

3123R Deutsch als Fremdsprache für Anfänger A1

For beginners with little knowledge in German. Für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen in der deutschen Sprache. Buch: Schritte plus 1, ISBN 978-3-190119-11-0, ab Lekt. 1.

13 x ab **Mittwoch, 26.09.2018**, 18:00-19:30 Uhr, € 109,00 (inkl. Kopierkosten), Mittelschule Rain, Hintereing. Volksfestplatz - Wilfried Bogner, Lehrer

3124R Deutsch als Fremdsprache für Anfänger A1 - Fortsetzung

For beginners with little knowledge in German. Für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen in der deutschen Sprache. Buch: Hueber Verlag, Schritte plus Band 3, ISBN: 978-3-19-011913-4.

13 x ab **Mittwoch, 26.09.2018**, 19:30-21:00 Uhr, € 109,00 (inkl. Kopierkosten), Mittelschule Rain, Hintereing. Volksfestplatz - Wilfried Bogner, Lehrer

3243R Englisch B1 am Vormittag (späte Wiedereinst. - Anfänger)

10. Teil: Englisch für den Urlaub, Training der grauen Zellen, Spaß im Miteinander, Vertiefung des Gelernten durch Konversation. Lehrbuch "Blooming Over" - Sigrid goes to America, (Grünbaumverlag ISBN 978-3-931006-11-5) bitte mitbringen.

13 x ab **Montag, 01.10.2018**, 09:30-11:00 Uhr, € 109,00 (inkl. Kopierkosten), Bayertor Rain, - Reinhard Prummer, Lehrer

3274R Englisch B1+ am Vormittag (auch für späte Wiedereinsteiger)

17. Teil: Englisch für den Urlaub, Training der grauen Zellen, Spaß im Miteinander, Vertiefung des Gelernten durch Konversation, ab Lesson 3. Bitte mitbringen: Lehrbuch „Tosca: Tagebuch eines Hundes“, Grünbaum Verlag, ISBN: 978-3-931006-11-5.

13 x ab **Mittwoch, 26.09.2018**, 09:30-11:00 Uhr, € 109,00 (inkl. Kopierkosten), Bayertor Rain, - Reinhard Prummer, Lehrer

3279R Englisch B1/B2 am Vormittag: Crime Time (auch für späte Wiedereinsteiger)

20. Teil: Arbeit am "Nail Biter". Englisch für den Urlaub, Training der grauen Zellen, Spaß, Konversation, Interpretation. Lehrbuch: "Mister Vong's Revenge", Lernkrimi ab Kapitel 3. Cornelson Verlag: ISBN: 978-3-589-01932-8 bitte mitbringen.

13 x ab **Dienstag, 25.09.2018**, 09:30-11:00 Uhr, € 109,00 (inkl. Kopierkosten), Bayertor Rain, - Reinhard Prummer, Lehrer

3530R Spanisch für Anfänger - Fortsetzung

Sie haben wenige oder lang zurückliegende Vorkenntnisse. Sie lernen Wortschatz und Grammatik für das Sprechen in alltäglichen oder urlaubsrelevanten Situationen. In diesem Semester wird über Vorhaben in der Zukunft und über die Vergangenheit, sowie über die Familie gesprochen. Buch „Camino hoy“ A1, Klett (ISBN: 978-3-12-515770-5), ab Kap. 7.

13 x ab **Montag, 24.09.2018**, 18:00-19:30 Uhr, € 109,00 (inkl. Kopierkosten), Mittelschule Rain, Hintereing. Volksfestplatz - Angela Humburger, VHS-Dozentin

3540R Polnisch für Kinder ab der 2. Klasse

Sprechen, Lesen, Schreiben für Kinder polnischer Herkunft. Mindestvoraussetzung ist ein mittleres bis gutes Hörverstehen. Aktive Sprachfertigkeit – zumindest in Ansätzen – wünschenswert. Lehrbuch nicht erforderlich. Bitte mitbringen: Schreibzeug, 5 Euro Materialgeld.

14 x ab **Freitag, 28.09.2018**, 15:00-16:00 Uhr, € 51,00, Johannes-Bayer Grundschule, - Jolanta Berchtold, Lehrerin

4101R Qi Gong am Morgen

Qi heißt Atem, Energie, Fluss, bewegende und vitale Kraft des Körpers und der gesamten Welt; Gong - Arbeit, Fähigkeit, Können. Qi Gong bedeutet stete Arbeit am Qi. Die Übenden sind fähig mit Qi umzugehen und es zu nutzen, ihre Lebensenergie zu stärken und in der gesunden geistigen Verfassung zu sein. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung nach Zwiebelprinzip, Socken, warmes Getränk, Matte.

