

### **Einbrecher kommen nicht nur nachts!**

- Wie schützen wir das Eigentum vor Diebstahl? -

Alle drei Minuten wird in Deutschland ein Einbruch verübt. Meistens sind es unscheinbar auftretende Menschen, die nach einer günstigen Gelegenheit suchen, um innerhalb kürzester Zeit eine Tür oder ein Fenster zu öffnen und gezielt nach Bargeld, teuren elektronischen Geräten oder Schmuck suchen. Jedoch scheitern mittlerweile fast die Hälfte aller Einbrüche an fachkundig montierten Sicherungseinrichtungen. Dieser Umstand spricht eindeutig für die Tatsache, dass sich Aufklärung und schon kleinere Investitionen in Sicherungstechnik lohnen. Wie Sie sich und Ihr Eigentum schützen können, erfahren Sie an diesem Abend.

**Kurs-Nr.: 1131-ME-01 - Meeder**

**Leitung:** Christian Wollinger, Kriminalpolizeilicher Berater

**Ort:** Anna-B.-Eckstein Grundschule, Schulstr. 18, Friedensmuseum

**Termin:** 06.02.2019, Mittwoch, 19:00 - 20:00 Uhr, 1x

**Gebühr:** 5,00 € ab 6 Personen, Schutzgebühr

**Info:** **Juliane Müller # 09566/1669**

### **Auffrischkurs über Verkehrsregeln**

- "Wer hat Vorfahrt auf der Lauterer Höhe?" -

Ihre Führerscheinprüfung liegt schon länger zurück?! Für alle Interessierten ein Auffrischkurs, der über die aktuellen Verkehrsregeln, Verkehrsrecht und die neue Bußgeldverordnung informiert.

**Kurs-Nr.: 1141-ME-01 - Meeder**

**Leitung:** Waldemar Müller, Fahrlehrer

**Ort:** Anna-B.-Eckstein Grundschule, Schulstr. 18, Friedensmuseum

**Termin:** 17.10.2018, Mittwoch, 18:30 - 20:00 Uhr, 1x

**Gebühr:** 6,50 € ab 10 Personen, 8,20 € ab 8 Personen, 10,90 € ab 6 Personen

**Info:** **Juliane Müller # 09566/1669**

### **Erbrecht - meine Erben lächeln mich noch zu Lebzeiten an**

Wie ist die gesetzliche Erbfolge? Wie ist die Erbfolge in Patchworkfamilien? Welche Formen des Testaments oder Erbvertrages gibt es? Fragen wie diese und Einblicke in Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht (fakultativ), außerdem zu den Themen Singletestament, Geschiedentestament, Witwertestament, Ehegattentestament ohne und mit Kindern, Testament ohne Trauschein und Schutzvorschriften werden wir an diesem Abend besprechen.

**Kurs-Nr.: 1141-ME-02 - Meeder**

**Leitung:** Brigitte E. Drews, Rechtsanwältin, Schlichterin und Berufsbetreuerin

**Ort:** Anna-B.-Eckstein Grundschule, Schulstr. 18, Friedensmuseum

**Termin:** 20.11.2018, Dienstag, 18:30 - 20:00 Uhr, 1x

**Gebühr:** 5,60 € ab 10 Personen, 7,10 € ab 8 Personen, 9,40 € ab 6 Personen

**Info:** **Juliane Müller # 09566/1669**

### **Erbrecht – Rechte und Pflichten nach dem Erbfall**

Was ist zu tun? Eine „To -do-Liste" (fakultativ), von Testamentseröffnung, Ermittlung und Sicherung des Nachlasses, Erbschein, EU- Erbrechts-VO, der Alleinerbe, der Miterbe, Verwaltung des Nachlasses, Teilung des Nachlasses, Bewertung von Pflegeleistungen (fakultativ), Vor- und Nacherbe, der Vermächtnisnehmer, Verlust des Erb- und Pflichtteilsrechts, Anrechnung von Zuwendungen, die Haftung des Erben bis zur Schenkungs- und Erbschaftsteuer in Grundzügen (fakultativ) werden wir an diesem Abend besprechen.

**Kurs-Nr.: 1141-ME-03 - Meeder**

**Leitung:** Brigitte E. Drews, Rechtsanwältin, Schlichterin und Berufsbetreuerin  
**Ort:** Anna-B.-Eckstein Grundschule, Schulstr. 18, Friedensmuseum  
**Termin:** 04.12.2018, Dienstag, 18:30 - 20:00 Uhr, 1x  
**Gebühr:** 6,50 € ab 10 Personen, 8,20 € ab 8 Personen, 10,90 € ab 6 Personen  
**Info:** **Juliane Müller # 09566/1669**

**"Kinder begegnen dem Tod"**

- Wie stützen und stärken wir Kinder? -

Oft ist unser erster Impuls, Kinder vom Thema Sterben und Tod fernzuhalten. Wir glauben, ihnen etwas, das wir selbst kaum ertragen, nicht zumuten zu können. Verstirbt jedoch jemand in der Familie (auch vielleicht das Haustier) oder in der näheren Umgebung, können wir diesen Themen nicht mehr ausweichen. In diesem Seminar bekommen Sie Tipps zum Umgang mit Kindern in Krisen- oder Trauerzeiten. Welche Netzwerke gibt es? Mit welchem Buch-/Material können wir arbeiten? Wie erleben Kinder je nach Altersstufe den Tod und wie gehen sie mit dem Verlust um? Dies und alle offenen Fragen und Impulse werden Thema des Abends sein. Ein Abend für Eltern, Erzieher, Lehrer und alle Interessierten.

**Kurs-Nr.: 1221-ME-01 - Meeder**

**Leitung:** Barbara Brüning-Wolter, Dipl. Sozialpädagogin, Nora Treiber-Dengler, Familientherapeutin, Supervisorin, Vorstandsmitglied Hospizverein Coburg e.V.  
**Ort:** Anna-B.-Eckstein Grundschule, Schulstr. 18, Musikraum  
**Termin:** 25.10.2018, Donnerstag, 19:00 - 20:30 Uhr, 1x  
**Gebühr:** 6,20 € ab 10 Personen, 7,90 € ab 8 Personen, 10,40 € ab 6 Personen  
**Info:** **Juliane Müller # 09566/1669**

**Der Apfel fällt nicht weit vom Stamm – private Ahnenforschung**

Sie wollen Ihren Stammbaum erweitern und wissen nicht genau wie man damit beginnt?! In diesem Kurs werden verschiedene Vorgehensweisen und mögliche Quellen vorgestellt. Es werden dazu Computerprogramme präsentiert, die diese Arbeit erleichtern sollen und persönliche Erfahrungen besprochen, außerdem bekommen Sie hilfreiche Tipps über die Erfassung und digitale Verwaltung von alten Fotos.

**Kurs-Nr.: 1251-ME-01 - Meeder**

**Leitung:** Wolfgang Geuß, Hobbyahnenforscher, Gerhard Motschmann, Konrektor i. R.  
**Ort:** Anna-B.-Eckstein Grundschule, Schulstr. 18, Friedensmuseum  
**Termin:** 26.01.2019, Samstag, 15:00 - 16:30 Uhr, 1x  
**Gebühr:** 6,50 € ab 10 Personen, 8,20 € ab 8 Personen, 10,90 € ab 6 Personen  
**Info:** **Juliane Müller # 09566/1669**

**Der Biohof Wölfert stellt sich vor**

- die etwas andere Art der Landwirtschaft -

Erleben Sie hautnah, was den Biohof Wölfert so einzigartig macht. Die beiden Erlebnisbäuerinnen Nora und Andrea Wölfert erklären die sieben Prinzipien des Biolandbaus anschaulich am Beispiel ihres Biohofs. Kleine Kostproben eingeschlossen. Bitte auf geeignete Kleidung achten.

**Kurs-Nr.: 1321-ME-01 - Ahlstadt**

**Leitung:** Andrea Wölfert, Nora Wölfert, qualifizierte Erlebnisbäuerinnen  
**Ort:** Biohof Wölfert, Ahlstadter Weg 1  
**Termin:** 28.09.2018, Freitag, 15:00 - 18:00 Uhr, 1x  
**Gebühr:** 14,40 € ab 6 Personen, incl. Verköstigung, ohne Ermäßigung  
**Info:** **Juliane Müller # 09566/1669**

## Oman

Wie beeindruckend die Weltenbummler das faszinierende Morgenland mit den Berglandschaften im Hinterland von Maskat und Salalah erlebt haben mit ihren zerklüfteten Wadis, Oasen, Weihrauchbäumen, heißen Quellen, Palmenhainen und Bergdörfern zeigen Gisela und Wilfried Hofmann, die bereits mehrmals im schönen Oman unterwegs waren und immer wieder von seiner unglaublichen Vielfalt und Schönheit überrascht wurden: von bis über 3 000 Meter hohen Gipfeln und dem Leben in der größten arabischen Wüste mit ihren goldgelben Sanddünen, Beduinen und Kamelen, die omanische Küste, die zu den fischreichsten der Welt zählt, und den langen Sandstränden mit Küstenklippen mit kristallklarem Wasser - Delfine und Schildkröten sind keine Seltenheit.

