

## Kurse und Veranstaltungen in Amstetten

### Zumba - neuer Kurs

Zumba® ist ein Tanz-Fitness Programm, bestehend aus Latin-Dance und „versteckter“ Fitness. Das heißt: Sie haben Spaß an der Bewegung zu lateinamerikanischen Rhythmen (Merengue, Salsa, Cumbia, Reggaeton sowie Hip-Hop) und trainieren praktisch nebenher Ihren ganzen Körper, stärken Herz/Kreislauf, verbessern Ihre Koordination sowie Ihre Beweglichkeit und tanzen dabei Ihre Kalorien einfach weg. Der Kurs eignet sich für Frauen und Männer aller Altersklassen und erfordert keinerlei Vorkenntnisse.

1R30337 Heike Matosic ZUMBA®-Instructor mit Fitness-Trainer B-Lizenz

**Do., ab 28.09., 19.00–20.00 Uhr (5 x)**

Dorfgemeinschaftshaus Hofstett/Emerbuch Im Burrach 2

Gebühr € 30,00

*Bitte mitbringen: Sportschuhe, bequeme Kleidung, Handtuch, Getränk*

Folgekurse ab 9. 11.2023 und 11.01.2024

### Yoga

Yoga–das sind Bewegungs-, Atem- und Entspannungsübungen, die dazu führen sollen, in der Hektik des Alltags sein Gleichgewicht und seine eigene Mitte nicht zu verlieren. Nach einiger Zeit des Übens werden Sie fühlen, dass Yoga Körper und Geist positiv beeinflusst: Sie werden neue Kräfte entdecken, wieder auftanken, das Gefühl für den eigenen Körper, die eigenen Stärken und Schwächen spüren. Verspannungen können sich auflösen durch intensive Übungen, die Schritt für Schritt schwieriger werden.

Yoga ist für Teilnehmer\*innen jeden Alters gut geeignet.

Gebühr € 120,00

**1R30100** Brigitte Kleger

**Mo., ab 25.09., 17.30–19.00 Uhr (15 x), nicht am 2.10.**

Kulturhaus- und Begegnungshaus Amstetten-Dorf, Kirchgasse 10

*Bitte mitbringen: Matte, Decke, bequeme Kleidung, Socken*

**1R30101** Brigitte Kleger

**Di., ab 26.09., 17.30–19.00 Uhr (15 x)**

Kulturhaus- und Begegnungshaus Amstetten-Dorf, Kirchgasse 10

*Bitte mitbringen: Matte, Decke, bequeme Kleidung, Socken*

**1R30102** Brigitte Kleger

**Mo., ab 25.09., 19.30–21.00 Uhr (15 x)**

Kulturhaus- und Begegnungshaus Amstetten-Dorf, Kirchgasse 10

*Bitte mitbringen: Matte, Decke, bequeme Kleidung, Socken*

**1R30126** Carla Diehl **neuer Kurs**

**Do., ab 28.09., 19.45–21.15 Uhr (15 x)**

Seniorengerechte Anlage am Bahnhof Amstetten, Am Postacker 1, Mehrzweckraum

*Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Matte, Decke, Kissen, Socken*

## **Ashtanga-Yoga**

### **für Anfänger\*innen**

Sie möchten Ashtanga Yoga kennenlernen? Dann finden Sie hier einen perfekten Einstieg, egal ob als Anfänger\*in oder mit Erfahrung. Alle Übungen sind nach bewegungsphysiologischen Gesichtspunkten perfekt auf Ihren Körper abgestimmt. Sie entwickeln Kraft und Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination und erfahren wohltuende Entspannung. Die verschiedenen Ashtanga-Yoga-Positionen werden für jedes Level entsprechend vorgezeigt. Körper und Geist kommen in Harmonie, sodass am Ende der Stunde Zufriedenheit verspürt wird und Ihr Geist zur Ruhe kommt.