10 x ab **Mittwoch, 26.09.2018**, 09:00-10:30 Uhr, € 58,00, - Marina Forthofer-Safiullina, Vhs-Dozentin, Gesundheits- u. Präventionsberaterin i.S.

4103R Qi Gong gegen Stress: Bewusst Stress abbauen im Alltag

Eine kurze Reihe der leicht erlernbaren Qi Gong-Übungen. Bewusstes Stress-Abbauen in akuten und chronischen Alltags-Stress-Situationen, bei Prüfungsangst, Lampenfieber, Arbeitsüberlastung etc. Wir arbeiten an den Herz-, Leber-, Nieren-Meridianen. Zusätzlich: Akupressur-Punkte bei Stress. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung nach Zwiebelprinzip, Socken, warmes Getränk, Matte.

6 x ab **Donnerstag, 27.09.2018**, 09:30-10:30 Uhr, € 35,00, Bayertor Rain, - Marina Forthofer-Safiullina, Vhs-Dozentin, Gesundheits- u. Präventionsberaterin i.S.

4104R Qi Gong gegen Stress: Bewusst Stress abbauen im Alltag

Siehe Kurs- Nr. 4103R.

6 x ab **Donnerstag, 08.11.2018**, 09:30-10:30 Uhr, € 35,00, Bayertor Rain, - Marina Forthofer-Safiullina, Vhs-Dozentin, Gesundheits- u. Präventionsberaterin i.S.

4106R Qi Gong am Abend

Qi Gong ist ein System zur Kultivierung von Körper, Seele und Geist. Zur Praxis gehören Atem-, Bewegungs-, Konzentrations- und Meditationsübungen, die den Energiefluss harmonisieren. Für jedes Alter gut geeignet. Sie lernen zusätzlich, sich auf einen entspannten Schlaf vorzubereiten. Für evtl. Fragen: 09090-1048. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung nach Zwiebelprinzip, warme Socken, warmes Getränk, Matte. 12 x ab **Montag, 24.09.2018**, 19:30-21:00 Uhr, € 68,00, Kindergarten bei der Klause, - Marina Forthofer-Safiullina, Vhs-Dozentin

4120R Faszien-Yoga am Morgen - gesund alt werden

Keine Vorkenntnisse erforderlich. Die Faszien sind an jeder Bewegung beteiligt und somit für unseren gesunden Zustand sowie unsere Beweglichkeit verantwortlich. Werden sie „gepflegt“, so können wir bis ins hohe Alter gesund, agil und schmerzfrei leben. Mitbringen: stabiles festes Kissen, Decke, bequeme Kleidung, dicke Socken mit „ABS“.

8 x ab **Donnerstag, 27.09.2018**, 08:30-10:00 Uhr, € 54,00, Bayertor Rain, - Bianca Bleckmann, gepr. Yogalehrerin

4130R Pilates für Anfänger

Kontrollierte und fließende Trainingsmethode zur Muskelelastizität, Mobilisierung und Kräftigung durch Arbeiten aus der Körpermitte. Optimales Wohlbefinden durch vielseitige Übungen. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, warme Sportkleidung, Socken.

10 x ab **Montag, 24.09.2018**, 18:00-18:45 Uhr, € 42,00, Mittelschule Rain, Spiegelsaal, Eing. am Volksfestplatz - Susanne Biber-Reißner, Übungsl. BLSV

4131R Pilates für Fortgeschrittene

Siehe Kurs-Nr. 4130R.

10 x ab **Dienstag, 25.09.2018**, 18:00-18:45 Uhr, € 42,00, Mittelschule Rain, Spiegelsaal, Eing. am Volksfestplatz - Susanne Biber-Reißner, Übungsl. BLSV

4132R Pilates

Die Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining und die Grundlage ist das Trainieren des sogenannten "Powerhouses", die in der Körpermitte liegende Muskulatur. Der Beckenboden und die tief liegenden, kleinen aber meist schwächeren Muskelgruppen werden gezielt mit fließenden, langsamen Kraftübungen, Zentrierung und bewusster Atemtechnik ausgeführt, wodurch die Muskeln und die Gelenke geschont werden. Pilates ist geeignet für jedes Level. Bitte mitbringen: Matte, bequeme Sportkleidung, 1 Euro Leihgebühr für Bälle.

10 x ab **Montag, 24.09.2018**, 18:15-19:00 Uhr, € 42,00, Bayertor Rain, - Arzu Krause, Lizenz. Pilatetrainerin, Personaltrainerin

4133R Starker Rücken

Ziel dieses Kurses ist es, ein muskuläres Gleichgewicht im ganzen Körper zu erlangen. Besonders gestärkt werden die wichtigsten Muskelgruppen der Wirbelsäule, des Rumpfes und des Bauchs zur Prävention und Haltungsverbesserung durch Mobilisierung und Kräftigung. Bitte mitbringen: Sportkleidung, Matte, feste Turnschuhe, Theraband, 1 Euro Leihgeb. für Bälle.