**Kurs-Nr.:** 1351-ME-01 - Meeder

**Leitung:** Wilfried Hofmann

**Ort:** Anna-B.-Eckstein Grundschule, Schulstr. 18, Friedensmuseum

**Termin:** 16.10.2018, Dienstag, 19:00 - 21:00 Uhr, 1x

**Gebühr:** 8,00 € ab 20 Personen, 11,00 € ab 15 Personen, 16,00 € ab 10 Personen

**Info:** **Juliane Müller # 09566/1669**

## Langzeitwanderung - 5 740 Kilometer zu Fuß

Im Frühjahr 2014 brechen die beiden Abenteurer Gisela und Wilfried Hofmann in Sonneberg auf, die Welt zu erkunden. Sie überqueren die Alpen, kraxeln durchs griechische Pindos-Gebirge, wandern entlang alter Karawanenrouten in der Türkei, stiefeln durch viel Sand im Oman und erleben die gigantische Bergwelt des Kaukasus in Armenien und Georgien. Ihr Gepäck schieben sie stets auf zwei vollgepackten Wanderwägen vor sich her. Am Ende haben sie 11 Länder bereist und sind 5.740 Kilometer gelaufen. In diesem Vortrag zeigen sie berauschte Bilder und berichten von spannenden, berührenden und auch kuriosen Erlebnissen wie einer Übernachtung in einem Beduinenzelt oder einem Stand mit echt Thüringer Bratwürsten in Jerewan, der Hauptstadt Armeniens. Sie berichten aber auch vom Kennenlernen der eigenen Grenzen bei Hitze, Kälte oder Regen, bei extremer Anstrengungen und Abwesenheit jeglichen Komforts.

**Kurs-Nr.:** 1351-ME-02 - Meeder

**Leitung:** Wilfried Hofmann

**Ort:** Anna-B.-Eckstein Grundschule, Schulstr. 18, Friedensmuseum

**Termin:** 12.02.2019, Dienstag, 19:00 - 21:00 Uhr, 1x

**Gebühr:** 8,00 € ab 20 Personen, 11,00 € ab 15 Personen, 16,00 € ab 10 Personen

**Info:** **Juliane Müller # 09566/1669**

## Wurzeln, Samen, Früchte - Herbstspaziergang

Der Sommer ist vergangen und wir entdecken die Früchte, die jetzt noch zu ernten sind. Da warten verschiedene Beeren, Hagebutten, Nüsse und allerlei Wildkräutersamen um erkannt und vernascht zu werden. Mit einer leckeren Kostprobe beschließen wir unseren Spaziergang.

**Kurs-Nr.:** 1441-ME-01 - Tiefenlauter

**Leitung:** Christine Münster, Heilkräuterkundige

**Ort:** Treffpunkt: Waldweg 13, Lautertal

**Termin:** 06.10.2018, Samstag, 14:30 - 17:00 Uhr, 1x

**Gebühr:** 9,50 € ab 10 Personen, 11,80 € ab 8 Personen, 15,80 € ab 6 Personen, zzgl. Lebensmittel

**Info:** **Juliane Müller # 09566/1669**

## Einparken – leicht gemacht

Alles über das Parken wird in Theorie und Praxis geübt und wiederholt. Vorwärts, rückwärts und seitwärts einparken. Voraussetzung: PKW-Führerschein und PKW.

**Kurs-Nr.: 1461-ME-01 - Meeder**

**Leitung:** Waldemar Müller, Fahrlehrer  
**Ort:** Anna-B.-Eckstein Grundschule, Schulstr. 18, Parkplatz  
**Termin:** 24.10.2018, Mittwoch, 17:00 - 17:45 Uhr, 1x  
**Gebühr:** 4,70 € ab 6 Personen, 7,10 € ab 4 Personen  
**Info:** **Juliane Müller # 09566/1669**

**Sicherer Umgang mit der Motorsäge**

- für private und landwirtschaftliche Anwendung -

In den ersten zwei Stunden des Kurses bekommen Sie das theoretische Grundwissen eines Motorsägennutzers in den Bereichen Sicherheit, Technik, Anwendung, Umgang und Gesundheit. Am zweiten Termin stehen an einem geeigneten Platz, der beim ersten Termin vereinbart wird, mit der richtigen Schutzkleidung praktische Übungen im Mittelpunkt. Jeder fällt unter Anleitung einen Baum. Bitte mitbringen: Schreibzeug, Getränk (später Schutzkleidung).

**Kurs-Nr.: 1461-ME-02 - Meeder**

**Leitung:** Norbert Seitz, Forstwirtschaftsmeister  
**Ort:** Anna-B.-Eckstein Grundschule, Schulstr. 18, Friedensmuseum  
**Termin:** 25.01.2019, Freitag, 15:00 - 19:00 Uhr und 02.02.2019, Samstag, 08:30 - 14:00 Uhr, 2x  
**Gebühr:** 46,40 € ab 8 Personen, 61,90 € ab 6 Personen  
**Info:** **Juliane Müller # 09566/1669**

**Word 2010 - im (Büro-)Alltag problemlos meistern**

In dem Kurs lernen Sie mit der Anwendung Word 2010 effizient die Arbeiten im Büro zu erledigen, Ihre Dateien zu verwalten, Serienbriefe zu erstellen, Schriftverkehr/Briefe zu gestalten, Tabellen einzufügen und z. B. Einladungen zu entwerfen. Der Kurs ist praxisorientiert und enthält viele Beispiele und Übungen. Teilnahmevoraussetzung: Windows-Kenntnisse, Laptop wird von der vhs gestellt.

**Kurs-Nr.: 2122-ME-01 - Meeder**

**Leitung:** Harald Höhn, Mediengestalter  
**Ort:** Anna-B.-Eckstein Grundschule, Schulstr. 18, Friedensmuseum  
**Termin:** 22.01.2019, Dienstag, 17:00 - 19:00 Uhr, 3x  
**Gebühr:** 54,10 € ab 8 Personen, 65,60 € ab 6 Personen, incl. Lernmittel und Bescheinigung, ohne Ermäßigung  
**Info:** **Juliane Müller # 09566/1669**

**Smartphone – sicher im Griff - für Einsteiger**

Einfach nur telefonieren oder eine SMS schreiben, das war einmal. Mit einem Smartphone haben Sie ungeahnte Möglichkeiten, wie z. B. im Internet surfen, E-Mails schreiben, soziale Netzwerke nutzen, Termine erstellen und natürlich nebenbei auch telefonieren und SMS schreiben. Der Kurs gibt Ihnen Hilfestellung, wie Sie Ihr Smartphone richtig nutzen können.

**Kurs-Nr.: 2191-ME-01 - Meeder**

**Leitung:** Fachkraft  
**Ort:** Anna-B.-Eckstein Grundschule, Schulstr. 18, Friedensmuseum  
**Termin:** 19.01.2019, Samstag, 10:00 - 11:30 Uhr, 3x  
**Gebühr:** 27,70 € ab 8 Personen, 36,90 € ab 6 Personen, 55,40 € ab 4 Personen  
**Info:** **Juliane Müller # 09566/1669**

**Smartphone - sicher im Griff - für Geübte**

Sie kennen sich mit den grundlegenden Dingen Ihres Handys aus, können SMS schreiben und Anrufe entgegennehmen. Nun wollen Sie wissen was Ihr Handy sonst noch kann? In

diesem Kurs finden Sie heraus, was in Ihrem Smartphone versteckt ist und wie man es richtig einsetzt, so dass es vielleicht sogar das Leben etwas erleichtern kann.

**Kurs-Nr.: 2191-ME-02 - Meeder**

**Leitung:** Fachkraft

**Ort:** Anna-B.-Eckstein Grundschule, Schulstr. 18, Friedensmuseum

**Termin:** 19.01.2019, Samstag, 11:30 - 13:00 Uhr, 3x

**Gebühr:** 27,70 € ab 8 Personen, 36,90 € ab 6 Personen, 55,40 € ab 4 Personen

**Info:** **Juliane Müller # 09566/1669**

**In English, please: Christmas treats**

In this cookery and English conversation class, we will prepare Christmas favourites like Plum Pudding, Mince Pies and Rum Truffles to take home and of course, try them with a nice cup of tea! Please bring one or two screwtop jars (Schraubgläser, z. B. für Wurstkonserven oder kleine Einmachgläser mit Gummi) and a box for the mince pies and truffles (Frühstücks- oder Keksdose) and a teatowel (Geschirrtuch).

**Kurs-Nr.: 3141-ME-01 - Meeder**

**Leitung:** Daniela Wegner, Lehrerin, Dozentin f. Englisch und Französisch

**Ort:** Anna-B.-Eckstein Grundschule, Schulstr. 18, Schulküche

**Termin:** 17.11.2018, Samstag, 15:00 - 18:00 Uhr, 1x

**Gebühr:** 19,10 € ab 8 Personen, 25,40 € ab 6 Personen, zzgl. ca. 7,00 € Lebensmittel pro Person werden vor Ort kassiert, ohne Ermäßigung

**Info:** **Juliane Müller # 09566/1669**

**In English, please! -one-**

Keep fit in Buisness Conversation: Fortified with a nice cup of tea or coffee, we will read a current article on Buisness and polish up our conversation skills. If you like biscuits, why not bring some?

**Kurs-Nr.: 3141-ME-02 - Meeder**

**Leitung:** Daniela Wegner, Lehrerin, Dozentin f. Englisch und Französisch

**Ort:** Anna-B.-Eckstein Grundschule, Schulstr. 18, Friedensmuseum

**Termin:** 08.12.2018, Samstag, 15:30 - 17:00 Uhr, 1x

**Gebühr:** 9,50 € ab 8 Personen, 12,70 € ab 6 Personen, ohne Ermäßigung

**Info:** **Juliane Müller # 09566/1669**

**In English, please! -two-**

Keep fit in Buisness Conversation: Fortified with a nice cup of tea or coffee, we will read a current article on Buisness and polish up our conversation skills. If you like biscuits, why not bring some?

