

Wenn nicht anders notiert Anmeldung und Fragen über
Gemeinde Hausen

Leitung: Bianca Maurer

Bahnhofstr. 9

79688 Hausen im Wiesental

Telefon: 07622- 681810 oder

Telefon: 07622-6873-0;vormittags 8.00-12.00 Uhr

Mail: gemeinde@hausen-im-wiesental.de

Die angegebenen Gebühren gelten für eine Kursbelegung mit mind.
10 Teilnehmern.

KURSE

3.0201 „Mensch“ beweg dich

Fettpölsterchen? Keuchen beim Treppensteigen? Im Rücken zwickt's? Ausdauer gleich null?

Höchste Zeit etwas dagegen zu tun... Gut für alle, die Ihre Gesundheit stärken und fit werden möchten. Bitte Isomatte mitbringen.

Leitung: Hannelore Alle

Grundschule Hausen, 2.OG max. 12 Teilnehmer/innen

12x montags ab 10.09.2018

Kurs 3.0201.2 von 17:15-18:15 Uhr.

Kurs 3.0201.4 von 18:15-19:15 Uhr.

Gebühr: 45,- €; Fälligkeit Lastschrift: 6 Wochen nach Kursbeginn.

3.0202 Ich beweg mich - Rückenfit

Der Alltag führt leicht zu einseitigen muskulären Belastungen und damit einhergehend zu

Muskelverspannungen und -abschwächungen. Durch gezielte Kräftigungs-, Dehnungs- und

Mobilisationsübungen werden insbesondere die Rücken- und Bauchmuskulatur angesprochen und

trainiert, dadurch wird die Wirbelsäule aufgerichtet und stabilisiert. Verbesserung des Körpergefühls

und Entspannung helfen Rückenbeschwerden vorzubeugen. Bitte Isomatte mitbringen.

Leitung: Philipp Adelmann

Feuerwehrraum Hausen

12x mittwochs ab 12.09.2018

Kurs 3.0202.3 von 08:30-09:30 Uhr.

Kurs 3.0202.4 von 09:30-10:30 Uhr.

Gebühr: 45,- €; Fälligkeit Lastschrift: 6 Wochen nach Kursbeginn.

3.0203 Power-Mix

Ein Mix aus abwechslungsreichen Übungen zur Kräftigung der Bauch-, Gesäß- und Rückenmuskulatur - eine Gymnastik, die Ihren Kreislauf „in die Gänge“ bringt. Das Training wird mit Dehn- und Entspannungsübungen abgerundet. Bitte Isomatte, Handtuch und Getränk mitbringen.

Leitung: Jasmine Schöne

Grundschule Hausen, 2.OG

12x dienstags ab 11.09.2018 von 18:00-19:00 Uhr

Gebühr: 45,- €; Fälligkeit Lastschrift: 6 Wochen nach Kursbeginn.

3.0204 Pilates

Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Im Zentrum stehen Bauch, Hüften, Po und Rücken, die Körpermitte, im Pilates auch „Powerhouse“ genannt. Pilates kräftigt, entspannt und dehnt auf sanfte Weise die tiefen Muskeln. Der Körper wird straff und geschmeidig, die Haltung aufrecht. Die Bewegungen werden sehr bewusst und mit großer Konzentration ausgeführt. Die Übungen sind sehr effektiv und zeigen rasch Erfolge. Wie intensiv das Training ist, können Sie individuell variieren. Gut für alle, die sich ein sanftes und effektives Training für den ganzen Körper wünschen. Für jedes Alter geeignet. Bitte Isomatte, Handtuch und Getränk mitbringen.

Leitung: Martina Wagner

Altes Hauptschulgebäude, 1.OG, max. 8 Teilnehmer/innen

13x montags ab 10.09.2018

Kurs 3.0204.2 von 10:15-11:30 Uhr.

Gebühr: 60,- € Fälligkeit Lastschrift: 6 Wochen nach Kursbeginn.

Altes Hauptschulgebäude, 1.OG, max. 8 Teilnehmer/innen

12x dienstags ab 11.09.2018

Kurs 3.0204.4 von 17:55-18:55 Uhr

Gebühr: 57,- €; Fälligkeit Lastschrift: 6 Wochen nach Kursbeginn.

Grundschule Hausen, 2. OG

12x dienstags ab 11.09.2018

Kurs 3.0204.6 von 19:05-20:05 Uhr

Kurs 3.0204.8 von 20:10-21:10 Uhr

Gebühr: 45,- €; Fälligkeit Lastschrift: 6 Wochen nach Kursbeginn.