10 x ab **Montag, 24.09.2018**, 19:00-19:45 Uhr, € 42,00, Bayertor Rain, - Arzu Krause, Lizenzierte Rückentrainerin

4134R HIIT

High Intensity Intervall Training ist eine Trainingsmethode, die aus hochintensiven Intervallen (60 Sekunden) in Kombination mit Trainingspausen (30 Sekunden) besteht. Dieses Zusammenspiel von Belastungs- und Erholungsphasen sorgt für einen messbaren höheren Körperfettabbau. HIIT ist ein kurzes und leistungsforderndes Trainingssystem. Mit diesem Mix aus Anstrengung/Erholung zwingen Sie Ihren Körper dazu, lang anhaltend Kalorien zu verbrennen. Bitte mitbringen: Feste Schuhe, Matte, Handtuch, Getränk, Kleinhanteln (500-1000g).

10 x ab **Freitag, 28.09.2018**, 10:15-11:00 Uhr, € 49,00, Bayertor Rain, - Arzu Krause, Lizenzierte Trainerin, Personaltrainer

4300/1R Eltern-Kind Turnen - (ab 1,5 Jahre) Anmeldung Kind

Falls mehr als 1 Kind bitte anrufen unter: 0906/8070. Jedes weitere Kind + 7,50 €.

12 x ab **Montag, 24.09.2018**, 15:30-16:30 Uhr evtl. kurzfristige Änderungen wegen Turnhallenbelegung möglich, € 8,00, Mittelschule Rain, Turnhalle - Felix Symanzik, VHS-Dozent

4300R Eltern-Kind Turnen - (ab 1,5 Jahre) Anmeldung Begleitperson

Beim Eltern-Kind-Turnen machen Kinder ab ca. 1,5 Jahren zusammen mit ihren Eltern vielfältige Spiel- und Bewegungserfahrungen. Die motorischen Grundlagen werden so frühzeitig geschult und der soziale Kontakt mit gleichaltrigen Kindern gefördert. Bitte Kind unter Kursnummer 4300/1R anmelden. Falls mehr als 1 Kind bitte anrufen unter: 0906-8070. Jedes weitere Kind + 7,50 Euro.

12 x ab **Montag, 24.09.2018**, 15:30-16:30 Uhr evtl. kurzfristige Änderungen wegen Turnhallenbelegung möglich, € 35,00, Mittelschule Rain, Turnhalle - Felix Symanzik, VHS-Dozent

4302/1R Eltern-Kind Turnen - (ab 3 Jahre) Anmeldung Kind

Falls mehr als 1 Kind bitte anrufen unter: 0906/8070. Jedes weitere Kind + 7,50 €.

12 x ab **Mittwoch, 26.09.2018**, 17:30-18:30 Uhr evtl. kurzfristige Änderungen wegen Turnhallenbelegung möglich, € 8,00, Mittelschule Rain, Turnhalle - Felix Symanzik, VHS-Dozent

4302R Eltern-Kind Turnen - (ab 3 Jahre) Anmeldung Begleitperson

Siehe Kurs-Nr. 4300R.

12 x ab **Mittwoch, 26.09.2018**, 17:30-18:30 Uhr evtl. kurzfristige Änderungen wegen Turnhallenbelegung möglich, € 35,00, Mittelschule Rain, Turnhalle - Felix Symanzik, VHS-Dozent

4310R Einführung in das Badmintonspiel

Einführung in verschiedene Schlagtechniken, Schritttechnik, Spielregeln; Schläger können gestellt werden. Bitte mitbringen: Sportkleidung.

5 x ab **Dienstag, 09.10.2018**, 20:00-21:00 Uhr, € 29,00, Dreifachturnhalle Rain, - Wolfgang Schmidt, Übungsleiter

4402R Zumba-R- Fitness

Zumba-R- Fitness ist der Mix aus Musik, Tanz und vor allem guter Laune. Die Fitness für den ganzen Körper kommt dabei ganz von alleine. Zu abwechslungsreicher Musik tanzen wir Merengue, Cumbia, Soca, Kudura und andere Stile aus der ganzen Welt mit kurzen und einfachen Choreografien. Partystimmung und Spaß sind garantiert. Bitte mitbringen: Sportkleidung, Hallenschuhe, Handtuch, Getränk.

10 x ab **Montag, 24.09.2018**, 19:00-20:00 Uhr, € 51,00, Bayertor Rain, - Nena Furtmeier, Official Zumba-R-Instructor

4403R Zumba-R- Fitness

Siehe Kurs-Nr. 4402R.