**Kurs-Nr.: 3141-ME-03 - Meeder**

**Leitung:** Daniela Wegner, Lehrerin, Dozentin f. Englisch und Französisch

**Ort:** Anna-B.-Eckstein Grundschule, Schulstr. 18, Friedensmuseum

**Termin:** 12.01.2019, Samstag, 15:30 - 17:00 Uhr, 1x

**Gebühr:** 9,50 € ab 8 Personen, 12,70 € ab 6 Personen, ohne Ermäßigung

**Info:** **Juliane Müller # 09566/1669**

**In English please! Conversation and cookery course**

- It`s dinnertime -

Have you ever prepared a fish pie? (If you do not like fish, please say so when registering, then we can prepare a cottage pie). Moreover we will have a salad and, of course, dessert. Then we will eat and drink together and have a nice chat. Please bring a tea towel (Geschirrhandtuch) and container for the leftovers (Behälter). Unter englischsprachiger Anleitung werden wir ein typisch britisches Abendessen zubereiten. Haben Sie schon einmal eine fish pie oder cottage pie gemacht? Anschließend werden wir gemütlich zusammen

essen und trinken und dabei ganz entspannt englische Konversation zu interessanten Themen üben. Bitte mitbringen: Geschirrtuch und Behälter für Reste.

**Kurs-Nr.: 3141-ME-04 - Meeder**

**Leitung:** Daniela Wegner, Lehrerin, Dozentin f. Englisch und Französisch

**Ort:** Anna-B.-Eckstein Grundschule, Schulstr. 18, Schulküche

**Termin:** 19.01.2019, Samstag, 17:00 - 20:00 Uhr, 1x

**Gebühr:** 15,20 € ab 10 Personen, 19,10 € ab 8 Personen, 25,40 € ab 6 Personen, zzgl. Lebensmittel ca. 7,00 € pro Person werden vor Ort kassiert, ohne Ermäßigung

**Info:** **Juliane Müller # 09566/1669**

**In English please! Conversation and cookery course**

- It`s teatime -

We will prepare English teatime treats like scones, a cake and cucumber sandwiches. Then we will have a relaxed teatime and chat about interesting topics. Please bring a tea towel (Geschirrhandtuch) and container for the leftovers (Behälter). Unter englischsprachiger Anleitung werden wir typisch britisches Gebäck, wie zum Beispiel scones und cucumber sandwiches für eine gemütliche tea time zubereiten, zur rechten Zeit gemeinsam essen und trinken und dabei ganz entspannt englische Konversation zu interessanten Themen üben. Bitte mitbringen: Geschirrtuch und Behälter für Reste.

**Kurs-Nr.: 3141-ME-05 - Meeder**

**Leitung:** Daniela Wegner, Lehrerin, Dozentin f. Englisch und Französisch

**Ort:** Anna-B.-Eckstein Grundschule, Schulstr. 18, Schulküche

**Termin:** 27.01.2019, Sonntag, 15:00 - 18:00 Uhr, 1x

**Gebühr:** 15,20 € ab 10 Personen, 19,10 € ab 8 Personen, 25,40 € ab 6 Personen, zzgl. Lebensmittel ca. 7,00 € pro Person werden vor Ort kassiert, ohne Ermäßigung

**Info:** **Juliane Müller # 09566/1669**

**In English, please! -three-**

Keep fit in Business Conversation: Fortified with a nice cup of tea or coffee, we will read a current article on Business and polish up our conversation skills. If you like biscuits, why not bring some?

**Kurs-Nr.: 3141-ME-06 - Meeder**

**Leitung:** Daniela Wegner, Lehrerin, Dozentin f. Englisch und Französisch

**Ort:** Anna-B.-Eckstein Grundschule, Schulstr. 18, Friedensmuseum

**Termin:** 02.02.2019, Samstag, 15:30 - 17:00 Uhr, 1x

**Gebühr:** 9,50 € ab 8 Personen, 12,70 € ab 6 Personen, ohne Ermäßigung

**Info:** **Juliane Müller # 09566/1669**

**In English please! Conversation and cookery course**

- It`s time for breakfast -

We will prepare a full English breakfast with bacon and eggs, toast, cereal, fried tomatoes, and of course tea. Of course we will then eat it and chat about interesting topics. Please bring a tea towel (Geschirrhandtuch) and container for the leftovers (Behälter). Unter englischsprachiger Anleitung bereiten wir ein typisch britisches Frühstück mit bacon, eggs, toast & co zu. Wir nehmen zusammen ein herzhaftes Frühstück ein und üben dabei ganz entspannt englische Konversation zu interessanten Themen. Bitte mitbringen: Geschirrtuch und Behälter für Reste.

**Kurs-Nr.:** 3141-ME-07 - Meeder

**Leitung:** Daniela Wegner, Lehrerin, Dozentin f. Englisch und Französisch

**Ort:** Anna-B.-Eckstein Grundschule, Schulstr. 18, Schulküche

**Termin:** 17.02.2019, Sonntag, 09:00 - 11:30 Uhr, 1x

**Gebühr:** 12,70 € ab 10 Personen, 15,90 € ab 8 Personen, 21,20 € ab 6 Personen, zzgl. Lebensmittel ca. 7,00 € pro Person werden vor Ort kassiert, ohne Ermäßigung

**Info:** **Juliane Müller # 09566/1669**

### **Yoga in der Salzgrotte "La Isla Solana"**

Es ist nie zu spät, um mit Yoga anzufangen! Vorerfahrungen mit Yoga sind nicht erforderlich. Durch sanft angeleitete Entspannungs-, Dehnungs- und Konzentrationsübungen finden wir zu mehr Gelassenheit und Kraft. Die Salzgrotte unterstützt uns dabei durch ihr ausgewogenes Mikroklima aus solehaltiger Luft wie am Meer und Mikroelementen aus Jahrtausende altem Himalayasalz. So lassen wir den Alltag hinter uns und genießen tiefenentspannt mit jedem Atemzug die heilsame Wirkung der salzhaltigen, ionisierten Luft. Bequeme Kleidung ist sinnvoll; Matten, Yoga-Kissen und Decken liegen für alle bereit. Empfehlung: 2 Std. vor Unterrichtsbeginn nichts mehr essen.

**Kurs-Nr.:** 4210-ME-01 - Meeder

**Leitung:** Sissi Scherzer, Yogalehrerin

**Ort:** "La Isla Solana", Ottowinder Straße 21

**Termin:** 26.09.2018, Mittwoch, 19:00 - 20:00 Uhr, 5x

**Gebühr:** 26,10 € ab 8 Personen, 34,70 € ab 6 Personen, zzgl. einmalig 42,00 € für Nutzung und Bereitstellung der Salzgrotte bitte beim 1. Mal BAR bezahlen!

**Info:** **Juliane Müller # 09566/1669**

### **Yoga in der Salzgrotte "La Isla Solana"**

Es ist nie zu spät, um mit Yoga anzufangen! Vorerfahrungen mit Yoga sind nicht erforderlich. Durch sanft angeleitete Entspannungs-, Dehnungs- und Konzentrationsübungen finden wir zu mehr Gelassenheit und Kraft. Die Salzgrotte unterstützt uns dabei durch ihr ausgewogenes Mikroklima aus solehaltiger Luft wie am Meer und Mikroelementen aus Jahrtausende altem Himalayasalz. So lassen wir den Alltag hinter uns und genießen tiefenentspannt mit jedem Atemzug die heilsame Wirkung der salzhaltigen, ionisierten Luft. Bequeme Kleidung ist sinnvoll; Matten, Yoga-Kissen und Decken liegen für alle bereit. Empfehlung: 2 Std. vor Unterrichtsbeginn nichts mehr essen.

**Kurs-Nr.:** 4210-ME-02 - Meeder

**Leitung:** Sissi Scherzer, Yogalehrerin

**Ort:** "La Isla Solana", Ottowinder Straße 21

**Termin:** 14.11.2018, Mittwoch, 19:00 - 20:00 Uhr, 5x

**Gebühr:** 26,10 € ab 8 Personen, 34,70 € ab 6 Personen, zzgl. einmalig 42,00 € für Nutzung und Bereitstellung der Salzgrotte bitte beim 1. Mal BAR bezahlen!

**Info:** **Juliane Müller # 09566/1669**

### **Yoga in der Salzgrotte "La Isla Solana"**

Es ist nie zu spät, um mit Yoga anzufangen! Vorerfahrungen mit Yoga sind nicht erforderlich. Durch sanft angeleitete Entspannungs-, Dehnungs- und Konzentrationsübungen finden wir zu mehr Gelassenheit und Kraft. Die Salzgrotte unterstützt uns dabei durch ihr ausgewogenes Mikroklima aus solehaltiger Luft wie am Meer und Mikroelementen aus Jahrtausende altem Himalayasalz. So lassen wir den Alltag hinter uns und genießen tiefenentspannt mit jedem Atemzug die heilsame Wirkung der salzhaltigen, ionisierten Luft. Bequeme Kleidung ist sinnvoll; Matten, Yoga-Kissen und Decken liegen für alle bereit. Empfehlung: 2 Std. vor Unterrichtsbeginn nichts mehr essen.

**Kurs-Nr.: 4210-ME-03 - Meeder**

**Leitung:** Sissi Scherzer, Yogalehrerin

**Ort:** "La Isla Solana", Ottowinder Straße 21

**Termin:** 09.01.2019, Mittwoch, 19:00 - 20:00 Uhr, 5x

**Gebühr:** 26,10 € ab 8 Personen, 34,70 € ab 6 Personen, zzgl. einmalig 42,00 € für Nutzung und Bereitstellung der Salzgrotte bitte beim 1. Mal BAR bezahlen!

**Info:** **Juliane Müller # 09566/1669**

### **Yoga für Anfänger**

Einfache Yogaübungen laden Dich ein, Entspannung und Ruhe in Dir zu finden. Yoga ist atmen, dehnen, bewusst im Hier und Jetzt sein, auftanken, Kraft sammeln, frei von Leistungsdruck. Yoga zu üben ist eine wunderbare Möglichkeit mehr Gelassenheit in den Alltag zu integrieren. Der Kurs eignet sich auch gut um Yoga kennenzulernen. Bitte Yogamatte, Kissen oder Handtuch mitbringen. Es empfiehlt sich ca. 2 Stunden vor Kursbeginn nichts mehr zu essen. Die Uhrzeit ist entsprechend gewählt. So ist es Dir möglich mit neuer Kraft in den Abend und die weitere Woche zu starten.