**1R30138** Simone Diehl

**Di., ab 26.09., 19.30–21.00 Uhr (15 x)**

Kulturhaus- und Begegnungshaus Amstetten-Dorf, Kirchgasse 10

Gebühr € 120,00

*Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Matte, Decke, Kissen, Socken*

## **Ashtanga-Yoga**

### **für Anfänger\*innen**

Sie möchten Ashtanga Yoga kennenlernen? Dann finden Sie hier einen perfekten Einstieg, egal ob als Anfänger\*in oder mit Erfahrung. Alle Übungen sind nach bewegungsphysiologischen Gesichtspunkten perfekt auf Ihren Körper abgestimmt. Sie entwickeln Kraft und Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination und erfahren wohltuende Entspannung. Die verschiedenen Ashtanga-Yoga-Positionen werden für jedes Level entsprechend vorgezeigt. Körper und Geist kommen in Harmonie, sodass am Ende der Stunde Zufriedenheit verspürt wird und Ihr Geist zur Ruhe kommt.

**1R30138** Simone Diehl

**Di., ab 26.09., 19.30–21.00 Uhr (15 x)**

Kulturhaus- und Begegnungshaus Amstetten-Dorf, Kirchgasse 10

Gebühr € 120,00

*Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Matte, Decke, Kissen, Socken*

## **Babymusikgarten - neuer Kurs**

*3 bis 18 Monate (mit Elternteil)*

“Musikgarten“ ist ein musikpädagogisches Konzept, das Kinder ab dem Säuglingsalter und deren Eltern zum gemeinsamen Musizieren anregt. Durch das gemeinsame Singen, Tanzen und Bewegen können die Kinder zusammen mit ihren Eltern ohne Leistungserwartungen die eigene Stimme und ihren Körper entdecken und Freude daran haben. Einfache Instrumente wie Klanghölzer, Glöckchen, Rasseln oder Trommeln führen in die Welt der Klänge ein. Die Freude am Musizieren und das gemeinsame Erleben sind dabei das Wichtigste.

**1R80218** Geraldine Allgaier

**Do., ab 12.10., 10.00–10.45 Uhr (13 x)**

Kulturhaus- und Begegnungshaus Amstetten-Dorf, Kirchgasse 10

Gebühr € 91,00 (pro Eltern/Kind-Paar)

*Bitte mitbringen: Hausschuhe/Schlappchen oder ABS-Socken und eine Decke.*

Kinder, die bei Kursbeginn mindestens 15 Monate alt sind, bitte beim Musikgarten für 1,5- bis 3,5-jährige anmelden.

## **Musikgarten -neuer Kurs**

*1,5 bis 3 Jahre (mit Elternteil/Großelternanteil)*

**1R80217 Geraldine Allgaier**

**Do., ab 12.10., 9.00–9.50 Uhr (13 x)**

Kulturhaus- und Begegnungshaus Amstetten-Dorf, Kirchgasse 10

Gebühr € 91,00 (pro Eltern/Kind-Paar)

*Bitte mitbringen: Hausschuhe/Schlappchen oder ABS-Socken und eine Decke.*

### **Musikalische Früherziehung**

In diesem Angebot werden Kindern mit Hilfe der Orff'schen Instrumente, altersentsprechenden Liedern und Bewegungen erste Entfaltungsmöglichkeiten ihrer Musikalität ermöglicht. Positive „Nebeneffekte“ von musikalischer Früherziehung sind: Die Ausprägung des Rhythmusgefühls kann sich auf die sprachliche Entwicklung von Kindern positiv auswirken, Aufmerksamkeit und Konzentration werden zudem gefördert.

Kindergarten-Zentrum Amstetten, Lonetalstr. 15

Gebühr € 78,00

*4 bis 6 Jahre*

**1R82211 Doris Rösch-Beutel**

**Mi., ab 04.10., 14.00–14.45 Uhr (12 x)**

*4 bis 6 Jahre*

**1R82212 Doris Rösch-Beutel**

**Mi., ab 04.10., 15.00–15.45 Uhr (12 x)**

### **Vortrag: Gegen (fast) alles ist ein Kraut gewachsen - Die Heilkraft von Kräutern, Obst- und Gemüsesorten**

Viele Obst- und Gemüsesorten haben gesundheitsschützende und heilende Wirkstoffe.

Ob Insektenstiche, Bauchschmerzen, Husten, wunder Baby popo, aufgeschlagene Knie - die Natur hält vieles für uns bereit.

