

Wenn nicht anders notiert Anmeldung und Fragen über  
Gemeinde Hausen Kulturamt/VBW  
Ricarda Beilharz  
Bahnhofstr. 9  
79688 Hausen im Wiesental  
Telefon: 07622 7873-13

Mail: RBeilharz@hausen-im-wiesental.de

Während der Schulferien bzw. Brückentage findet kein Unterricht statt

Viel Spaß beim Stöbern

## 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

17x Montag ab 19.02.2018

Kurs 3.0201.1 von 17:15 – 18:15 Uhr.

Kurs 3.0201.2 von 18:15 – 19:15 Uhr.

Gebühr: 63,00 €; 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

17x Dienstag ab 20.02.2018, 18:00 – 19:00 Uhr

Gebühr: 63,00 €; 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

17x Montag ab 19.02.2018

Kurs 3.0204.0 von 10:15 – 11:30 Uhr.

Gebühr: 80,00 €; Fälligkeit Lastschrift: 6 Wochen nach Kursbeginn.

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

17x Dienstag ab 20.02.2018

Kurs 3.0204.1 von 17:55-18:55 Uhr

Gebühr: 80,00 €; Fälligkeit Lastschrift: 6 Wochen nach Kursbeginn.

Grundschule Hausen, 2. OG

17x Dienstag ab 20.02.2018

Kurs 3.0204.2 von 19:05 – 20:05 Uhr

Kurs 3.0204.3 von 20:10 – 21:10 Uhr

Gebühr: 63,00 €; 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

16x Montag ab 19.02.2018, 08:50 – 10:05 Uhr.

Gebühr: 74,00 €; 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

17x Dienstag ab 20.02.2018 von 09:50 – 10:50 Uhr.

Gebühr: 63,00 €; Fälligkeit Lastschrift: 6 Wochen nach Kursbeginn.

### 3.0209 Mamafit – Fitness mit Baby (3-10 Monate)

Nach einer Aufwärmphase machen wir gymnastische Übungen mit und ohne Kind. Wir nutzen die gemeinsame Zeit mit Ihrem Wonne-  
proppen, um nach Schwangerschaft und Geburt wieder fit zu werden. Wir werden Übungen machen die den Beckenboden stärken, Rücken, Beine, Bauch und Po, werden spielerisch, unkompliziert und entspannend wieder in Form gebracht. Auch das Baby wird durch die Bewegung optimal gefördert. Matte, Handtuch und Decke fürs Baby mitbringen.

Leitung: Sandra Boos

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

10x Donnerstag ab 11.01.2018

Kurs 3.0209.3 von 08:45 – 09:45 Uhr.

Kurs 3.0209.4 von 09:45 – 10:45 Uhr.

Gebühr: 43,00 €; Fälligkeit Lastschrift: 6 Wochen nach Kursbeginn.

12x Donnerstag ab 12.04.2018

Kurs 3.0209.5 von 08:45 – 09:45 Uhr.

Kurs 3.0209.6 von 09:45 – 10:45 Uhr.

Gebühr: 52,00 €; 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

16x Mittwoch ab 21.02.2018 von 18:30 – 20:00 Uhr

Gebühr: 89,00 €; 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

Grundschule Hausen, 2. OG

3.0102.1 10x Montag ab 08.01.2018 von 19:30 – 21:00Uhr

3.0102.2 10x Montag ab 09.04.2018 von 19:30 – 21:00 Uhr

Gebühr: 56,00 €; Fälligkeit Lastschrift: 6 Wochen nach Kursbeginn.

www.musikschule-mittleres-wiesental.de

Musikschule  
Mittleres Wiesental

MUSIKGARTENFRÜHERZIEHUNGGRUNDAUSBILDUNG  
TROMMELNSCHLAGZEUGENSEMBLEBIG  
BANDJUNIORBANDKEYBOARDGRUPPEORCHESTER



SPIELKREISEBALLETTMUSIKHEATERGITARREKLAVIERGEIGECELLOBLOCKQUERFLÖTESCHLAGZEUG  
KLARINETTESAXOPHONTROMPETEAKKORDEON

musikschule mittleres wiesental

eisenbahnstraße 26 79585 steinen und

schopfheim kulturfabrik johann-karl-gretherstrasse 2

tel.: 07627/910080 / 910081 fax: 07627/ 910082

mail: post@musikschule-mittleres-wiesental.de

### 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. 8 Teilnehmer/innen  
5x Mittwoch ab 11.04.2018 von 19:00 – 20:30 Uhr.

Gebühr: 40,00 €; Fälligkeit Lastschrift: 4 Wochen nach Kursbeginn.

