wie gehe ich damit um? Wie kann ich vorbeugen? Gerade beim Älterwerden bemerken viele Menschen Gedächtnisprobleme. Sie machen sich Sorgen darüber, was noch „normal“ ist und wann es sich um Anzeichen einer Alzheimer-Krankheit handelt, der häufigsten Ursache einer Demenz. Dieser Vortrag richtet sich an alle, die Informationen zu Alzheimer und Demenz möchten, sich vielleicht auch schon Gedanken über Angehörige oder gar sich selbst machen. Die Betreuung und Begleitung von Demenzkranken ist eine große Herausforderung für die Gesellschaft. Es ist wichtig, dass diese noch lange Zeit mit guter Lebensqualität in ihrer gewohnten Umgebung leben können. Die Referentin spricht über das Krankheitsbild, seine Diagnose und Therapiemöglichkeiten, aber auch über die Kommunikation und den Umgang mit den Erkrankten. Sie beschäftigt sich auch mit der Frage, ob und wie man dem Ausbruch der Krankheit vorbeugen kann.

A 101

Die Steine der Hildegard von Bingen

Sybille Wegener
Donnerstag, 03.02.11, 19:30 - 21:00 Uhr
Vereinsheim „Zur Alten Schule“, Balgheim
Kursgebühr: 4,60 €

Kursinformation:

Schon Hildegard von Bingen wusste um die Besonderheiten der Steine. Für sie waren die Steine Hilfsmittel, um im Menschen die innere Harmonie wieder herzustellen. Im Kurs werden die 10 bekanntesten Steine der Hildegard von Bingen in Theorie und Praxis vorgestellt.

Bitte mitbringen: Schreibsachen

Max. Teilnehmerzahl: 20

Kurse der VHS Möttingen im Frühjahrssemester 2011

**Anmeldungen zu den Kursen bis spätestens 3 Tage vor Kursbeginn unter
Tel. 09083-1527 oder per email unter Mone.Schmid@t-online.de**

A 102

Hausapotheke der Edelsteine

Sybille Wegener
Montag, 28.02.11, 19:30 - 21:00 Uhr
Vereinsheim „Zur Alten Schule“, Balgheim
Kursgebühr: 4,60 €

Kursinformation:

Edelsteine können eine Ergänzung zur Schulmedizin oder Begleitung der Behandlung beim Heilpraktiker sein, da sie richtig angewandt, ohne Nebenwirkung sind.

Bitte mitbringen: Schreibsachen

Max. Teilnehmerzahl: 20

A 103

Heilen ist kein Hexenwerk

Gisela Hubel, Kinesiologin, Lebensberaterin
Dienstag, 15.03.11, 19:30 - 21:30 Uhr
Appetshofen 143, Bewusstseinschule

Kursgebühr: 6,20 €

Kursinformation:

Dieser Kurs hilft Ihnen, sich selbst helfen zu können: im Notfall und bei kleineren oder größeren Alltagsbeschwerden, wie Kopfschmerzen, Magendrücken, Völlegefühl, Bauchschmerzen, Regelbeschwerden, Prellungen, Rückenschmerzen, Stress verschiedener Art und seien Sie mutig, trauen Sie sich zu - sich selbst helfen zu können und übernehmen Sie für sich und Ihre Gesundheit mehr Verantwortung. Das WIE zeige ich Ihnen.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial

Max. Teilnehmerzahl: 14

A 104

Fit in den Frühling

Gisela Hubel, Kinesiologin, Lebensberaterin
Montag, 18.04.11, 20:00 - 21:30 Uhr
Appetshofen 143, Bewusstseinschule
Kursgebühr: 4,60 €

Kurse der VHS Möttingen im Frühjahrssemester 2011

**Anmeldungen zu den Kursen bis spätestens 3 Tage vor Kursbeginn unter
Tel. 09083-1527 oder per email unter Mone.Schmid@t-online.de**

Kursinformation:

Wie wir uns bewegen, wie unsere Gelenke funktionieren ist besonders wichtig für unsere Wirbelsäule. Damit sie stabil und aufrecht bleibt, arbeiten wir an der Basis, also den Fuß-, Knie- und Hüftgelenken. Sie lernen besondere Übungen, die genau diese Gelenke in ihre optimale Position und Ausrichtung bringen. Sie erfahren neue Zusammenhänge darüber, wie unser Körper funktioniert und wie sich das auf die Wirbelsäule auswirkt. Sich harmonischer zu bewegen und ausgeglichener zu fühlen ist das Ziel des Kurses.

Max. Teilnehmerzahl: 14

C 034

Kreatives Schmuckdesign

Erika Wetzstein

Dienstag, 22.03.11, 19:30 - 22:00 Uhr

Vereinsheim „Zur alten Schule“, Balgheim

Kursgebühr: 8,50 € o. Materialkosten

Kursinformation:

Sie fertigen aus Silberteilen, Halbedelsteinen, Glas-, Zucht-, Holzperlen, Lavasteinen, Gliederketten u. v. m. ganz persönliche Schmuckstücke. Halsketten auf Edelstahlraht mit Magnetverschluss, Armbänder oder Ohrringe. Zaubern Sie modisches oder elegantes, auch altes oder kaputtes kann aufgepeppt werden, der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Materialkosten (5 - 15 €) sind an die Kursleiterin zu entrichten. Max. Teilnehmerzahl: 16

C 035

Der rote Faden:

Grundtechniken des Nähens

Sieglinde Besel

3 Abende, 19:00 - 21:15 Uhr

Mittwoch, 02.02.11 - 16.02.11

Vereinsheim „Zur Alten Schule“, Balgheim

Kursgebühr: 25,35 € o. Materialkosten

Kursinformation:

Der Workshop wendet sich an Anfänger/Innen ohne Vorkenntnisse. Sie erlernen Grundfertigkeiten, die bei jeder Näharbeit wieder benötigt werden, wie zum Beispiel verschiedene Nähte und Säume. Wir nähen eine Baumwolltasche, ein Kissen, evtl. ein Kosmetiktäschchen oder Tischsets etc. Außerdem gibt die Kursleiterin Tipps für das Lesen und Ausschneiden eines Schnittes. Ein Kleidungsstück stellen wir in diesem Kurs nicht her. Wegen Materialbesorgung bitte eine Woche vor Kursbeginn die Kursleiterin (Tel. 0 90 81/2 34 26) anrufen. Materialkosten sind an die Kursleiterin zu zahlen.

Bitte mitbringen: Nähmaschine, Nähseide, Stecknadeln, Nadelkissen, Maßband, Schere. evtl. Stoffreste

Max. Teilnehmerzahl: 8

Kurse der VHS Möttingen im Frühjahrssemester 2011

**Anmeldungen zu den Kursen bis spätestens 3 Tage vor Kursbeginn unter
Tel. 09083-1527 oder per email unter Mone.Schmid@t-online.de**

C 036

Der rote Faden: Workshop für Nähanfänger

Sieglinde Besel
2 Nachmittage, 13:30 -18:00 Uhr
Samstag, 19.02.11 - 26.02.11
Vereinsheim „Zur Alten Schule“
Kursgebühr: 33,80 € o. Materialkosten

Kursinformation:

Siehe Kurs C 035

G 451

Selbstverteidigung

Margot Partsch-Martin, 1. Dan/FÜL-C-Ju-Jutsu, FÜL-B- Gewaltprävention
2 Nachmittage, 13:00 - 18:15 Uhr
Samstag, 26.03.11 - 02.04.11
Vereinsheim „Zur Alten Schule“, Balgheim
Kursgebühr: 39,20 €

Kursinformation:

Für Frauen und Mädchen ab 14 Jahren. Gewalt gegen Frauen beginnt schon bei verbalen, anzüglichen und scheinbar harmlosen Angriffen im privaten und geschäftlichen Umfeld. Dieser Kurs soll helfen, diese Angriffe bereits im Vorfeld durch adäquate Verhaltensweisen im Keime zu ersticken, sich dagegen effektiv zur Wehr setzen zu können. Neben Körpersprache und Stimmeinsatz wird auch der Wille zur Selbstverteidigung geschult. Sollten diese Maßnahmen nicht die gewünschte Wirkung zeigen, so werden für den Erstfall effektive und leicht erlernbare Selbstverteidigungstechniken vermittelt. Am 1. Kurstag werden Grundlagen der Frauen-Selbstverteidigung vermittelt. Der 2. Kurstag kann zur Intensivierung belegt werden bzw. zur Auffrischung von Kenntnissen aus früheren Kursen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikmatte
Max. Teilnehmerzahl: 15

Kurse der VHS Möttingen im Frühjahrssemester 2011

**Anmeldungen zu den Kursen bis spätestens 3 Tage vor Kursbeginn unter
Tel. 09083-1527 oder per email unter Mone.Schmid@t-online.de**

K 031 NEU

Eberhardts neue Kochschule - Schnelle, vollwertige Küche

Simone Gebele, Gesundheits- und Ernährungsberaterin
Dienstag, 22.02.11, 19:00 - 22:00 Uhr
Möttingen, Romantische Straße 15, im Küchenstudio Eberhardt
Kursgebühr: 9,60 € o. Materialkosten

Kursinformation:

Dies ist ein Kurs für Berufstätige und Vielbeschäftigte, die sich bewusst gesund und vollwertig ernähren wollen. Die Teilnehmer/Innen lernen einfache, schnelle Gerichte mit leckeren Zutaten der Saison, die man leicht im Alltag integrieren kann. Außerdem erhält man Tipps, wie man durch einfache Abwandlungen Rezepte kreativ verändern kann. Materialkosten (ca. 12 €) sind an die Kursleiterin zu bezahlen. Max. Teilnehmerzahl: 16.

K 032

Eberhardts neue Kochschule - Brasilianische Spezialitäten

Jaqueline Hohmann
Mittwoch, 13.04.11, 19:00 - 22:00 Uhr
Möttingen, Romantische Straße 15, im Küchenstudio Eberhardt
Kursgebühr: 9,60 € o. Materialkosten

Kursinformation:

(Im Küchenstudio Eberhardt). Unter fachlicher Leitung werden beliebte „brasilianische“ süße und salzige Spezialitäten gekocht. Es wird ein köstliches Menü nach neuen Rezepten erstellt. Materialkosten sind an die Kursleiterin zu bezahlen. Max. Teilnehmerzahl: 16.

W 011

Mit Elan älter werden

Gisela Hubel, Kinesiologin, Lebensberaterin
4 Vormittage, 10:00 - 11:00 Uhr
Mittwoch, 06.04.11 - 27.04.11
Appetshofen 143, Bewusstseinschule
Kursgebühr: 12,80 €

Kursinformation:

Ziel dieses Kurses ist, die Beweglichkeit zu erhalten und die Gesundheit zu stärken. Die Kursleiterin zeigt, wie dies mit einfachen Übungen und Atemtechniken geht, die überaus wirksam sind und Jeden begeistern werden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung.

Max. Teilnehmerzahl: 14