**Kurs-Nr.: 4210-ME-04 - Meeder**

**Leitung:** Nicole Mönch, Übungsleiterin, Yogalehrerin

**Ort:** Anna-B.-Eckstein Grundschule, Schulstr. 18, Musikraum

**Termin:** 24.09.2018, Montag, 17:00 - 18:00 Uhr, 5x

**Gebühr:** 26,00 € ab 10 Personen, 32,50 € ab 8 Personen, 43,30 € ab 6 Personen, ohne Ermäßigung

**Info:** **Juliane Müller # 09566/1669**

### **Yoga für Anfänger**

Einfache Yogaübungen laden Dich ein, Entspannung und Ruhe in Dir zu finden. Yoga ist atmen, dehnen, bewusst im Hier und Jetzt sein, auftanken, Kraft sammeln, frei von Leistungsdruck. Yoga zu üben ist eine wunderbare Möglichkeit mehr Gelassenheit in den Alltag zu integrieren. Der Kurs eignet sich auch gut um Yoga kennenzulernen. Bitte Yogamatte, Kissen oder Handtuch mitbringen. Es empfiehlt sich ca. 2 Stunden vor Kursbeginn nichts mehr zu essen. Die Uhrzeit ist entsprechend gewählt. So ist es Dir möglich mit neuer Kraft in den Abend und die weitere Woche zu starten.

**Kurs-Nr.: 4210-ME-05 - Meeder**

**Leitung:** Nicole Mönch, Übungsleiterin, Yogalehrerin

**Ort:** Anna-B.-Eckstein Grundschule, Schulstr. 18, Musikraum

**Termin:** 05.11.2018, Montag, 17:00 - 18:00 Uhr, 5x

**Gebühr:** 26,00 € ab 10 Personen, 32,50 € ab 8 Personen, 43,30 € ab 6 Personen, ohne Ermäßigung

**Info:** **Juliane Müller # 09566/1669**

### **Meditation in der Salzgrotte "La Isla Solana"**

Atemübungen - angeleitete Meditation - Tiefenentspannung. Die Salzgrotte bietet solehaltige Luft aus Jahrtausende altem Himalayasalz. Wir lassen den Alltag hinter uns und genießen tiefenentspannt mit jedem Atemzug die salzhaltige, ionisierte Luft. Bequeme Kleidung ist sinnvoll; Matten, Meditationskissen und Decken liegen für Sie bereit. Empfehlung: 2 Std. vor Unterrichtsbeginn nichts Schweres mehr essen.

**Kurs-Nr.:** 4253-ME-01 - Meeder

**Leitung:** Sissi Scherzer, Yogalehrerin

**Ort:** "La Isla Solana", Ottowinder Straße 21

**Termin:** 26.09.2018, Mittwoch, 18:00 - 18:45 Uhr, 5x

**Gebühr:** 19,70 € ab 8 Personen, 26,20 € ab 6 Personen, zzgl. einmalig 42,00 € für Nutzung und Bereitstellung der Salzgrotte bitte beim 1. Mal BAR bezahlen!

**Info:** Juliane Müller # 09566/1669

### **Meditation in der Salzgrotte "La Isla Solana"**

Atemübungen - angeleitete Meditation - Tiefenentspannung. Die Salzgrotte bietet solehaltige Luft aus Jahrtausende altem Himalayasalz. Wir lassen den Alltag hinter uns und genießen tiefenentspannt mit jedem Atemzug die salzhaltige, ionisierte Luft. Bequeme Kleidung ist sinnvoll; Matten, Meditationskissen und Decken liegen für Sie bereit. Empfehlung: 2 Std. vor Unterrichtsbeginn nichts Schweres mehr essen.

**Kurs-Nr.:** 4253-ME-02 - Meeder

**Leitung:** Sissi Scherzer, Yogalehrerin

**Ort:** "La Isla Solana", Ottowinder Straße 21

**Termin:** 14.11.2018, Mittwoch, 18:00 - 18:45 Uhr, 5x

**Gebühr:** 19,70 € ab 8 Personen, 26,20 € ab 6 Personen, zzgl. einmalig 42,00 € für Nutzung und Bereitstellung der Salzgrotte bitte beim 1. Mal BAR bezahlen!

**Info:** Juliane Müller # 09566/1669

### **Meditation in der Salzgrotte "La Isla Solana"**

Atemübungen - angeleitete Meditation - Tiefenentspannung. Die Salzgrotte bietet solehaltige Luft aus Jahrtausende altem Himalayasalz. Wir lassen den Alltag hinter uns und genießen tiefenentspannt mit jedem Atemzug die salzhaltige, ionisierte Luft. Bequeme Kleidung ist sinnvoll; Matten, Meditationskissen und Decken liegen für Sie bereit. Empfehlung: 2 Std. vor Unterrichtsbeginn nichts Schweres mehr essen.

**Kurs-Nr.:** 4253-ME-03 - Meeder

**Leitung:** Sissi Scherzer, Yogalehrerin

**Ort:** "La Isla Solana", Ottowinder Straße 21

**Termin:** 09.01.2019, Mittwoch, 18:00 - 18:45 Uhr, 5x

**Gebühr:** 19,70 € ab 8 Personen, 26,20 € ab 6 Personen, zzgl. einmalig 42,00 € für Nutzung und Bereitstellung der Salzgrotte bitte beim 1. Mal BAR bezahlen!

**Info:** Juliane Müller # 09566/1669

### **Klangentspannung in der Salzgrotte "La Isla Solana"**

Klangschalen, Kalimba und Co. Klangwellen schicken uns auf eine Traumreise und führen uns in die Entspannung. Wir lassen den Alltag hinter uns und genießen tiefenentspannt mit jedem Atemzug die salzhaltige, ionisierte Luft. Auf Wunsch kann auch das Salzbett genutzt werden. Bequeme Kleidung ist sinnvoll; Matten und Decken liegen für Sie bereit. Empfehlung: 2 Std. vor Unterrichtsbeginn nichts Schweres mehr essen.

**Kurs-Nr.:** 4254-ME-01 - Meeder

**Leitung:** Sissi Scherzer, Yogalehrerin

**Ort:** "La Isla Solana", Ottowinder Straße 21

**Termin:** 22.11.2018, Donnerstag, 18:00 - 18:45 Uhr, 1x

**Gebühr:** 4,00 € ab 8 Personen, 5,20 € ab 6 Personen, zzgl. Eintritt Salzgrotte 8,50 € bitte am Tag vor Ort BAR bezahlen!

**Info:** Juliane Müller # 09566/1669

### **Klangentspannung in der Salzgrotte "La Isla Solana"**

Klangschalen, Kalimba und Co. Klangwellen schicken uns auf eine Traumreise und führen uns in die Entspannung. Wir lassen den Alltag hinter uns und genießen tiefenentspannt mit

jedem Atemzug die salzhaltige, ionisierte Luft. Auf Wunsch kann auch das Salzbett genutzt werden. Bequeme Kleidung ist sinnvoll; Matten und Decken liegen für Sie bereit.  
Empfehlung: 2 Std. vor Unterrichtsbeginn nichts Schweres mehr essen.

**Kurs-Nr.: 4254-ME-02 - Meeder**

**Leitung:** Sissi Scherzer, Yogalehrerin

**Ort:** "La Isla Solana", Ottowinder Straße 21

**Termin:** 13.12.2018, Donnerstag, 18:00 - 18:45 Uhr, 1x

**Gebühr:** 4,00 € ab 8 Personen, 5,20 € ab 6 Personen, zzgl. Eintritt Salzgrotte 8,50 € bitte am Tag vor Ort BAR bezahlen!

**Info:** **Juliane Müller # 09566/1669**

**Klangentspannung in der Salzgrotte "La Isla Solana"**

Klangschalen, Kalimba und Co. Klangwellen schicken uns auf eine Traumreise und führen uns in die Entspannung. Wir lassen den Alltag hinter uns und genießen tiefenentspannt mit jedem Atemzug die salzhaltige, ionisierte Luft. Auf Wunsch kann auch das Salzbett genutzt werden. Bequeme Kleidung ist sinnvoll; Matten und Decken liegen für Sie bereit.  
Empfehlung: 2 Std. vor Unterrichtsbeginn nichts Schweres mehr essen.

**Kurs-Nr.: 4254-ME-03 - Meeder**

**Leitung:** Sissi Scherzer, Yogalehrerin

**Ort:** "La Isla Solana", Ottowinder Straße 21

**Termin:** 17.01.2019, Donnerstag, 18:00 - 18:45 Uhr, 1x

**Gebühr:** 4,00 € ab 8 Personen, 5,20 € ab 6 Personen, zzgl. Eintritt Salzgrotte 8,50 € bitte am Tag vor Ort BAR bezahlen!

**Info:** **Juliane Müller # 09566/1669**

**Die Energie der Atmung in der Salzgrotte "La Isla Solana"**

Manchmal wird einem wortwörtlich schwindelig im großen Trubel der Zeit. Vieles dreht sich in unserem Alltag um Arbeit, Familie und Termine. Merken wir, wenn es zu viel wird? Die Atmung kann helfen! In der Salzgrotte profitieren Sie von der ionisierten, salzhaltigen Luft, die desinfizierend, schleimlösend und gesundheitsunterstützend wirken kann. Lassen Sie den Stress hinter sich, lernen Sie von Nicole Mönch die Theorie und auch Atemübungen, wie Sie sich selbst entschleunigen.