Auf schlecht heilende Wunden z.B. wurden früher Kohlblätter gelegt. Heute weiß man, dass sie eine desinfizierende Wirkung haben.

Rettich unterstützt die Leber und enthält ein natürliches Antibiotikum ...

Freuen Sie sich auf einen aufschlussreichen und unterhaltsamen Abend.

**1R10034 Sybille Braun**

**Fr., 27.10., 19.30 Uhr**

Rathaus Amstetten, Lonetalstr. 19, Vortragssaal

Gebühr € 6,00

### **Vortrag: Krankes Kind, was nun?–Notfall oder Lappalie?**

Kinder sind keine kleinen Erwachsenen. Oft bestehen Unsicherheiten und Fragen was bei akuten Erkrankungen zu tun ist. Muss ich zum Kinder- oder Hausarzt? Oder gar ins Krankenhaus? Kann ich selbst fahren oder rufe ich doch besser den Rettungsdienst? Sie erfahren, wann es sich bei Kindern um Notfälle handelt. Ob Sie bei 39°C Fieber am Sonntag in die Notaufnahme müssen. Was ein Fieberkrampf ist. Was Sie bei Durchfall und Magendarmkrankungen tun können. Welche Hausmittel sind rund ums Jahr nützlich und was sollte im Verbandskasten zu Hause sein.

Der Vortrag richtet sich an Eltern, werdende Eltern sowie Betreuungspersonen.

**1R30003 Dr. med. Christoph Fuchs, Stephan Fuchs**

**Mi., 22.11., 19.00 Uhr**

Seniorenrechte Anlage am Bahnhof Amstetten, Am Postacker 1, Mehrzweckraum

Gebühr € 8,00

**Kabarett: „Gell!“ - so heißt das neue Soloprogramm von Ernst Mantel**

*und schon wird klar: Hoppla, Schwabe! Genauer gesagt: Liedermacher, Komödiant und Schwabe*

Ernst Mantel, bekannt auch aus Auftritten im Duo „Ernst und Heinrich“, spielt mit Sprache und Dialekt wie kaum ein anderer und dies mit offensichtlicher Lust sowohl am Hintergründigen als auch Banalen, sodass die Grenzen manchmal zu verschwimmen drohen. Er ist zudem genauer Beobachter mühevoll versteckter Schwächen, ein Zwischen-den-Zeilen-Leser und Sprachjongleur im Herrn und, wie er von sich selbst sagt, „getrieben von einem unbändigen Hang zu Neigungen. Ein Leben ohne Humor ist zwar möglich, aber nicht erstrebenswert. Dass es dabei unterschiedlichste Humöre gibt, ist nachrangig.“

Im Vorteil sind laut Mantel diejenigen, die zur Selbstironie fähig sind. Warum? Dieser Nachweis soll in „Gell!“ geführt werden, anhand von Begegnungen mit allerlei Rechthabern und Rausschwätzern, Rumgoschern und lebenswürdigen Spruchbeuteln, wohlmeinenden Siachen, impertinenten Seegockeln und halbschürigen Hasenschädeln. Zu Wort kommen neben dem Homo Pfiffikus auch der Homo Gschicktle und Schläuchle, ebenso Menschen und Mitmenschen, die „bloß in nix neikommen“ wollen, sowie LifestylepolizistInnen, die stets haargenau wissen, „was geht“, was „aber auch so was von gar nich' geht, Gell!“.

**1R20009**

**Fr., 24.11., 20.00 Uhr**

Dorfgemeinschaftshaus Hofstett/Emerbuch (Ortsteil von Amstetten), Im Burrach 2

Gebühr € 16,00 (AK € 18,00)

*In Zusammenarbeit mit der Gemeindeverwaltung Amstetten.*

*Einlass: 19.00 Uhr*

*Kartenvorverkauf: Gemeindeverwaltung Amstetten, Lonetalapotheke, vhs Laichingen*

**Infos und Anmeldung bei der VHS in Laichingen**

**Tel. 07333-92520-0**

**info@vhs-lai.de**

**www.vhs-lai.de**