10 x ab **Donnerstag, 27.09.2018**, 19:00-20:00 Uhr, € 51,00, Bayertor Rain, - Nena Furtmeier, Official Zumba-R-Instructor

4415R Seniorengymnastik

Mehr Lebensqualität durch ganzheitliche Körpererfahrung. Wir trainieren die Beweglichkeit, die Koordination, die Kräftigung der Muskeln mit Hilfe von Handgeräten (Stab, Ball, Reifen, Tubes, u.a.). Bitte mitbringen: Sportkleidung.

10 x ab **Mittwoch, 10.10.2018**, 16:00-17:00 Uhr, € 45,00, Joh.-Bayer-Grundschule Rain, Turnhalle - Agathe Schmidt, Übungsleiterin

4422R BBP - Problemzonengymnastik

Für jedes Alter geeignet: den Kreislauf anregen, die Muskulatur stärken, die Beweglichkeit fördern. Bitte mitbringen: Theraband, Matte, Sportkleidung.

10 x ab **Mittwoch, 26.09.2018**, 18:30-19:30 Uhr, € 39,00, Kindergarten bei der Klause, - Ulrike Besl, VHS-Dozentin

4423R Bodyforming Bauch-Beine-Po

Muskulatur aktivieren und trainieren, Fettverbrennung aktivieren, Kreislauf anregen. Bitte mitbringen: Sportkleidung, Isomatte.

10 x ab **Donnerstag, 27.09.2018**, 18:00-19:00 Uhr, € 38,00, Mittelschule Rain, Spiegelsaal, Eing. am Volksfestplatz - Andrea Strigl, VHS-Dozentin

4424R Bodyforming Bauch-Beine-Po

Siehe Kurs-Nr. 4423R.

10 x ab **Donnerstag, 27.09.2018**, 19:00-20:00 Uhr, € 38,00, Mittelschule Rain, Spiegelsaal, Eing. am Volksfestplatz - Andrea Strigl, VHS-Dozentin

4425R Total Bodyworkout

Ihre Problemzonen werden durch schonende und effektive Ganzkörperübungen wieder in Form gebracht. Bitte mitbringen: Sportkleidung, feste Schuhe, Matte, Theraband.

8 x ab **Donnerstag, 27.09.2018**, 18:00-18:45 Uhr, € 32,00, Dreifachturnhalle Rain, - Susanne Biber-Reißner, Übungsl. BLSV

4430R Beckenbodenschule (für Frauen)

Präventionskurs zur Wahrnehmung und Aktivierung der Beckenbodenmuskulatur. Sie erhalten Informationen über die Anatomie und Physiologie, Kräftigung und Schonung des Beckenbodens und umfangreiche Übungen dazu. Kurs entspricht § 20 Abs. 1 SGB V, Bezuschussung bis zu 80% durch die gesetzlichen Krankenkassen möglich. Geprüft von der Zentr. Prüfstelle Prävention. Bitte vor Kursbeginn von der eigenen Krankenkasse genehmigen lassen. Mitbringen: Isomatte, Getränk.

2 x ab **Samstag, 06.10.2018**, 10:00-15:00 Uhr, € 96,00, Veranstaltungssaal im Schloss, - Beatrice Schurr, Krankengymnastin, Physio Pelvica Therapeutin

4431R Beckenbodenschule (für Männer)

Präventionskurs zur Wahrnehmung und Aktivierung der Beckenbodenmuskulatur. Die Beckenbodenschule vermittelt Wissen sowie Übungen und bietet Beratung zum Erhalt der gesunden Beckenbodenmuskulatur und der kontinenzsichernden Organfunktionen. Die Teilnehmer lernen in der Gruppe ganzheitlich gesundheitsförderndes Verhalten mit dem Schwerpunkt auf dem Beckenboden und der Kontinenz. Dabei gibt es zahlreiche Alltagsbezüge und Hinweise, wie die Übungen in den Alltag integriert werden können. Dieser Kurs dient ausschließlich der Prävention. Kurs entspricht § 20 Abs. 1 SGB V, Bezuschussung durch die Krankenkassen möglich. Bitte mitbringen: Isomatte, Getränk.

2 x ab **Samstag, 17.11.2018**, 10:00-15:00 Uhr, € 96,00, Veranstaltungssaal im Schloss, - Beatrice Schurr, Krankengymnastin, Physio Pelvica Therapeutin

4463R Fatburner

Kondition verbessern, Gewichtsreduktion unterstützen - mit Musik und Spaß gelingt es.

Bitte mitbringen: Sportkl., feste Sportschuhe, Matte, kleine Hanteln.