3.0205 Aerobic Fit-Mix am Morgen

Das Ganzkörpertraining mit Musik wird in verschiedenen Variationen und Intensitätsstufen und zum Teil mit Zusatzgeräten durchgeführt. Im Kurs lernen Sie Ihr Herz-Kreislaufsystem zu stärken, Ausdauer, Kondition und Koordination zu fördern, sowie mit einem anschließenden Bodystyling den Körper zu straffen. Niveau: Anfänger & Fortgeschrittene. Mitzubringen ist ein Handtuch und Getränk.

Leitung: Martina Wagner

Turnhalle Hausen/ Nebeneingang

13x montags ab 10.09.2018 von 08:50-10:05 Uhr.

Gebühr: 60,- €; Fälligkeit Lastschrift: 6 Wochen nach Kursbeginn.

3.0208 Rückengymnastik rund um die Wirbelsäule

Ziel dieses ausgewogenen Trainingsprogramms ist das Erhalten der Beweglichkeit und die Förderung der Koordinations- und Reaktionsfähigkeit. Mit rhythmisch fließenden Bewegungsabläufen wird das Körperbewusstsein geschult und das Wohlbefinden gesteigert. Das gesundheitsorientierte Bewegungserlebnis schafft ein muskuläres Gleichgewicht, trainiert die Wirbelsäule und stärkt den Rücken. Das Angebot ist auf den Grundelementen der Gymnastik - Mobilisieren, Kräftigen, Dehnen, Entspannen – aufgebaut. Bitte Isomatte mitbringen.

Leitung: Silke Siegler

Feuerwehrraum Hausen

12x dienstags ab 11.09.2018 von 09:45-10:30 Uhr.

Gebühr: 41,- €; Fälligkeit Lastschrift: 6 Wochen nach Kursbeginn.

3.0101 Hatha-Yoga mit Klangschalen

Yoga - ein Jahrtausende altes, indisches System von Atem-, Körper- und Bewusstseinsübungen mit dem Ziel, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Gezielte Atemtechniken erfrischen den Geist und in Körperübungen werden Muskeln und Organe bewegt und Verspannungen gelöst. So werden die Selbstheilungskräfte des Menschen angeregt und das Wohlbefinden steigert sich. Mit den leicht schwingenden Tönen der Klangschalen, kann man sich sehr gut in eine tiefe Meditation tragen lassen. Yoga ist für Menschen jeden Alters geeignet. Vorkenntnisse oder besondere körperliche Voraussetzungen sind nicht erforderlich. Geübt wird meist im Sitzen oder im Liegen.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Isomatte und eine warme Decke.

Leitung: Anke Sander

Grundschule Hausen, 2.OG

12x mittwochs ab 12.09.2018 von 18:30-20:00 Uhr

Gebühr: 67,- €; Fälligkeit Lastschrift: 6 Wochen nach Kursbeginn.

3.0102 Yoga zum Kennenlernen und Vertiefen

Beim Yoga werden Übungen durchgeführt, die das Muskelsystem kräftigen und auf die inneren Organe, das Herz-Kreislauf- und das Nervensystem sowie auf die Atmung harmonisierend wirken können. Yoga strebt das Gleichgewicht aller Kräfte an: Beweglichkeit und Festigkeit, Dehnung und Kräftigung, Entspannung und Spannung, Ruhe und Aktivität. Bequeme Kleidung, warme Socken, Yogamatte, evtl. Decke und wenn vorhanden bitte Sitzkissen mitbringen. Dieser Kurs richtet sich an Interessierte jeglicher Altersklassen ohne akute Erkrankung der Wirbelsäule.

Leitung: Susanne Meier

Altes Hauptschulgebäude Hausen, 2. OG

3.0102.3 10x montags ab 10.09.2018 von 17:30-19:00Uhr

3.0102.4 10x montags ab 10.09.2018 von 19:30-21:00 Uhr

Gebühr: 58,- €; Fälligkeit Lastschrift: 6 Wochen nach Kursbeginn.

3.0103 Meditationskurs

In diesem Meditationskurs lernen Sie verschiedene Meditationsformen kennen.

Sie können erfahren welche Meditationsform am besten zu Ihnen passt und wie Sie Möglichkeiten finden, Meditation in Ihren Alltag zu integrieren.

Mit unterschiedlichen Übungen lernen Sie Ihre Selbstwahrnehmung zu schärfen und ihr Gedankenkarussell abzustellen um ins Hier und Jetzt zu kommen. Verschiedene Atemtechniken helfen dabei achtsam im gegenwärtigen Moment zu verweilen und dahin immer wieder zurückzukehren.

