

## **Die VHS bietet wieder interessante Kurse und Veranstaltungen in Amstetten an:**

**Anmeldungen nimmt die VHS in Laichingen unter 07333/925200 entgegen oder online unter [www.vhs-lai.de](http://www.vhs-lai.de).**

### **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.

#### **Brigitte Kleger**

**1S30112 Mo., ab 19.02., 17.30–19.00 Uhr (12 x)**

**1S30116 Mo., ab 19.02., 19.30–21.00 Uhr (12 x)**

**1S30122 Di., ab 20.02., 17.30–19.00 Uhr (12 x)**

Kulturhaus- und Begegnungshaus Amstetten-Dorf, Kirchgasse 10

Gebühr € 96,00

Bitte mitbringen: Matte, Decke o. großes Handtuch, bequeme Kleidung, Socken und Getränk

### **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.

#### **Simone Diehl**

**1S301291 Di., ab 20.02., 19.30–21.00 Uhr (15 x)**

Kulturhaus- und Begegnungshaus Amstetten-Dorf, Kirchgasse 10

Gebühr € 120,00

Bitte mitbringen: Matte, Decke o. großes Handtuch, bequeme Kleidung, Socken und Getränk

### **Zumba**

Herzlich willkommen zu diesem Kurs sind sowohl die, die schon lange Zumba lieben als auch neue Interessent\*innen. Wir entwickeln Choreographien zu kraftvollen Latino-Rhythmen und internationalen Beats. Der Einstieg ist einfach, das Training ist effektiv, steigert Kraft und Energie und macht Spaß. Es werden gezielt Bauch-Beine-Po-Arme und vor allem Herz/Kreislauf trainiert mit leichten Schrittfolgen und Choreographien.

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

Gebühr € 30,00

Bitte mitbringen: Sportschuhe, bequeme Kleidung, Handtuch, Getränk

#### **Heike Matosic**

**1S30337 Do., ab 22.02., 19.00–20.00 Uhr (5 x)**

**1S303371 Do., ab 11.04., 19.00–20.00 Uhr (5 x)**

**1S303372 Do., ab 13.06., 19.00–20.00 Uhr (5 x)**

## **Französisch kompakt**

*für Teilnehmer\*innen mit geringen Vorkenntnissen und Neugierige*

Ziel dieses Kurses ist es grundlegende Grammatikregeln und den wichtigsten Wortschatz zu erlernen um alltagstaugliche, einfache Konversationen zu führen, z. B. beim Austausch im Rahmen der Städtepartnerschaft. Geplant ist, bis zum nächsten Austausch der Gemeinde Amstetten im Jahr 2025 mehrere Lernblöcke mit je 5 Einheiten anzubieten.

**1S40804** Evelyne Ohngemach

**Di., ab 05.03., 19.30–21.00 Uhr (5 x)**

Gemeinschaftsschule Lonetal Amstetten, Lonetalstr. 15

Gebühr € 45,00

*Skript wird von der Kursleiterin ausgegeben*

## **Babymusikgarten**

*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.

**1S80214** Geraldine Allgaier

**Fr., ab 23.02., 9.50–10.35 Uhr (16 x)**

Kulturhaus- und Begegnungshaus Amstetten-Dorf, Kirchgasse 10

Gebühr € 112,00 (pro Eltern/Kind-Paar)

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

*Materialkosten von € 12,50 für Klangmaterial, bitte im Kurs bezahlen.*

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

*Am 10.05. findet der Kurs nicht statt.*

## **Musikgarten mini**

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

„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 und lassen die Kinder in dieser Altersgruppe selbst aktiv werden. Die Freude am Musizieren, am tänzerischen Bewegen und das gemeinsame Erleben sind dabei das Wichtigste.

**1S80217** Geraldine Allgaier

**Fr., ab 23.02., 9.00–9.45 Uhr (16 x)**

Kulturhaus- und Begegnungshaus Amstetten-Dorf, Kirchgasse 10

Gebühr € 112,00 (pro Eltern/Kind-Paar)

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

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

*Am 10.05. findet kein Kurs statt.*

## **Gartenführung exklusiver Einblick in ein privates Idyll**

**1S10012** Sybille Braun

Do., 6.6. 18.00 bis 20.00 Uhr

Elchinger Weg 22 89160 Tomerdingen

Gebühr 8,00 Teilnehmer begrenzt, daher schnell anmelden

In zahlreichen Vorträgen hat die Referentin ihr botanisches Wissen in der Theorie weitergegeben. Nun erklärt sie uns ihren eigenen, schmucken Garten. Auf einer kleinen Flächen wird ein hoher Ertrag an Gemüse und Kräutern erwirtschaftet.

Gut platziert und mit den richtigen Nachbarn unterstützen sich die Pflanzen gegenseitig und brauchen wenig Dünger.

Werden sie so arrangiert, dass kaum freie Erde mehr bleibt, zieht das Insekten an, die Artenvielfalt auf dem Grundstück ist riesig. Und wofür in Beeten kein Platz mehr ist, das wird in Töpfe gesetzt.

Freuen Sie sich auf 2 aufschlussreiche Stunden mit guten Ideen zum Umsetzen zu Hause.