8 x ab **Donnerstag, 27.09.2018**, 18:45-19:30 Uhr, € 32,00, Dreifachturnhalle Rain, - Susanne Biber-Reißner, Übungsl. BLSV

4512R Tanzen - Grundkurs für (Ehe)-Paare jeden Alters

Langsamer Walzer, Wiener Walzer, Foxtrott, Tango, Rumba, Jive, Cha-Cha-Cha, Disco-Fox. Keine Vorkenntnisse nötig. Bitte paarweise anmelden. Infos unter 09090/9225020.

8 x ab **Sonntag, 23.09.2018**, 17:00-19:00 Uhr, € 90,00, Bayertor Rain, - Steffi Hölzemann, Tanzlehrerin

4514R Tanzen - Fortgeschrittenenkurs für (Ehe)-Paare jeden Alters

Tänze wie im Kurs Kurs 4512R. Neue Schrittfolgen und Figuren, zusätzlich Samba und Salsa. Vorkenntnisse aus dem Grundkurs sind nötig. Bitte paarweise anmelden. Infos unter 09090/9225020.

8 x ab **Sonntag, 23.09.2018**, 19:00-21:00 Uhr, € 90,00, Bayertor Rain, - Steffi Hölzemann, Tanzlehrerin

4527R Orientalischer Tanz Weitfortgeschrittene 1

Kursthema wird gemeinsam am ersten Kursabend festgelegt. Mitbringen:

Tanzschlappchen, Hüfttuch und Schleier.

12 x ab **Donnerstag, 27.09.2018**, 20:00-21:30 Uhr, € 82,00, Seniorenheim Rain, - Renate Gschwandner, VHS-Dozentin

4528R Orientalischer Tanz Weitfortgeschrittene 2

Kursthema wird gemeinsam am ersten Kursabend festgelegt. Mitbringen:

Tanzschlappchen, Hüfttuch und Schleier.

12 x ab **Freitag, 28.09.2018**, 20:00-21:30 Uhr, € 82,00, Seniorenheim Rain, - Renate Gschwandner, VHS-Dozentin

4530R Das wiehernde Klassenzimmer

Zusammen mit unseren Ponys werden wir die wichtigsten Elemente des Marburger Konzentrationstrainings mit unseren Erfahrungen in der Förderung mit Pferden kombinieren. Kinder lernen hier was es heißt, sich selbst zu motivieren, einen reflexiven Arbeitsstil zu entwickeln und Verantwortung für das eigene Handeln zu tragen. Ruhe, Ausdauer, Aufmerksamkeit, Struktur und Arbeitsdisziplin sind die wichtigsten Schlüsselqualifikationen für erfolgreiches Lernen. Was im Pferdestall beginnt, kann mit Erfolg in der Schule enden. Für Kinder von 7 bis 12 Jahren ohne Anwesenheit der Eltern. Wetterangepasste Kleidung.

4 x ab **Freitag, 09.11.2018**, 16:00-17:30 Uhr, € 89,00, Therapeutischer Reitstall, - Yvonne Katzenberger, Ergotherapeutin

4606R Schwertkampf: der Weg des Schwertes, ein Weg des Herzens

Für Anfänger und Fortgeschrittene ab 14 Jahren. Das Schwert lehrt uns Selbstdisziplin und Mut, selbstbewusste, aufrechte, achtsame Haltung, fließende, weiche, elegante Bewegungen, schneidende Klarheit und Entschiedenheit im Handeln. Wir üben barfuß oder mit Stoppersocken und lockerem Trainingszeug. Telefonische Kurzinfo beim Kursleiter möglich unter 0906/9800999 oder über Kontakt auf www.thomas-willhoeft.de

8 x ab **Mittwoch, 10.10.2018**, 19:30-21:00 Uhr, € 68,00, Mittelschule Rain, Hintereing. Volksfestplatz - Thomas Willhöft, Kampfkunstlehrer

4608R Stockkampf: der Weg des Stockes, ein Weg des Herzens

Für Anfänger und Fortgeschrittene ab 14 Jahren. Die Dynamik des Stockkampfes verbindet fließende, weiche, ja weibliche Bewegungen mit pulsierenden, gradlinigen, männlichen Bewegungen. Es begegnen uns Übungen aus dem japanischen Stockkampf, dem AiKiDo, dem Stock – Tanz und Theater. Wir üben barfuß in lockerem Trainingszeug. Kurzinfo möglich unter 0906/9800999 oder über Kontakt auf www.thomas-willhoeft.de

8 x ab **Mittwoch, 10.10.2018**, 18:00-19:30 Uhr, € 68,00, Mittelschule Rain, Hintereing. Volksfestplatz - Thomas Willhöft, Kampfkunstlehrer

4801R Schwimmkurs für Kinder ab 6 Jahre - Anfänger

... mit Elterneinführung. Erlernen der Technik Brustschwimmen. Bitte mitbringen: Schwimmkleidung, Badeschuhe, Handtuch, Waschzeug.