Es erwarten Sie interessante Erkenntnisse und angenehme Entspannung.

Die positive gesundheitliche Wirkung von Meditation lässt sich mittlerweile medizinisch nachweisen. Meditation trainiert unser Gehirn zum Innehalten. Übt man in ruhigen Momenten das gezielte Abschalten, kann sich die Zentrale im Kopf regenerieren. Auch in turbulenten Zeiten ist man dann in der Lage Ruhe zu bewahren. Meditation ist hilfreich, um den immer hektischer werdenden Alltag besser bewältigen zu können.

Bitte mitbringen: Isomatte, Decke, warme Strümpfe, Kissen, wenn vorhanden: Meditationskissen oder Meditationshocker.

Leitung: Annette Lämmle, Heilpraktikerin, Tel. 07622 6976839

Altes Hauptschulgebäude Hausen, 1.OG, max. 11 Teilnehmer/innen
5x mittwochs ab 14.11.2018 von 19:00-20:30 Uhr.

Gebühr: 40,- €; Fälligkeit Lastschrift: 4 Wochen nach Kursbeginn.

2.0902 Orientalischer Tanz für Frauen jeden Alters

Tun Sie was für Gesundheit und Lebensfreude. Haben Sie Spaß am Kennenlernen neuer Bewegungen und Rhythmen, dann entdecken Sie einen der ältesten, weiblichsten und sinnlichsten Tänze der Welt, der das Körperbewusstsein und die Lebensfreude fördert sowie die ganze Körperhaltung verbessert. In diesem Kurs geht es darum, weiche, fließende und rhythmische Bewegungen zu erlernen und zu einer einfachen Choreographie zusammensetzen. Geeignet ist diese Tanzform für alle Frauen, die Spaß am Tanzen haben und bereit sind, sich auf ein Abenteuer mit sich selbst einzulassen. Unabhängig von Alter oder Figur hat jede Frau die Möglichkeit, ihren Körper durch eine Fülle neuer Bewegungsformen bewusster wahrzunehmen.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Hüfttuch, Decke.

Leitung/Auskünfte: Priska Nieke, Tel. 07622/6979500

Feuerwehrraum Hausen

12x donnerstags ab 13.09.2018 von 20:00-21:00 Uhr.

Gebühr: 40,- €; Fälligkeit Lastschrift: 6 Wochen nach Kursbeginn.

2.0903 **Tanzen macht Spaß für Erwachsene**

Dieser Kurs gibt einen Einblick in die Welt der Gesellschaftstänze. Hier erlernt man in lockerer Atmosphäre Schrittfolgen und Figuren und erarbeitet die Grundlagen in Tanzhaltung und Führungstechnik. Wer Spaß und Freude an der Bewegung und Musik hat, ist in diesem Kurs genau richtig. Geboten werden tänzerische Elemente aus dem Bereich Disco-Fox, Salsa, Cha-Cha, Jive, Rumba, Walzer und anderes.

Leitung: Thomas Schneevoigt
Feuerwehrraum Hausen

10x freitags ab 11.01.2019.

Kurs 2.0903.1 von 18:30-20:00 Uhr

Kurs 2.0903.2 von 20:00-21:30 Uhr.

Gebühr: 60,- €; **Barzahlung**

4.0601 **Use Your English**

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen, die ihre Englischkenntnisse aus der Schulzeit auffrischen und ausbauen wollen. Ziel ist es, alltägliche Situationen und Themen in englischer Sprache zu meistern.

Leitung: Alison Ehrmann
Altes Hauptschulgebäude Hausen, 2.OG

10x mittwochs ab 19.09.2018 von 19:00-20:30 Uhr.

Gebühr: 50,- €; Fälligkeit Lastschrift: 6 Wochen nach Kursbeginn.

2.1401 **Nähen und Zuschneiden**

Nach eigenen Vorstellungen können Sie vom einfachen bis zum komplizierten Modell, von Babysachen bis zur Erwachsenenkleidung alles nähen. Es wird Maß genommen, Schnitt gezeichnet, zugeschnitten, anprobiert und fertig gestellt. Dank individueller Betreuung sind die Kurse für alle Altersstufen, sowie für Anfänger und Geübte gleichermaßen geeignet.

Theorie und Praxis.

Leitung und Anmeldung: Erika Schmidt, Tel. 07622/7669
Feuerwehrraum Hausen.

10x montags ab 17.09.2018

Kurs 2.1401.5 von 14:00-18:00 Uhr.

Kurs 2.1401.6 von 19:30-22:30 Uhr.

