

# Volkshochschule Ravensburg, Außenstelle Horgenzell

**Der neue Semesterplan II/2018 der Volkshochschule Ravensburg liegt bei der Gemeindeverwaltung Horgenzell aus.**

Schriftliche Anmeldungen und Barzahlungen nimmt die Gemeindeverwaltung, 88263 Horgenzell, Kornstraße 44, Rathaus, Zimmer 15, entgegen.

Anmeldungen sind außerdem über das Internet unter [www.vhs-rv.de](http://www.vhs-rv.de) möglich.

## **Ansprechperson:**

Katrin Döbele, Zimmer 15

Tel.: 07504/9701-21

Fax: 07504/9701-18

E-Mail: [k.doebele@horgenzell.de](mailto:k.doebele@horgenzell.de)

## **Orientalischer Tanz - Mittelstufe**

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmerinnen, die die Grundfiguren des Orientalischen Tanzes gut beherrschen und Spaß am Erlernen einer neuen Choreographie haben.

Bitte mitbringen:

- Tuch für die Hüfte
- Matte oder Teppich

Zeiten	10 Abende, 20.09.2018, - 29.11.2018, Donnerstag, 18:00 - 19:15 Uhr
Anzahl	10 Termin(e)
Dozent:	Uschi Gross
Kursnummer	P550201
Ort	Mehrzweckraum, Kinderkrippe, Alte Poststraße 13, 88263 Horgenzell
Gebühr	56,00 € Gebührenermäßigung entfällt

Teilnehmerzahlen maximal:12

## **Yoga**

Der Kurs ist für Anfänger sowie für Fortgeschrittene geeignet.

Sich etwas Gutes tun, zur Ruhe kommen, Kraft schöpfen, um den Herausforderungen des Lebens gelassener begegnen zu können. Der Weg zum Yoga bedarf keiner besonderen Voraussetzung, jeder kann jederzeit mit dem Üben beginnen - ob jung oder alt, ob Frau oder Mann. Es ist ein Weg zur inneren Ruhe. Die sanften Körperübungen werden langsam, in Verbindung mit dem Atem und vorwiegend dynamisch geübt.

Bitte mitbringen:

- Matte
- Decke
- bequeme Kleidung
- warme Socken

Am 22. Oktober 2018 findet kein Kurs statt.

Zeiten                    12 Abende, 17.09.2018, - 17.12.2018,  
Montag, 17:30 - 18:30 Uhr

Anzahl                    12 Termin(e)

Dozent:                    Angelina Kovacevic

Kursnummer            P550301

Ort                         Mehrzweckraum, Kinderkrippe, Alte Poststraße 13, 88263 Horgenzell

Gebühr                    68,00 €

Teilnehmerzahlen maximal:15

### Yoga

In diesem Kurs werden sie einige zum Teil spannkraftige, zum Teil ruhige, mehr zentrierende Übungen des Yoga kennenlernen. Durch die bewusste Auseinandersetzung und Gestaltung in der Ausführung fördern wir eine Regeneration und den Aufbau von Lebenskräften, insbesondere eine Stärkung und Verbesserung der Flexibilität der Wirbelsäule. Auch für unser Seelenleben ermöglichen wir durch die neuen Erfahrungen dabei eine Weiterentwicklung, Ordnung und Stabilisierung. Die schöpferische Art der Ausgestaltung der Übungen schenkt nicht nur die freudige Erfahrung einer leichten und freien Bewegung in der Übungspraxis, auch in unserem persönlichen Leben können z.B. mehr Gestaltungskraft und neue Zielperspektiven entwickelt werden.

Es sind keine besonderen Vorkenntnisse oder eine besondere Flexibilität notwendig. Dieser Kurs richtet sich an interessierte Erwachsene jeden Alters.

Bitte mitbringen:

- Decke oder Yogamatte
- bequeme Kleidung

Zeiten                    10 Abende, 17.09.2018, - 26.11.2018,  
Montag, 18:45 - 19:45 Uhr

Anzahl                    10 Termin(e)

Dozent:                    Irena Ebner

Kursnummer            P550302

Ort                         Mehrzweckraum, Kinderkrippe, Alte Poststraße 13, 88263 Horgenzell

Gebühr                    55,00 €

Teilnehmerzahlen maximal:15

## **Yoga für Fortgeschrittene**

Dieser Kurs richtet sich an interessierte Teilnehmer, die schon ein paar Vorkenntnisse im Praktizieren des Yoga mitbringen.

Hier werden wir die aufgebauten Inhalte wieder aufgreifen, vertiefen und sowohl inhaltlich als auch praktisch weiterentwickeln.

Das heißt, es werden zu den grundlegenden Asana (Körperübungen des Yoga) auch einige fortgeschrittene Stellungen hinzukommen und die Inhalte der Übungen werden auch von Ihren seelischen Aspekten her weiter herausgearbeitet und ins Erleben gebracht.