10 x ab **Freitag, 05.10.2018**, 13:00-15:00 Uhr (2 x wöchentlich, Fr. 15-16 Uhr/Sa. 12-13 Uhr), € 54,00, Hallenbad Rain, - Klaus Reichherzer, Herbert Hafner, Schwimmmeister

4802R Schwimmkurs für Kinder ab 6 Jahre - Anfänger

Siehe Kurs-Nr. 4801R.

10 x ab **Freitag, 09.11.2018**, 13:00-15:00 Uhr (2 x wöchentlich, Fr. 15-16 Uhr/Sa. 12-13 Uhr), € 54,00, Hallenbad Rain, - Klaus Reichherzer, Herbert Hafner, Schwimmmeister

4803R Schwimmkurs für Kinder ab 6 Jahre- in den Weihnachtsferien

Siehe Kurs-Nr. 4801R. Termine: 21.,22.,27.,28.,29.,31.12.; 02.,03.,04., 05.01.2019. Achtung am 31.12. findet der Kurs von 10:00 Uhr bis 11:00 Uhr statt.

10 x ab **Freitag, 21.12.2018**, 15:00-16:00 Uhr, € 54,00, Hallenbad Rain, - Klaus Reichherzer, Herbert Hafner, Schwimmmeister

4804R Schwimmkurs für Kinder ab 6 Jahre - Anfänger

Siehe Kurs-Nr. 4801R.

10 x ab **Freitag, 18.01.2019**, 13:00-15:00 Uhr (2 x wöchentlich, Fr. 15-16 Uhr/Sa. 12-13 Uhr), € 54,00, Hallenbad Rain, - Klaus Reichherzer, , Herbert Hafner, Schwimmmeister

4807R Kinderschnorchelkurs für Fortgeschrittene (8 bis 13 Jahre)

Wer von euch mind. 8 Jahre alt ist und schon ganz gut schwimmen kann, eigene Flossen, Maske und Schnorchel besitzt, wird sicherlich in diesem Kurs viel Spaß haben. Gute Schwimmkenntnisse sind Voraussetzung. Mitbringen: Schnorchel, Maske und Flossen.

6 x ab **Samstag, 13.10.2018**, 18:00-19:00 Uhr, € 58,00, Hallenbad Rain, - Artur Schmidt, Tauchleh., Fachübungsleiter Tauchen

5124R Zeichnen kann man lernen

Unter fachgerechter Anleitung entstehen Bleistiftzeichnungen oder werden Werke unter Verwendung von Pastellkreide angefertigt. Kinder ab 10 Jahren und Erwachsene können aus 500 Zeichnungen auswählen, darunter Menschen, Landschaften, Tiere u.v.m. Durch die verschiedenen Schwierigkeitsgrade findet jeder Teilnehmer die passenden Zeichnungen. Das Abzeichnen erleichtert es Schattierungen, Perspektiven und Texturen richtig einzusetzen. Erstaunt werden Sie sein, wie leicht es Ihnen fällt, ein „fast“ professionelles Bild zu zeichnen. Bitte mitbringen:

DIN A 3 Block Bleistifte B2/B6, Radiergummi. Materialkosten: 5.– €.

12 x ab **Dienstag, 25.09.2018**, 17:00- 19.00 Uhr, € 82,00 Zeichensaal der Mittelschule Rain, Dozentin Erika Hose, Fernstudium an der Kunsthochschule Zürich und Gasthörerin an der Universität Kassel, Auftragsmalerin, Lehrkraft für Kunst an Schulen

5171R Grundkurs Kalligraphie: Unziale

In diesem Wochenendkurs werden Sie behutsam in die "Kunst des schönen Schreibens" an Hand der Unziale eingeführt. Bitte Merkblatt mit Materialliste bei der Vhs Donauwörth anfordern.

Anmeldeschluss: 27.10.2018.

2 x ab **Samstag, 10.11.2018**, 09:00-17:00 Uhr, € 140,00, Atelier Schneid, Ignaz-Lachner-Str. 39, Rain - Albert Schneid, Kalligraph

5172R Grundkurs Kalligraphie: Unziale

Siehe Kurs Nr. 5171R.

Anmeldeschluss: 01.02.2019.