Gebühr: 70,- €; **Barzahlung.** Es ist auch möglich, halbe Kurse zu buchen (5x, **Gebühr:** 35,- €)

2.1301 **Kinder lieben Nassfilzen**

Ich habe noch kein Kind erlebt, das nicht Freude am Nassfilzen gefunden hat. Wir arbeiten geduldig mit luftiger Schafwolle, warmem Wasser und Seife und erleben den Prozess des Filzens mit allen Sinnen, wortwörtlich hautnah. Es fasziniert und motiviert die Kinder immer wieder, was durch ihre Ausdauer, Kraft und Geduld Schönes entsteht und stärkt so das Selbstbewusstsein von ganz allein.

Bitte 2 Handtücher mitbringen.

Grundschulalter, max. 6 Kinder

Leitung: Beate Felgenhauer

Altes Hauptschulgebäude Hausen.2.OG

1x am Freitag den 05.10.2018 von 15.00-17.30 Uhr

1x am Samstag den 06.10.2018 von 9.30-12.00 Uhr.

Gebühr: 35,- € plus 8,-€ Materialkosten; **Barzahlung.**

3.0708 **Lecker, vielseitig & so raffiniert: Herbstküche**

Die Ernte ist eingeholt, die Felder sind kahl und braun. Macht gar nichts! Denn Kartoffeln, Kürbis & Co haben jetzt Hochsaison und bieten die Grundlage für eine köstliche Herbstküche. Von deftig und herzhaft bis hin zu edel und fein:

In diesem Sinne- LUST AUF GENUSS?

Bitte 2 Geschirrtücher, Schürze und Vorratsdosen für eventuelle Kostproben mitbringen.

Geben Sie bitte bei der Anmeldung Aversionen sowie zu berücksichtigende Allergien an.

Leitung: Sabine Vogel, zertifizierte Diät und Ernährungsberaterin
Grundschule Hausen, Lehrküche

1x Mittwoch am 12.09.2018 von 18:30-22:00 Uhr.

Gebühr: 13,- € plus 10,- € Lebensmittelkosten; **Barzahlung**

3.0709 **Schnelle Küche – Leckerer in 30 Minuten**

Heute kochen sie in maximal 30 Minuten tolle und leckere Gerichte für den Alltag und die Familie. Ein paar Zutaten, die in Kühl- und Küchenschrank zu finden sind, können ein super Essen ergeben. Ein wenig Kreativität und Mut und schon geht es los. Ein toller Kochkurs für alle, die etwas neue Inspiration für die Alltags- und Familienküche brauchen können.

Bitte 2 Geschirrtücher, Schürze und Vorratsdosen für eventuelle Kostproben mitbringen.

Geben Sie bitte bei der Anmeldung Aversionen sowie zu berücksichtigende Allergien an.

Leitung: Sabine Vogel, zertifizierte Diät und Ernährungsberaterin
Grundschule Hausen, Lehrküche

1x Mittwoch am 21.11.2018 von 18:30-22:00 Uhr.

Gebühr: 13,- € plus 10,- € Lebensmittelkosten; **Barzahlung**

3.0710 **Suppen und Eintöpfe sind langweilig?**

Weit gefehlt! Beim Suppen-Kochkurs lernen Sie gute Laune Essen von einer ganz neuen Seite kennen. Egal ob Suppe oder Eintopf, in den Topf kommen saisonale Zutaten je nach Marktangebot. Kreativ zubereitet und gewürzt erleben sie unwiderstehliche Kreationen und neue Geschmackserlebnisse abseits von den Rezepten die Ihnen beim Lesen dieser Zeilen gerade in den Sinn kommen.

Bitte 2 Geschirrtücher, Schürze und Vorratsdosen für eventuelle Kostproben mitbringen.

Geben Sie bitte bei der Anmeldung Aversionen sowie zu berücksichtigende Allergien an.

Leitung: Sabine Vogel, zertifizierte Diät und Ernährungsberaterin
Grundschule Hausen, Lehrküche

1x Mittwoch am 16.01.2019 von 18:30-22:00 Uhr.

Gebühr: 13,- € plus 10,- € Lebensmittelkosten; **Barzahlung**

Öffnungszeiten

Montag bis Freitag:

9.00 bis 19.00 Uhr

Samstag:

9.00 bis 16.00 Uhr



REGIO
GmbH
BUCH

Regio Buch GmbH

Hauptstraße 58
79650 Schopfheim

Tel.: 0 76 22 / 66 80 - 00

Fax: 0 76 22 / 66 80 - 02

E-mail: regiobuch@t-online.de