

## Nähkurs

Dieser Kurs richtet sich an alle Nähinteressierten, die über keine oder kaum Vorkenntnisse verfügen und die Kunst des Nähens kennenlernen möchten. Dabei werden Sie auf Ihren eigenen Nähmaschinen lernen, die zu jedem Kursabend mitzubringen sind. Zudem benötigen Sie eine Grundausrüstung bestehend aus Schere, Faden, Stoffresten und Nähnadeln für die Maschine. Alle weiteren Details erfahren Sie am ersten Kursabend.

### WL21300

12 mal montags, ab Mo, 02.03.20

19:00-21:00 Uhr

Konzenbergschule Wurmlingen, Schulstr. 10

Kleingruppe

Leitung: Lydia Kühne, Schneiderin

Gebühr: 147,00 €, Mitglieder: 142,00 €

**Intensive Betreuung in der Minigruppe.**

## Vinyasa-Yoga

### für Einsteiger/-innen

Das Vinyasa-Yoga synchronisiert die Atmung und Bewegung. Die Yoga-Übungen (Asanas) greifen fließend ineinander, sodass Körper, Geist und Seele sich miteinander verbinden. Dadurch kann die eigene Balance gefunden werden.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Wolldecke sowie bequeme Kleidung und Getränk

### WL30101

13 mal mittwochs, ab Mi, 11.03.20

17:30-18:45 Uhr

Vogtey, Schulstr. 5, 2. Obergeschoss

Kleingruppe

Leitung: Verena Heinze, Fitnesstrainerin, Yogalehrerin

Gebühr: 78,00 €, Mitglieder: 73,00 €

## Feldenkrais

Die Feldenkrais-Methode ermöglicht durch kleine, achtsam ausgeführte Bewegungsabläufe auf mühelose Art eingefahrene Bewegungsmuster zu erkennen, davon allmählich abzurücken und neue, leichtere Möglichkeiten auszuprobieren. Anstrengung, Steifheit und Schmerzen verringern sich, und die Beweglichkeit nimmt zu.

Bitte mitbringen: eine weiche Matte (Yoga- oder Isomatte) und ein kleines Kissen

### WL30102

14 mal dienstags, ab Di, 03.03.20

17:15-18:15 Uhr

Vogtey, Schulstr. 5, 2. Obergeschoss

Kleingruppe

Leitung: Doris Pfaff

Gebühr: 64,00 €, Mitglieder: 59,00 €

### WL30103

14 mal dienstags, ab Di, 03.03.20

18:30-19:30 Uhr

Vogtey, Schulstr. 5, 2. Obergeschoss

Kleingruppe

Leitung: Doris Pfaff

Gebühr: 64,00 €, Mitglieder: 59,00 €

## Kinder-Yoga (8 bis 11 Jahre)

Spielerisch erlernen die Kinder Atemtechniken und Asanas (Körperübungen), um sich in schwierigen Momenten konzentrieren und zur Ruhe kommen zu können. Das Erlernte kann in der Schule vor Klassenarbeiten sowie in Alltagssituationen hilfreich sein.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Wolldecke sowie bequeme Kleidung und Getränk

### WL30109K

13 mal mittwochs, ab Mi, 11.03.20

16:00-17:00 Uhr

Vogtey, Schulstr. 5, 2. Obergeschoss

Kleingruppe

Leitung: Verena Heinze, Fitnesstrainerin, Yogalehrerin

Gebühr: 54,00 €

## **Italienisch - Sprache, Land und Kultur (A1)**

### **für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse**

Lehrbuch: Italienisch à la carte, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525358-2

Hier wird die Vorfreude auf Land und Leute, Urlaub oder Reise geweckt: Im Mittelpunkt stehen praxisorientierte Redewendungen und Modellsätze. Leichtes Lernen versprechen die überschaubaren Einheiten, in denen die grammatischen Inhalte als "kleine Häppchen" serviert werden. Dazu gibt es viele Insider-Tipps und landeskundliche Informationen.

### **WL40900: ab Lektion 1, Vormittagskurs**

10 mal mittwochs, ab Mi, 04.03.20

10:30-12:00 Uhr

Vogtey, Schulstr. 5, 2. Obergeschoss

Kleingruppe

Leitung: Antonella Ferraiuolo

Gebühr: 64,00 €, Mitglieder: 59,00 €

Das Lehrbuch ist in der Gebühr nicht enthalten und muss selbst erworben werden. Wir empfehlen, vor dem Kauf den ersten Termin abzuwarten.