2 x ab **Samstag, 16.02.2019**, 09:00-17:00 Uhr, € 140,00, Atelier Schneid, Ignaz-Lachner-Str. 39, Rain - Albert Schneid, Kalligraph

5605R Stricken für Anfänger

Für alle, die gern stricken lernen wollen: Wir stricken ein einfaches Schultertuch aus warmer Wolle mit nur rechten Maschen. Bitte mitbringen: Rundstricknadel 3,5 oder 4 mm 80 cm lang, 1 Wollnadel (kann auch erworben werden). Materialkosten Wolle: ca. 17 Euro je nach Wunschgröße

3 x ab **Dienstag, 25.09.2018**, 19:00-20:30 Uhr, € 26,00, Fluse und Fussel Wollgeschäft Rain, - Sarah Henkelmann, Vhs-Dozentin

5606R Stricken: Weiche Handwärmer selbst gestrickt

Für Stricker mit Vorkenntnissen: Rechte und linke Maschen, sowie Anschlagen und Abketten sollten bereits sicher beherrscht werden. Wir stricken fingerlose Handschuhe mit Daumenspikkel. Bitte mitbringen: Nadelspiele 3,5 mm und 4 mm, 1 Wollnadel (kann auch erworben werden). Materialkosten Wolle: ca. 9 €

3 x ab **Dienstag, 06.11.2018**, 19:00-20:30 Uhr, € 26,00, Fluse und Fussel Wollgeschäft Rain, - Sarah Henkelmann, Vhs-Dozentin

5715R Gitarre für Fortgeschrittene A

Liedbegleitung mit Zupf- und Schlagmustern. Voraussetzung: gängige Griffe/Barre-Griffe. Bitte mitbringen: Gitarre und Kapodaster.

10 x ab **Montag, 24.09.2018**, 18:15-19:00 Uhr, € 70,00, Mittelschule Rain, Hintereing. Volksfestplatz - Cornelia Gruber, Dipl.-Päd. (Univ.)

5717R Gitarre für Fortgeschrittene B

Anhand von verschiedenen Liedern werden unterschiedliche Zupf- und Schlagmuster zur Begleitung einstudiert. Voraussetzung: gängige Griffe/Barre-Griffe. Quereinstieg möglich. Bitte mitbringen: Gitarre und Kapodaster.

10 x ab **Montag, 24.09.2018**, 19:15-20:15 Uhr, € 82,00, Mittelschule Rain, Hintereing. Volksfestplatz - Cornelia Gruber, Dipl.-Päd. (Univ.)

5901R Stimm-, Sprech- und Atemtraining

Für theaterspielende und andere Menschen, die die Ausdruckskraft ihrer Stimme stärken möchten. Körperbetonte Übungen, Atemerleben, Resonanzraumerkundung, Lautbildung, Artikulation und Spielimprovisationen. Nähere Infos 0906/9800999 oder über Kontakt auf www.thomas-willhoeft.de. Mit bequemer Trainingskleidung. 2 Minuten gesprochener Prosatext auswendig.

8 x ab **Dienstag, 02.10.2018**, 18:00-19:30 Uhr, € 68,00, Mittelschule Rain, Hintereing. Volksfestplatz - Thomas Willhöft, , Bewegungs- und Theaterpädagoge

5911R Schauspieltraining für Spieler/innen und Spieleinsteiger

Schauspieltraining für Spieler/innen aus Schul-, Laien- und Amateurtheatergruppen und Spieleinsteiger. Die Trainingsinhalte: Körper – Geist – Seele = Präsenz/Raum und Zeit, Solo – Duo – Chor/Atmung – Stimme/Sprache – Bedeutung – Untertext
Gefühle/unbewusste Ticks/Rollen- und Charakterarbeit/Improvisation.

Wiederholbarmachen und festigen von Szenen. Nähere Infos 0906/9800999 oder über Kontakt auf www.thomas-willhoeft.de. Mit bequemer Trainingskleidung. 2-minütiger auswendiggelernter Prosatext.

8 x ab **Dienstag, 02.10.2018**, 19:45-21:15 Uhr, € 68,00, Mittelschule Rain, Hintereing. Volksfestplatz - Thomas Willhöft, , Bewegungs- und Theaterpädagoge

7106R Italienische Vorspeisen und Desserts

Die italienische Küche ist mit ihren regionalen Eigenheiten ungeheuer vielfältig. Wir werden uns von Nord nach Süd auf eine kulinarische Reise begeben. Die Gerichte können Sie als Büffetkomponenten oder auch als kleine selbstständige Mahlzeiten verwenden. Es gibt u.a.: Brotsalat, Gemüfefondue mit Sardellensoße, Kalbfleisch mit Thunfischsoße, Ricottapudding und Sahnecreme usw. Bitte mitbringen: Stift, Schürze, zwei Geschirrtücher, Getränk, viele Behälter für Kostproben.