**Kurs-Nr.: 4255-ME-01 - Meeder**

**Leitung:** Nicole Mönch, Übungsleiterin, Yogalehrerin

**Ort:** "La Isla Solana", Ottowinder Straße 21

**Termin:** 12.01.2019, Samstag, 14:30 - 16:30 Uhr, 1x

**Gebühr:** 9,60 € ab 10 Personen, 12,00 € ab 8 Personen, 16,00 € ab 6 Personen, zzgl. Eintritt Salzgrotte 17,00 € bitte am Tag vor Ort BAR bezahlen!, ohne Ermäßigung

**Info:** **Juliane Müller # 09566/1669**

**Phantasiereise auf eine Insel - in der Salzgrotte "La Isla Solana"**

Phantasiereisen beflügeln die eigene Vorstellungskraft – so kann man innere Entspannung und Ausgeglichenheit erfahren. Lassen Sie sich von meiner Stimme und den bezaubernden Klängen tibetischer Klangschalen ins Land der Phantasie entführen. Bequeme Kleidung ist sinnvoll; Matten und Decken liegen für Sie bereit. Auf Wunsch können das Salzbett und der Strandkorb genutzt werden. Empfehlung: 2 Std. vor Unterrichtsbeginn nichts Schweres mehr essen.

**Kurs-Nr.:** 4269-ME-01 - Meeder

**Leitung:** Sissi Scherzer, Yogalehrerin

**Ort:** "La Isla Solana", Ottowinder Straße 21

**Termin:** 08.11.2018, Donnerstag, 18:00 - 18:45 Uhr, 1x

**Gebühr:** 4,00 € ab 8 Personen, 5,20 € ab 6 Personen, zzgl. Eintritt Salzgrotte 8,50 € bitte am Abend vor Ort BAR bezahlen!

**Info:** **Juliane Müller # 09566/1669**

### **Phantasiereise auf eine Insel - in der Salzgrotte "La Isla Solana"**

Phantasiereisen beflügeln die eigene Vorstellungskraft – so kann man innere Entspannung und Ausgeglichenheit erfahren. Lassen Sie sich von meiner Stimme und den bezaubernden Klängen tibetischer Klangschalen ins Land der Phantasie entführen. Bequeme Kleidung ist sinnvoll; Matten und Decken liegen für Sie bereit. Auf Wunsch können das Salzbett und der Strandkorb genutzt werden. Empfehlung: 2 Std. vor Unterrichtsbeginn nichts Schweres mehr essen.

**Kurs-Nr.:** 4269-ME-02 - Meeder

**Leitung:** Sissi Scherzer, Yogalehrerin

**Ort:** "La Isla Solana", Ottowinder Straße 21

**Termin:** 24.01.2019, Donnerstag, 18:00 - 18:45 Uhr, 1x

**Gebühr:** 4,00 € ab 8 Personen, 5,20 € ab 6 Personen, zzgl. Eintritt Salzgrotte 8,50 € bitte am Abend vor Ort BAR bezahlen!

**Info:** **Juliane Müller # 09566/1669**

### **Wirbelsäulengymnastik**

Wirbelsäulengymnastik dient der Vorbeugung von Rückenbeschwerden. Durch spezielle Übungen werden Rücken- und Bauchmuskulatur sowie Oberschenkel- und Pomuskulatur gekräftigt, um die Beanspruchung der Wirbelsäule zu verringern und die einzelnen Wirbelkörper zu entlasten. Verkürzte Muskeln des ganzen Körpers werden gelockert und vorsichtig gedehnt. Die Beweglichkeit der Wirbelsäule und der Gelenke wird verbessert und das körperliche Wohlbefinden gestärkt. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Handtuch, kleines Kissen und evtl. Unterlage.

**Kurs-Nr.:** 4311-ME-01 - Meeder

**Leitung:** Stefanie Forkel, Physiotherapeutin, Rückenschullehrerin (ZVK)

**Ort:** Anna-B.-Eckstein Grundschule, Schulstr. 18, Turnhalle

**Termin:** 27.09.2018, Donnerstag, 18:00 - 19:00 Uhr, 10x

**Gebühr:** 35,70 € ab 12 Personen, 42,80 € ab 10 Personen, 53,40 € ab 8 Personen

**Info:** **Juliane Müller # 09566/1669**

### **Wirbelsäulengymnastik**

Wirbelsäulengymnastik dient der Vorbeugung von Rückenbeschwerden. Durch spezielle Übungen werden Rücken- und Bauchmuskulatur sowie Oberschenkel- und Pomuskulatur gekräftigt, um die Beanspruchung der Wirbelsäule zu verringern und die einzelnen Wirbelkörper zu entlasten. Verkürzte Muskeln des ganzen Körpers werden gelockert und vorsichtig gedehnt. Die Beweglichkeit der Wirbelsäule und der Gelenke wird verbessert und das körperliche Wohlbefinden gestärkt. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Handtuch, kleines Kissen und evtl. Unterlage.

**Kurs-Nr.:** 4311-ME-02 - Meeder

**Leitung:** Stefanie Forkel, Physiotherapeutin, Rückenschullehrerin (ZVK)

**Ort:** Anna-B.-Eckstein Grundschule, Schulstr. 18, Turnhalle

**Termin:** 27.09.2018, Donnerstag, 19:00 - 20:00 Uhr, 10x

**Gebühr:** 35,70 € ab 12 Personen, 42,80 € ab 10 Personen, 53,40 € ab 8 Personen

**Info:** **Juliane Müller # 09566/1669**

### **Wirbelsäulengymnastik**

Wirbelsäulengymnastik dient der Vorbeugung von Rückenbeschwerden. Durch spezielle Übungen werden Rücken- und Bauchmuskulatur sowie Oberschenkel- und Pomuskulatur gekräftigt, um die Beanspruchung der Wirbelsäule zu verringern und die einzelnen Wirbelkörper zu entlasten. Verkürzte Muskeln des ganzen Körpers werden gelockert und vorsichtig gedehnt. Die Beweglichkeit der Wirbelsäule und der Gelenke wird verbessert und das körperliche Wohlbefinden gestärkt. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Handtuch, kleines Kissen und evtl. Unterlage.

**Kurs-Nr.:** 4311-ME-03 - Meeder

**Leitung:** Stefanie Forkel, Physiotherapeutin, Rückenschullehrerin (ZVK)

**Ort:** Anna-B.-Eckstein Grundschule, Schulstr. 18, Turnhalle

**Termin:** 10.01.2019, Donnerstag, 18:00 - 19:00 Uhr, 5x

**Gebühr:** 18,20 € ab 12 Personen, 21,80 € ab 10 Personen, 27,20 € ab 8 Personen

**Info:** Juliane Müller # 09566/1669

### **Wirbelsäulengymnastik**

Wirbelsäulengymnastik dient der Vorbeugung von Rückenbeschwerden. Durch spezielle Übungen werden Rücken- und Bauchmuskulatur sowie Oberschenkel- und Pomuskulatur gekräftigt, um die Beanspruchung der Wirbelsäule zu verringern und die einzelnen Wirbelkörper zu entlasten. Verkürzte Muskeln des ganzen Körpers werden gelockert und vorsichtig gedehnt. Die Beweglichkeit der Wirbelsäule und der Gelenke wird verbessert und das körperliche Wohlbefinden gestärkt. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Handtuch, kleines Kissen und evtl. Unterlage.

**Kurs-Nr.:** 4311-ME-04 - Meeder

**Leitung:** Stefanie Forkel, Physiotherapeutin, Rückenschullehrerin (ZVK)

**Ort:** Anna-B.-Eckstein Grundschule, Schulstr. 18, Turnhalle

**Termin:** 10.01.2019, Donnerstag, 19:00 - 20:00 Uhr, 5x

**Gebühr:** 18,20 € ab 12 Personen, 21,80 € ab 10 Personen, 27,20 € ab 8 Personen

**Info:** Juliane Müller # 09566/1669

### **Wirbelsäulengymnastik**

Wirbelsäulengymnastik dient der Vorbeugung von Rückenbeschwerden. Durch spezielle Übungen werden Rücken- und Bauchmuskulatur sowie Oberschenkel- und Pomuskulatur gekräftigt, um die Beanspruchung der Wirbelsäule zu verringern und die einzelnen Wirbelkörper zu entlasten. Verkürzte Muskeln des ganzen Körpers werden gelockert und vorsichtig gedehnt. Die Beweglichkeit der Wirbelsäule und der Gelenke wird verbessert und das körperliche Wohlbefinden gestärkt. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Handtuch, kleines Kissen und evtl. Unterlage.

**Kurs-Nr.:** 4311-ME-05 - Wiesenfeld

**Leitung:** Veronique Müller, Physiotherapeutin, Rückenschullehrerin BdR, staatl. gepr. Gymnastiklehrerin, Aqua-Fitnesstrainerin, Physiotherapeutin f. Pferde i. A.

**Ort:** Gemeindehaus, Neuer Weg 8

**Termin:** 14.11.2018, Mittwoch, 20:00 - 20:45 Uhr, 5x

**Gebühr:** 19,20 € ab 10 Personen, 24,00 € ab 8 Personen, 32,00 € ab 6 Personen

**Info:** Juliane Müller # 09566/1669

### **Wirbelsäulengymnastik**

Wirbelsäulengymnastik dient der Vorbeugung von Rückenbeschwerden. Durch spezielle Übungen werden Rücken- und Bauchmuskulatur sowie Oberschenkel- und Pomuskulatur gekräftigt, um die Beanspruchung der Wirbelsäule zu verringern und die einzelnen Wirbelkörper zu entlasten. Verkürzte Muskeln des ganzen Körpers werden gelockert und vorsichtig gedehnt. Die Beweglichkeit der Wirbelsäule und der Gelenke wird verbessert und

das körperliche Wohlbefinden gestärkt. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Handtuch, kleines Kissen und evtl. Unterlage.

**Kurs-Nr.: 4311-ME-06 - Wiesenfeld**

**Leitung:** Veronique Müller, Physiotherapeutin, Rückenschullehrerin BdR, staatl. gepr. Gymnastiklehrerin, Aqua-Fitnesstrainerin, Physiotherapeutin f. Pferde i. A.