---

### 3.0401 **Shiatsu in der Gruppe – gesundheitsfördernde Körperübungen und Selbstbehandlungssequenzen**

In diesem Kurs werden Bewegungen aus Shiatsu und Yoga, die jeder mitmachen kann, so ausgeführt, dass sie „erlebt“ werden. Mit wachem, feinem Spürsinn machen wir Übungen, die verschiedene Organfunktionen stärken und in denen wir über den Körper auch Veränderung einleiten können.

Dazu kommen Selbstbehandlungssequenzen, die man z. B. bei Verspannungen, Müdigkeit, Kopfschmerzen u. a. bei sich selbst anwenden kann. Bitte mitbringen Isomatte, bequeme Kleidung, evtl. Decke. Bei Fragen bitte melden bei

Leitung: Elke Schwan, Tel. 0176 53530705.

Grundschule Hausen, 2. OG

12x Donnerstag ab 01.03.2018 von 19:30 – 21:00 Uhr.

Gebühr: 78,00 €; Fälligkeit Lastschrift: 6 Wochen nach Kursbeginn.

---

### 2.0901 **Orientalischer Tanz für Mädchen (ab 6 Jahren)**

In diesem Kurs möchten wir mit viel Spaß das Geheimnis lernen, wie man verschiedene Körperteile geschmeidig bewegt und die Hüften kreisen lässt. Zu orientalischen Klängen aber auch modernen Rhythmen erarbeiten wir so im Laufe eines Kurses eine kleine Choreographie. Und zusätzlich tun wir etwas für eine gesunde Körperhaltung, als Ausgleich zu dem recht häufigen Bewegungsmangel.

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

Feuerwehrraum Hausen

16x Donnerstag ab 22.02.2018, 18:00 – 19:00 Uhr. Der 03.05. ist unterrichtsfrei.

Gebühr: 43,00 €; Fälligkeit Lastschrift: 6 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 zusammenzusetzen. 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

16x Donnerstag ab 22.02.2018, 20:00 – 21:00 Uhr. Der 03.05. ist unterrichtsfrei.

Gebühr: 53,00 €; 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 Freitag ab 12.01.2018.

Kurs 2.0603.2 von 18:30 – 20:00 Uhr (bereits ausgebucht)

Kurs 2.0903.3 von 20:00 – 21:30 Uhr.

Gebühr: 60,00 €; Barzahlung

---

#### **2.0904 Viva Dance – Für Kids und Teens (8-14 Jahre)**

Mit verschiedenen Choreographien zu aktuellen Chart-Hits, wie Despacito, Echame la Culpa, Subeme la Radio, Bailondo und viele mehr, lernst du spielerisch den Rhythmus in der Musik wahrzunehmen und deinen Körper für Haltung und Bewegungsabläufe zu trainieren. Wir mixen Elemente aus Tap Dance, Rock & Roll, Hip Hop, Latino Americano, Karaibi und Reggaeton.

Leitung: Claudio Leucci

Grundschule Hausen, 2. OG

10 x Donnerstag ab 25.01.2018, 17:00 – 18:00 Uhr

Gebühr: 32,00 €; Fälligkeit Lastschrift: 6 Wochen nach Kursbeginn

---

#### **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

15x Mittwoch ab 21.02.2018, 19:00 – 20:30 Uhr.

Gebühr: 75,00 €; 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 Montag ab 08.01.2018

Kurs 2.1401.1 von 14:00 – 18:00 Uhr.

Kurs 2.1401.2 von 19:30 – 22:30 Uhr.

Gebühr: 70,00 €; Barzahlung. Es ist auch möglich, halbe Kurse zu buchen (5x, Gebühr: 35,00 €)

10x Montag ab 09.04.2018

Kurs 2.1401.3 von 14:00 – 18:00 Uhr. Der 7.5. und 14.5. sind un-  
terrichtsfrei.

Kurs 2.1401.4 von 19:30 – 22:30 Uhr. Der 7.5. und 14.5. sind un-  
terrichtsfrei.

Gebühr: 70,00 €; Barzahlung. Es ist auch möglich, halbe Kurse zu  
buchen (5x, Gebühr: 35,00 €)

---

#### **3.0704 Männer kochen Menü**

Männer lieben leckeres Essen, aber sie scheuen die Zubereitung oder reden sich raus, dass sie nicht kochen können. Überzeugen Sie sich selbst das Kochen Spaß macht und kein Hexenwerk darstellt: Herzhaft trifft auf Süß | Deftig mit dem gewissen Etwas | Fischgang mit Sternecharakter | Süße Raffinesse. Bitte Vorratsdosen, Geschirrhandtuch und Schürze mitbringen!