1 x ab **Mittwoch, 07.11.2018**, 18:30-21:30 Uhr, € 31,00 (inkl. 13 € Materialgebühr), Mittelschule Rain, Schulküche, Eing. am Volksfestplatz - Elisabeth Maier, Köchin

7108R Orient Küche

Die orientalische Küche wird immer populärer. Die Orientküche besticht durch die Vielfalt der Gerichte und den verschwenderischen Umgang mit Gewürzen und Kräutern. In diesem Kurs machen wir Fattoush (Salat) mit Brotfrikadellen, Harira (Lammsuppe mit Kichererbsen), Huhn mit Gewürzreis, Fischkebab und anderes mehr. Bitte mitbringen: Stift, Schürze, zwei Geschirrtücher, Getränk, Behälter für Kostproben.

1 x ab **Dienstag, 23.01.2018**, 18:30-21:30 Uhr, € 31,00 (inkl. 13 € Materialgebühr), Mittelschule Rain, Schulküche, Eing. am Volksfestplatz - Elisabeth Maier, Köchin

7805R Historische Fotografien und Ansichtskarten der Stadt Rain

Franz Müller zeigt Ihnen aus seiner Sammlung ausgesucht interessante Ansichten und Details von Rain der letzten 100 Jahre in großformatigen Lichtbildern.

1 x ab **Dienstag, 13.11.2018**, 19:00-22:00 Uhr, Anmeldung erforderlich, € 0,00, Schloss Rain, Vortragssaal - Franz Müller, Kultur & Bildungsreferent

7807R Mit effektiven Mikroorganismen (EM) erfolgreich durch das Gartenjahr

Tipps und aktuelle Erfahrungsberichte geben Anfängern einen Überblick über das Konzept und die mannigfaltigen Einsatzmöglichkeiten von EM.

1 x ab **Freitag, 09.11.2018**, 19:00-21:30 Uhr, Anmeldung erforderlich, € 10,00, Schloss Rain, Vortragssaal - Rudolf Wintermayr, Dipl. Soz. Päd. (FH)

7808R Neue Berufe stellen sich vor: Gesundheits- und Präventionscoach

Stress, Bewegungsmangel, Ernährungsfehler- noch nicht krank, aber nicht mehr gesund. Viele Menschen sind bereit, für ihre Gesundheit aktiv zu werden, brauchen aber klare Informationen, konkrete Tipps und praktische Unterstützung. Gesundheitscoaching ist eine ganzheitliche Antwort auf die neuen Bedürfnisse der Menschen von heute. Bitte mitbringen: warme Socken, warmes Getränk, Matte. Anziehen nach Zwiebelprinzip.

1 x ab **Dienstag, 18.09.2018**, 19:30-21:00 Uhr, Anmeldung erforderlich, € 9,00, Kindergarten bei der Klausur, - Marina Forthofer-Safiullina, Vhs-Dozentin, Gesundheits- u. Präventionsberaterin i.S.

7809R Stress und Ernährung

Stress und seine Symptome, kontrollierter und unkontrollierter Stress, Stressoren, Internet, Hormone, Biorythmen. Gehirn und Darm, Verdauung, Hystamin, Entzündungen, chronische Krankheiten, Depressionen und Stress. Analysen, Adressen, Behandlung, Prävention, Nährstoffe, gesund essen im Stress.

1 x ab **Dienstag, 16.10.2018**, 19:30-21:00 Uhr, Anmeldung erforderlich, € 9,00, Kindergarten bei der Klausur, - Marina Forthofer-Safiullina, Vhs-Dozentin, Gesundheits- u. Präventionsberaterin i.S.

7810R Musiktheorie spielend leicht

Für Musklaien, Schüler, Studenten, Kinder und Erwachsene. Abend-Motto: „Das wollte ich schon immer wissen.“ Allgemeine Musiklehre, Rhythmik, Harmonie-Lehre, Kontrapunkt, Musikform – ich erkläre sehr gerne das Komplizierte sehr einfach. Bringen Sie Ihre Musikstücke, Ihre Noten mit. Sie fragen – ich antworte. Ich verspreche: es wird interessant für alle.

1 x ab **Dienstag, 23.10.2018**, 19:30-21:00 Uhr, Anmeldung erforderlich, € 9,00, Kindergarten bei der Klausur, - Marina Forthofer-Safiullina, Vhs-Dozentin, Dipl. Musikwissensch., Dipl. Musikpäd.

7812R Bhutan - Ein geheimnisvolles Königreich im Himalaya

Der Reisebericht in Wort und Bild zeigt den Zauber auf, der von diesem kleinen Königreich ausgeht.

1 x ab **Donnerstag, 08.11.2018**, 19:00-21:30 Uhr, Anmeldung erforderlich, € 10,00, Schloss Rain, Vortragssaal - Wolfgang und Jana Römer,