**Ort:** Gemeindehaus, Neuer Weg 8

**Termin:** 14.11.2018, Mittwoch, 19:15 - 20:00 Uhr, 5x

**Gebühr:** 19,20 € ab 10 Personen, 24,00 € ab 8 Personen, 32,00 € ab 6 Personen

**Info:** **Juliane Müller # 09566/1669**

**Wirbelsäulengymnastik**

Wirbelsäulengymnastik dient der Vorbeugung von Rückenbeschwerden. Durch spezielle Übungen werden Rücken- und Bauchmuskulatur sowie Oberschenkel- und Pomuskulatur gekräftigt, um die Beanspruchung der Wirbelsäule zu verringern und die einzelnen Wirbelkörper zu entlasten. Verkürzte Muskeln des ganzen Körpers werden gelockert und vorsichtig gedehnt. Die Beweglichkeit der Wirbelsäule und der Gelenke wird verbessert und das körperliche Wohlbefinden gestärkt. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Handtuch, kleines Kissen und evtl. Unterlage.

**Kurs-Nr.: 4311-ME-07 - Wiesenfeld**

**Leitung:** Veronique Müller, Physiotherapeutin, Rückenschullehrerin BdR, staatl. gepr. Gymnastiklehrerin, Aqua-Fitnesstrainerin, Physiotherapeutin f. Pferde i. A.

**Ort:** Gemeindehaus, Neuer Weg 8

**Termin:** 09.01.2019, Mittwoch, 20:00 - 20:45 Uhr, 8x

**Gebühr:** 30,70 € ab 10 Personen, 38,40 € ab 8 Personen, 51,20 € ab 6 Personen

**Info:** **Juliane Müller # 09566/1669**

**Wirbelsäulengymnastik**

Wirbelsäulengymnastik dient der Vorbeugung von Rückenbeschwerden. Durch spezielle Übungen werden Rücken- und Bauchmuskulatur sowie Oberschenkel- und Pomuskulatur gekräftigt, um die Beanspruchung der Wirbelsäule zu verringern und die einzelnen Wirbelkörper zu entlasten. Verkürzte Muskeln des ganzen Körpers werden gelockert und vorsichtig gedehnt. Die Beweglichkeit der Wirbelsäule und der Gelenke wird verbessert und das körperliche Wohlbefinden gestärkt. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Handtuch, kleines Kissen und evtl. Unterlage.

**Kurs-Nr.: 4311-ME-08 - Wiesenfeld**

**Leitung:** Veronique Müller, Physiotherapeutin, Rückenschullehrerin BdR, staatl. gepr. Gymnastiklehrerin, Aqua-Fitnesstrainerin, Physiotherapeutin f. Pferde i. A.

**Ort:** Gemeindehaus, Neuer Weg 8

**Termin:** 09.01.2019, Mittwoch, 19:15 - 20:00 Uhr, 8x

**Gebühr:** 30,70 € ab 10 Personen, 38,40 € ab 8 Personen, 51,20 € ab 6 Personen

**Info:** **Juliane Müller # 09566/1669**

**Wirbelsäulengymnastik**

Wirbelsäulengymnastik dient der Vorbeugung von Rückenbeschwerden. Durch spezielle Übungen werden Rücken- und Bauchmuskulatur sowie Oberschenkel- und Pomuskulatur gekräftigt, um die Beanspruchung der Wirbelsäule zu verringern und die einzelnen Wirbelkörper zu entlasten. Verkürzte Muskeln des ganzen Körpers werden gelockert und vorsichtig gedehnt. Die Beweglichkeit der Wirbelsäule und der Gelenke wird verbessert und das körperliche Wohlbefinden gestärkt. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Handtuch, kleines Kissen und evtl. Unterlage.

**Kurs-Nr.: 4311-ME-09 - Meeder**

**Leitung:** Veronique Müller, Physiotherapeutin, Rückenschullehrerin BdR, staatl. gepr. Gymnastiklehrerin, Aqua-Fitnesstrainerin, Physiotherapeutin f. Pferde i. A.  
**Ort:** Anna-B.-Eckstein Grundschule, Schulstr. 18, Turnhalle  
**Termin:** 26.09.2018, Mittwoch, 20:00 - 20:45 Uhr, 5x  
**Gebühr:** 15,70 € ab 10 Personen, 19,60 € ab 8 Personen, 26,10 € ab 6 Personen  
**Info:** **Juliane Müller # 09566/1669**

**Wirbelsäulengymnastik**

Wirbelsäulengymnastik dient der Vorbeugung von Rückenbeschwerden. Durch spezielle Übungen werden Rücken- und Bauchmuskulatur sowie Oberschenkel- und Pomuskulatur gekräftigt, um die Beanspruchung der Wirbelsäule zu verringern und die einzelnen Wirbelkörper zu entlasten. Verkürzte Muskeln des ganzen Körpers werden gelockert und vorsichtig gedehnt. Die Beweglichkeit der Wirbelsäule und der Gelenke wird verbessert und das körperliche Wohlbefinden gestärkt. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Handtuch, kleines Kissen und evtl. Unterlage.

**Kurs-Nr.: 4311-ME-10 - Meeder**

**Leitung:** Veronique Müller, Physiotherapeutin, Rückenschullehrerin BdR, staatl. gepr. Gymnastiklehrerin, Aqua-Fitnesstrainerin, Physiotherapeutin f. Pferde i. A.  
**Ort:** Anna-B.-Eckstein Grundschule, Schulstr. 18, Turnhalle  
**Termin:** 26.09.2018, Mittwoch, 19:15 - 20:00 Uhr, 5x  
**Gebühr:** 15,70 € ab 10 Personen, 19,60 € ab 8 Personen, 26,10 € ab 6 Personen  
**Info:** **Juliane Müller # 09566/1669**

**Tanzen – Crashkurs**

Tanzen macht glücklich! In dem Kurs werden die Grundlagen von Discofox, Walzer und lateinamerikanischen Tänzen gezeigt, damit Sie nach kurzer Zeit bereits über das Parkett schweben können. Bitte mitbringen: bequeme, zum Tanzen geeignete Schuhe, und ein Getränk.

**Kurs-Nr.: 4351-ME-01 - Großwalbur**

**Leitung:** Michael Young, Tanzlehrer  
**Ort:** Haus der Bäuerin, Elsaer Weg 1  
**Termin:** 21.10.2018, Sonntag, 13:30 - 15:00 Uhr, 6x  
**Gebühr:** 38,00 € ab 10 Personen, 47,50 € ab 8 Personen, 63,30 € ab 6 Personen  
**Info:** **Juliane Müller # 09566/1669**

**Tanzkurs für Teenager - 15 bis 19 Jahre**

Du bist neugierig und möchtest gerne zu heißen Rhythmen tanzen? Hier lernst du Samba, Rhumba, Cha Cha Cha, Salsa und Swing mit Spaß und anderen jungen Leuten. Bitte bequeme, zum Tanzen geeignete Schuhe, tragen. Evtl. Getränk mitbringen.

**Kurs-Nr.: 4351-ME-02 - Großwalbur**

**Leitung:** Michael Young, Tanzlehrer  
**Ort:** Haus der Bäuerin, Elsaer Weg 1  
**Termin:** 12.10.2018, Freitag, 19:30 - 21:00 Uhr, 6x  
**Gebühr:** 38,00 € ab 10 Personen, 47,50 € ab 8 Personen, 63,30 € ab 6 Personen  
**Info:** **Juliane Müller # 09566/1669**

**Move you**

- Rückengymnastik für Jüngere -

Bei diesem Angebot werden Aspekte aus der klassischen Rückengymnastik mit verschiedenen Trendsportarten wie Tai Bo, Pilates und Yoga kombiniert. Mitreißende lateinamerikanische Rhythmen und Bewegungen lassen den Heartbeat zusätzlich höher schlagen. Körperwahrnehmungs- und Entspannungstechniken runden das Programm ab –

move you – es lohnt sich! Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch, kleines Kissen und evtl. Unterlage.

**Kurs-Nr.: 4416-ME-01 - Ottowind**

**Leitung:** Stefanie Forkel, Physiotherapeutin, Rückenschullehrerin (ZVK)

**Ort:** Sporthalle, Steinach 6

**Termin:** 01.10.2018, Montag, 18:30 - 19:30 Uhr, 10x

**Gebühr:** 39,00 € ab 12 Personen, 46,80 € ab 10 Personen, 58,40 € ab 8 Personen

**Info:** **Juliane Müller # 09566/1669**

**Move you**

- Rückengymnastik für Jüngere -

Bei diesem Angebot werden Aspekte aus der klassischen Rückengymnastik mit verschiedenen Trendsportarten wie Tai Bo, Pilates und Yoga kombiniert. Mitreißende lateinamerikanische Rhythmen und Bewegungen lassen den Heartbeat zusätzlich höher schlagen. Körperwahrnehmungs- und Entspannungstechniken runden das Programm ab – move you – es lohnt sich! Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch, kleines Kissen und evtl. Unterlage.

**Kurs-Nr.: 4416-ME-02 - Ottowind**

**Leitung:** Stefanie Forkel, Physiotherapeutin, Rückenschullehrerin (ZVK)

**Ort:** Sporthalle, Steinach 6

**Termin:** 07.01.2019, Montag, 18:30 - 19:30 Uhr, 5x

**Gebühr:** 19,80 € ab 12 Personen, 23,80 € ab 10 Personen, 29,70 € ab 8 Personen

**Info:** **Juliane Müller # 09566/1669**

**Fitness für Frauen**

Die Stunde beginnt mit einem Warm-Up, danach folgt ein Ausdaueranteil (mit oder ohne Step) zur Steigerung der Kondition und Förderung der Koordination zu aktueller Musik. Anschließend beginnt der Kräftigungsteil für die bekannten Problemzonen und den ganzen Körper. Hierbei kommen auch Bälle, Tubes und Toccu Brasils zum Einsatz. Die Stunde endet mit einem Bauchmuskel-, Rücken-Training und einer kurzen Dehnung. Bitte mitbringen: feste Turnschuhe, Matte und Getränk.