Allgemein ist das Ziel weiter spannkraftig und schöpferisch gestaltend die Yogapraxis in das Leben zu integrieren, sodass ein Aufbau und Entwicklung, aber auch eine Freude an der harmonischen Übungsgestaltung entstehen kann.

Bitte mitbringen:

- Decke oder Yogamatte
- bequeme Kleidung

Zeiten	10 Abende, 17.09.2018, - 26.11.2018, Montag, 20:00 - 21:30 Uhr
Anzahl	10 Termin(e)
Dozent:	Irena Ebner
Kursnummer	P550303
Ort	Mehrzweckraum, Kinderkrippe, Alte Poststraße 13, 88263 Horgenzell
Gebühr	82,00 €
Teilnehmerzahlen maximal:	15

## **Himmlisches Weihnachtsgebäck mit dem Thermomix**

Heute zaubern wir viele leckere Weihnachtsplätzchen und Pralinen für die Adventszeit.

Bitte mitbringen:

- Getränk
  - Kugelschreiber
  - 2 Geschirrtücher
  - Klarsichthülle
  - Schürze
  - Behälter für die Plätzchen
  - und wer hat einen Thermomix (immer zwei Teilnehmer arbeiten an einem Gerät)
- Lebensmittelkosten von ca. 8 € werden am Abend direkt von der Dozentin abgerechnet.

Anmeldeschluss ist der 02. November 2018.

Zeiten	1 Abend, 07.11.2018, Mittwoch, 19:00 - 22:00 Uhr
Anzahl	1 Termin(e)
Dozent:	Waltraud Leuthold
Kursnummer	P550304

Ort Schule Horgenzell, Kornstraße 46, 88263 Horgenzell, Schulküche  
Horgenzell  
Gebühr 21,00 €  
Teilnehmerzahlen maximal:14

### **A2.1: English**

Sie haben bereits Grundkenntnisse in Englisch, möchten diese jedoch auffrischen oder weiter ausbauen? Dann können Sie problemlos in diesen Kurs einsteigen. Wir arbeiten mit einem modernen Lehrbuch, das in kleinen Schritten und mit vielen Übungen die englische Sprache weiter ausbaut.

Wir freuen uns über neue Teilnehmer.

Lehrwerk:

Easy English A2.1 (978-3-06-520815-4), Cornelsen Verlag, ab Lektion 9

Zeiten 12 Abende, 18.09.2018, - 11.12.2018,  
Dienstag, 19:00 - 20:30 Uhr  
Anzahl 12 Termin(e)  
Dozent: Carmen Zauner  
Kursnummer P550401  
Ort Schule Horgenzell, Kornstraße 46, 88263 Horgenzell, Gesamtschule  
Horgenzell, neues Gebäude  
Gebühr 107,52 €  
nicht rabattierbar (gültig bei 5 Teilnehmenden)  
92,16 €  
nicht rabattierbar (gültig bei 6 Teilnehmenden)  
76,80 €  
(gültig ab 7 Teilnehmenden)  
Teilnehmerzahlen maximal:10

### **A2.2/B1: English Refresher**

You want to brush up and improve your English knowledge? Don't hesitate and join our English group. We will talk about daily routines, actual topics and read newspaper articles and, of course, repeat some grammar.

The new English book will be presented in our first lesson.

We are looking forward to welcoming you on Thursdays in the evening.

Zeiten 12 Abende, 20.09.2018, - 13.12.2018,  
Donnerstag, 19:00 - 20:30 Uhr  
Anzahl 12 Termin(e)  
Dozent: Carmen Zauner  
Kursnummer P550402

Ort Schule Horgenzell, Kornstraße 46, 88263 Horgenzell, Gesamtschule  
Horgenzell, neues Gebäude

Gebühr 107,52 €  
nicht rabattierbar (gültig bei 5 Teilnehmenden)  
92,16 €  
nicht rabattierbar (gültig bei 6 Teilnehmenden)  
76,80 €  
(gültig ab 7 Teilnehmenden)

Teilnehmerzahlen maximal:10

### Vormittagskurs

#### **B2: English Refresher**

This English course offers you the opportunity to refresh and improve your English skills by reading newspaper articles found in the newspaper "Read On". This course will be done without any English book. However, we won't miss to repeat the necessary grammar from time to time.

If you are interested, we are looking forward to seeing you on Thursdays in the morning from 9.30 - 11.00 am.

The newspaper "Read On" will be subscribed by the teacher for 5 months (1,60 €/month).

Zeiten 12 Vormittage, 20.09.2018, - 13.12.2018,  
Donnerstag, 09:30 - 11:00 Uhr

Anzahl 12 Termin(e)

Dozent: Carmen Zauner

Kursnummer P550403

Ort Schule Horgenzell, Kornstraße 46, 88263 Horgenzell, Gesamtschule  
Horgenzell, neues Gebäude

Gebühr 107,52 €  
nicht rabattierbar (gültig bei 5 Teilnehmenden)  
92,16 €  
nicht rabattierbar (gültig bei 6 Teilnehmenden)  
76,80 €  
(gültig ab 7 Teilnehmenden)

Teilnehmerzahlen maximal:10