Teilen Sie bei der Anmeldung bitte mit, ob irgendwelche Unverträglichkeiten bestehen.

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

1x Freitag am 09.02.2018 von 18:00 – 22:00 Uhr.

Gebühr: 13,00 € plus 10,00 € Lebensmittelkosten; Barzahlung

---

#### **3.0705 Mit Genuss die Pfunde schmelzen lassen**

Sie dürfen niemals hungern und der Körper sollte mit all den Nährstoffen versorgt werden, die er braucht. Gesund ist – in der Regel -, was uns die Natur aufischt. Die Lebensmittel clever auswählen, richtig kombinieren und sich mit Genuss schlank schlemmen; sonst klappt das nie! Bestimmte Lebensmittel kurbeln gezielt den Stoffwechsel an und bringen die Fettverbrennung auf Hochtouren. Entdecken Sie diese Lebensmittel wieder und lassen Sie uns ein paar Rezepte miteinander ausprobieren und in geselliger Runde genießen. Bitte Vorratsdosen für eventuell anfallende Kostproben, Geschirrhandtuch und Schürze mitbringen! Teilen Sie bei der Anmeldung bitte mit, ob irgendwelche Unverträglichkeiten bestehen.

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

1x Mittwoch am 21.03.2018 von 18:15 – 22:00 Uhr.

Gebühr: 13,00 € plus 10,00 € Lebensmittelkosten; Barzahlung

---

#### **3.0706 Talk am Topf – Männerkochkurs**

Männer Kochkurse sind die Alternative zum Essengehen. Die großen Geheimnisse sind an einem Abend nicht zu lüften und keiner wird zum perfekten Koch. Doch das ist offenbar für die meisten Kursteilnehmer auch zweitrangig: Das gemeinsame Erlebnis ist wichtiger als das reine Lernen. Dennoch nehmen alle kleine, aber feine Tricks für die Küche mit nach Hause. Max 16 Teilnehmer. Bitte Vorratsdosen für eventuell anfallende Kostproben, Geschirrhandtuch und Schürze mitbringen!

Teilen Sie bei der Anmeldung bitte mit, ob irgendwelche Unverträglichkeiten bestehen.

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

1x Mittwoch am 18.04.2018 von 18:15 – 22:00 Uhr.

Gebühr: 13,00 € plus 10,00 € Lebensmittelkosten; Barzahlung

---

**3.0707 Tapas, Meze und Antipasti –  
fein, büfettauglich, schnell gemacht**

Zaubern Sie mundgerecht, internationale kleinen Leckerbissen aus der aromatischen Küche des Mittelmeerraums. Die Vielfalt der kleinen Köstlichkeiten, alles auf einmal, auf keine Geschmacksrichtung verzichten und kombinieren nach Lust und Laune. So schmeckt der Sommer! Die kalte Küche ist praktisch, da sie sich gut vorzubereiten lässt. Entdecken Sie neue raffinierte Snacks – für das Picknick, für die Mittagspause oder die nächste Party. Max 16 Teilnehmer. Bitte Vorratsdosen für eventuell anfallende Kostproben, Geschirrhandtuch und Schürze mitbringen

Teilen Sie bei der Anmeldung bitte mit, ob irgendwelche Unverträglichkeiten bestehen.

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

1x Mittwoch am 04.07.2018 von 18:15 – 22:00 Uhr.


Gebühr: 13,00 € plus 10,00 € Lebensmittelkosten; Barzahlung



**RÄUBER**  
HOLZBAU

- Zimmerei
- Holzhausbau
- Bedachungen
- Innenausbau
- Altbausanierung
- Baublechnerei

An der Wiese 9 • 79650 Schopfheim  
07622 669160 • [www.raeuber-holzbau.de](http://www.raeuber-holzbau.de)



**GRENZ-  
SCHALTER  
+ FREIRÄUME**

**People for Process Automation**

Endress+Hauser ist ein international führender Anbieter von Messgeräten, Dienstleistungen und Lösungen für die industrielle Verfahrenstechnik. Eine Mitarbeit bei uns verbindet immer zwei Seiten: Die technische plus die menschliche. Das Ergebnis: Ein Mehr an Zufriedenheit. Jeden Tag. Informieren + bewerben geht am einfachsten unter [www.endress.com/karriere](http://www.endress.com/karriere)

Endress+Hauser GmbH+Co. KG  
Hauptstraße 1  
79689 Maulburg  
Tel.: +49 7622 28 3100

Endress+Hauser 