**Kurs-Nr.: 4416-ME-03 - Meeder**

**Leitung:** Cordula Siller, Aerobictrainerin B-Lizenz u. liz. Stepinstruktorin, Aqua-Fitness-Trainerin, ÜL-Nordic Walking

**Ort:** Anna-B.-Eckstein Grundschule, Schulstr. 18, Turnhalle

**Termin:** 02.10.2018, Dienstag, 18:30 - 19:30 Uhr, 11x

**Gebühr:** 46,40 € ab 10 Personen, 57,90 € ab 8 Personen, 77,20 € ab 6 Personen

**Info:** **Juliane Müller # 09566/1669**

**Gymnastik 60+**

Bewegtes Stehen, leichte Schrittarten und sanfte Bewegungsmuster werden trainiert, die sich positiv auf die Beweglichkeit, die Vitalität und geistige Entspannung auswirken. Der Rücken und die Körperhaltung werden auf angenehme und effektive Weise gestärkt und die eigene Körperwahrnehmung in verschiedenen Bereichen aktiviert. Dieser Kurs ist für Einsteiger und Geübte. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk, Socken.

**Kurs-Nr.:** 4417-ME-01 - Meeder

**Leitung:** Nicole Mönch, Übungsleiterin, Yogalehrerin

**Ort:** Anna-B.-Eckstein Grundschule, Schulstr. 18, Musikraum

**Termin:** 21.09.2018, Freitag, 19:00 - 19:45 Uhr, 10x

**Gebühr:** 39,00 € ab 10 Personen, 48,80 € ab 8 Personen, 65,00 € ab 6 Personen, ohne Ermäßigung

**Info:** Juliane Müller # 09566/1669

### **Zumba Fitness®**

Sind Sie bereit, sich fit zu tanzen? Denn genau darum geht es beim Zumba®Programm. Es ist eine Tanzfitnessparty' zu lateinamerikanischer Musik, die einfach zu erlernen ist, Kalorien verbrennt und so Millionen Menschen Spaß macht und Gesundheit bringt. Zumba Fitness® ist das einzige Tanzfitnessprogramm zu lateinamerikanischer Musik, bei dem heiße internationale Musik mit ansteckenden Moves kombiniert wird. Diese Mischung macht süchtig! Seit seiner Einführung im Jahr 2001 hat sich das Zumba Fitness® Programm zum größten – und erfolgreichsten – Tanzfitnessprogramm der Welt entwickelt. Bitte mitbringen: Sportkleidung, Hallenschuhe, Getränk.

**Kurs-Nr.:** 4428-ME-02 - Wiesenfeld

**Leitung:** Diana Lanz-Lothar, Sport- und Fitness-Fachwirtin, Präventionsübungsleiterin, Reha-Trainerin, Rettungsschwimmabzeichen Bronze, HOT IRON® Instruktor, Zumba® Instructor

**Ort:** Turnhalle, Siedlungsstraße 3

**Termin:** 08.10.2018, Montag, 09:00 - 10:00 Uhr, 7x

**Gebühr:** 35,50 € ab 10 Personen, 44,30 € ab 8 Personen, 59,10 € ab 6 Personen, ohne Ermäßigung

**Info:** Juliane Müller # 09566/1669

### **Albaby® Dance – mit Babytrage**

- 3 bis 18 Monate -

Hier schaffen wir durch Tanz, Bewegung, Musik und verschiedene Rhythmen eine unterhaltsame Atmosphäre für Mütter und ihre Kinder. Wir werden tanzen, lachen und schwitzen. Sie brauchen ein ergonomisches Tragetuch oder Tragetasche, die geeignet für Ihr Baby ist.

**Kurs-Nr.:** 4438-ME-01 - Wiesenfeld

**Leitung:** Marina Blümig, Staatlich geprüfte Kinderpflegerin, Albaby® Dance Trainerin, Aqua-Latino-/Aquafitness-Trainerin

**Ort:** Gemeindehaus, Neuer Weg 8, großer Saal, Wiesenfeld

**Termin:** 24.09.2018, Montag, 09:00 - 09:45 Uhr, 8x

**Gebühr:** 37,00 € ab 10 Personen, 46,20 € ab 8 Paare, 61,60 € ab 6 Paare, ohne Ermäßigung

**Info:** Juliane Müller # 09566/1669

### **Albaby® Dance – mit Babytrage in der Salzgrotte "La Isla Solana"**

- 3 bis 18 Monate -

Hier schaffen wir durch Tanz, Bewegung, Musik und verschiedene Rhythmen eine unterhaltsame Atmosphäre für Mütter und ihre Kinder. Wir werden tanzen, lachen und schwitzen. Sie brauchen ein ergonomisches Tragetuch oder Tragetasche, die geeignet ist für Ihr Baby. Die salzhaltige, ionisierte Luft mit ihrer heilsamen Wirkung atmen wir mit jedem Atemzug ein und unterstützen das eigene Immunsystem.

**Kurs-Nr.: 4438-ME-02 - Meeder**

**Leitung:** Marina Blümig, Staatlich geprüfte Kinderpflegerin, Albaby® Dance Trainerin, Aqua-Latino-/Aquafitness-Trainerin

**Ort:** "La Isla Solana", Ottowinder Straße 21

**Termin:** 07.01.2019, Montag, 09:00 - 09:45 Uhr, 6x

**Gebühr:** 27,90 € ab 8 Personen, 37,20 € ab 6 Paare, zzgl. einmalig 50,00 € für Nutzung und Bereitstellung der Salzgrotte, bitte beim 1. Mal BAR bezahlen, ohne Ermäßigung

**Info:** **Juliane Müller # 09566/1669**

**Weichkäse und Quark einfach selbst gemacht**

Es wird gezeigt, wie man aus nur 2 l Milch aus dem Geschäft köstlichen, hauseigenen Weichkäse in verschiedenen Sorten herstellen kann. Außerdem werden die wichtigsten Grundkenntnisse der Milchverarbeitung vermittelt, sowie Hinweise zur Quarkherstellung gegeben und interessante Zubereitungen aus Quark gezeigt. Die jeweiligen Käsesorten werden auch verkostet. Jeder Teilnehmer erhält detaillierte Unterlagen. Utensilien zur Käseherstellung können im Kurs erworben werden. Bitte mitbringen: Kleines Gefäß, Spül- und Abtrockentuch.

**Kurs-Nr.: 4614-ME-01 - Meeder**

**Leitung:** Eva Carlsen

**Ort:** Anna-B.-Eckstein Grundschule, Schulstr. 18, Schulküche

**Termin:** 28.11.2018, Mittwoch, 18:30 - 21:30 Uhr, 1x

**Gebühr:** 25,60 € ab 10 Personen, 32,10 € ab 8 Personen, 42,60 € ab 6 Personen, incl. Lebensmittel und Skript, ohne Ermäßigung

**Info:** **Juliane Müller # 09566/1669**

**Räucherworkshop für Angler und Interessierte**

Vom Schlachten bis zum filetierten Fisch auf dem Teller. Unter Anleitung lernen Sie alles rund um das Räuchern von Forellen und bekommen viele Tipps, die Sie dann auch zu Hause in die Praxis umsetzen können. Im Anschluss sitzen wir gemütlich zusammen und genießen eine kleine Fisch-Brotzeit. Bitte mitbringen: Geschirr, Besteck, Schürze, Messer, Getränk, evtl. Transportbehälter.

**Kurs-Nr.: 4615-ME-01 - Großwalbur**

**Leitung:** Daniel Siebensohn, Fischwirt

**Ort:** Daniels Räucherstübchen, Pfarrgasse 5, Großwalbur

**Termin:** 10.11.2018, Samstag, 15:00 - 18:30 Uhr, 1x

**Gebühr:** 22,60 € ab 10 Personen, 28,20 € ab 8 Personen, 37,60 € ab 6 Personen, zzgl. Lebensmittel ca. 7,50 €, ohne Ermäßigung

**Info:** **Juliane Müller # 09566/1669**

**Vegetarische und vegane Küche**

Bunt, gesund und frisch. Wer vegan oder vegetarisch kocht, sollte an mehr als nur an Gemüse und Reis denken! In diesem Kurs zeigt die Dozentin den Teilnehmern ausgefallene Zutaten, moderne Gerichte, aromareiche Gewürze und vollwertige Kost. Nach diesem Kochabend werden Sie das Fleisch in der Küche nicht missen! Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Behälter und Getränk.

**Kurs-Nr.: 4622-ME-01 - Meeder****Leitung:** Lydia Fuchs, Kräuterpädagogin**Ort:** Anna-B.-Eckstein Grundschule, Schulstr. 18, Schulküche**Termin:** 26.11.2018, Montag, 18:00 - 21:00 Uhr, 1x**Gebühr:** 17,50 € ab 12 Personen, 21,00 € ab 10 Personen, 26,30 € ab 8 Personen, 35,00 € ab 6 Personen, zzgl. Lebensmittel ca. 7,50 €, ohne Ermäßigung**Info:** **Juliane Müller # 09566/1669****Eine kulinarische Reise durch Indien**

Es erwarten Sie neue Geschmackserlebnisse, bunte Vielfalt und Farbenpracht der Zutaten, exotische Gewürze und Einführung in ihre Verwendung. Wir kochen verschiedene vegetarische Gerichte und Desserts. Bitte Hausschuhe mitbringen.

**Kurs-Nr.: 4664-ME-01 - Großwalbur****Leitung:** Lydia Reif, Yogalehrerin, Pilatetrainerin, Ayurveda-Therapeutin, Erzieherin**Ort:** Landhaus TAO, Badergasse 8**Termin:** 17.11.2018, Samstag, 13:00 - 17:00 Uhr, 1x**Gebühr:** 32,00 € ab 8 Personen, 42,70 € ab 6 Personen, zzgl. Lebensmittel ca. 8,00 €, ohne Ermäßigung**Info:** **Juliane Müller # 09566/1669****Natürlich schön - Schminktipp vom Profi**

Der Kurs richtet sich an Frauen, die mehr aus sich machen wollen. Reife Haut ab 50 und 60 wirkt geschminkt jünger und frischer, wenn man die richtige Technik beherrscht. An diesem Nachmittag lernen Sie spezielle Schminktechniken für Make-up, Augen und Lippen, die wie ein natürliches Lifting wirken. Sie erfahren, welche Farben für Sie vorteilhaft sind. Der Workshop soll Ihnen die Scheu davor nehmen, Ihre Haut zu schminken, auch wenn sich bereits erste Falten zeigen. Freuen Sie sich auf einen kurzweiligen Make-up-Nachmittag! Bitte mitbringen: bisher verwendete Make-up Utensilien.

**Kurs-Nr.: 4734-ME-01 - Neida****Leitung:** Simone Ehrlicher, Friseurmeisterin**Ort:** Turmweg 5, Frisörgeschäft**Termin:** 13.10.2018, Samstag, 12:00 - 16:00 Uhr, 1x**Gebühr:** 38,70 € ab 5 Personen, 47,10 € bei 4 Personen, incl. Materialkosten**Info:** **Juliane Müller # 09566/1669****Natürlich schön - Schminktipp vom Profi**

Der Kurs richtet sich an Frauen, die mehr aus sich machen wollen. Reife Haut ab 50 und 60 wirkt geschminkt jünger und frischer, wenn man die richtige Technik beherrscht. An diesem Nachmittag lernen Sie spezielle Schminktechniken für Make-up, Augen und Lippen, die wie ein natürliches Lifting wirken. Sie erfahren, welche Farben für Sie vorteilhaft sind. Der Workshop soll Ihnen die Scheu davor nehmen, Ihre Haut zu schminken, auch wenn sich bereits erste Falten zeigen. Freuen Sie sich auf einen kurzweiligen Make-up-Nachmittag! Bitte mitbringen: bisher verwendete Make-up Utensilien.

**Kurs-Nr.: 4734-ME-02 - Neida****Leitung:** Simone Ehrlicher, Friseurmeisterin**Ort:** Turmweg 5, Frisörgeschäft**Termin:** 12.01.2019, Samstag, 12:00 - 16:00 Uhr, 1x**Gebühr:** 38,70 € ab 5 Personen, 47,10 € bei 4 Personen, incl. Materialkosten**Info:** **Juliane Müller # 09566/1669****Do it yourself - Stylingtipps vom Profi**

Der Kurs richtet sich an Frauen ab 50 und 60 PLUS – MINUS, die mehr aus sich machen wollen. Wellen, glätten, toupieren, alles kann man ausprobieren! Unter fachlicher Anleitung

bringen Sie neuen Schwung in Ihre Frisur. Ob kurze oder lange Haare – experimentieren Sie mit Ihren Haaren und erleben Sie, was möglich ist. Freuen Sie sich auf einen kurzweiligen Haarworkshop! Bitte mitbringen: Bisher verwendete Frisierutensilien.

**Kurs-Nr.: 4736-ME-01 - Neida**

**Leitung:** Simone Ehrlicher, Friseurmeisterin

**Ort:** Turmweg 5, Frisörgeschäft

**Termin:** 08.12.2018, Samstag, 12:00 - 16:00 Uhr, 1x

**Gebühr:** 38,70 € ab 5 Personen, 47,10 € bei 4 Personen, incl. Materialkosten

**Info:** **Juliane Müller # 09566/1669**

**Töpfern eines Adventstellers**

Lassen Sie sich vom Werkstoff Ton begeistern! Wir fertigen einen wunderschönen großen Teller, der nach Wunsch mit 4 Kerzenhaltern ausgestattet als Adventskranz genutzt werden kann oder einfach - fantasievoll verziert - als Gebäckschale. In diesem Workshop wird Ihrer Fantasie keine Grenzen gesetzt! Bitte mitbringen: Einen größeren Teller oder eine Schale, Nudelholz, spitzes Messer, Ausstechförmchen, kurze Fingernägel.

**Kurs-Nr.: 5301-ME-01 - Meeder**

**Leitung:** Tanja Schellhorn, Hobbykünstlerin

**Ort:** Anna-B.-Eckstein Grundschule, Schulstr. 18, Werkraum

**Termin:** 09.10.2018, Dienstag, 18:00 - 21:00 Uhr, weiterer Termin: 12.11.2018, Montag, 2x

**Gebühr:** 26,10 € ab 10 Personen, 32,70 € ab 8 Personen, 43,50 € ab 6 Personen, zzgl. Materialkosten ca. 6,00 €

**Info:** **Juliane Müller # 09566/1669**

**Ballonfiguren modellieren - für Einsteiger**

Sie wollten schon immer gerne Blumen, Tiere, Kronen und vieles mehr aus bunten Luftballons zaubern? Diese Kunstwerke sind bei Kindern sehr beliebt und mit ein bisschen Übung auch gar nicht so schwer! Wenn Sie schon Material haben, dann können Sie das gerne mitbringen, ansonsten können Sie kostengünstig gutes Material für ca. 12,00 € vom Fachmann in diesem Kurs erwerben.

**Kurs-Nr.: 5302-ME-01 - Meeder**

**Leitung:** Norbert Koch

**Ort:** Anna-B.-Eckstein Grundschule, Schulstr. 18, Musikraum

**Termin:** 12.10.2018, Freitag, 18:30 - 20:00 Uhr, 1x

**Gebühr:** 6,20 € ab 10 Personen, 7,90 € ab 8 Personen, 10,40 € ab 6 Personen, zzgl. Material ca. 12,00 €, ohne Ermäßigung

**Info:** **Juliane Müller # 09566/1669**

**Stimmungsvolle Adventskränze**

Aus einem Strohrömer mit lang haltendem „Grün“ gestalten Sie in diesem Kurs in entspannter Atmosphäre einen kreativen Adventskranz. Je nach persönlichem Geschmack können besondere Gegenstände mitgebracht und eingearbeitet werden. Bitte mitbringen: Gartenschere, unempfindliche Kleidung, evtl. Kerzenhalter und Dekomaterial.

**Kurs-Nr.: 5407-ME-01 - Meeder**

**Leitung:** Kristin Krahl, Floristin

**Ort:** Anna-B.-Eckstein Grundschule, Schulstr. 18, Werkraum

**Termin:** 01.12.2018, Samstag, 14:30 - 17:00 Uhr, 1x

**Gebühr:** 10,50 € ab 10 Personen, 13,10 € ab 8 Personen, 17,50 € ab 6 Personen, zzgl. Material ca. 10,00 €

**Info:** **Juliane Müller # 09566/1669**

### **Christbaumschmuck & Co mit Quilling**

- erste Schritte und Tipps für kreative Köpfe -

Was ist Quilling? Das ist eine traditionelle Art, Papierstreifen zu wunderschönen Figuren und filigraner Dekoration zu rollen, formen und kleben. Wir können verschiedene Sterne oder Engel zum Verschenken oder für den eigenen Christbaum herstellen. Bitte mitbringen: Kleine Schere.

**Kurs-Nr.: 5430-ME-01 - Meeder**

**Leitung:** Ingrid Halboth, Hobbybastlerin

**Ort:** Anna-B.-Eckstein Grundschule, Schulstr. 18, Schulküche

**Termin:** 09.11.2018, Freitag, 16:30 - 19:30 Uhr, 1x

**Gebühr:** 11,00 € ab 12 Personen, 13,10 € ab 10 Personen, 16,50 € ab 8 Personen, zzgl. Material ca. 4,00 € bis 5,00 €

**Info:** **Juliane Müller # 09566/1669**

### **Puppen-Spiel-Tricks**

Handpuppenworkshop für Kinderzimmer, Kindergarten oder Schule

Wie kann ich eine Marionette, Finger- oder Handpuppe zum Leben erwecken – und damit Kinder in ihren Bann ziehen? An diesem Abend erhalten Sie Tipps und Tricks vom Profi, wie Sie gezielt einerseits mit der Puppe als Vermittler liebevoll mit Kindern von 1 bis 8 Jahren kommunizieren und andererseits kleine Geschichten entwickeln können. Dabei stehen das Ausprobieren und der Spielspaß im Vordergrund. Dazu werden verschiedenste Figuren aus der Puppenwerkstatt zur Verfügung gestellt. Wer mag, kann gern eine eigene Spielfigur mitbringen.

**Kurs-Nr.: 5501-ME-01 - Meeder**

**Leitung:** Peggy Hoffmann, Erzähl- und Theaterpädagogin

**Ort:** Anna-B.-Eckstein Grundschule, Schulstr. 18, Musikraum

**Termin:** 20.10.2018, Samstag, 10:00 - 13:00 Uhr, 1x

**Gebühr:** 12,50 € ab 10 Personen, 15,70 € ab 8 Personen, 20,90 € ab 6 Personen

**Info:** **Juliane Müller # 09566/1669**

### **Fotografie: Die richtige Blende für jede Gelegenheit**

Sie lernen die Grundlagen der digitalen Fotografie. Wie stelle ich Zeit, Blende, Lichtempfindlichkeit, Schärfentiefe und Brennweite geschickt ein, dass das Motiv optimal wirkt? Welche Programme bietet mir meine Kamera, wie wendet man diese Programme an? Was gibt es bei der Bildaufteilung zu beachten? Das und vieles mehr wie zum Beispiel sinnvolle Datenspeicherung und rechtliche Gegebenheiten werden erklärt. Theorie und Praxisteil mit anschließender Besprechung.

**Kurs-Nr.: 5651-ME-01 - Meeder**

**Leitung:** Klaus Wöhner, Vorsitzender Fotoclub Coburg

**Ort:** Anna-B.-Eckstein Grundschule, Schulstr. 18, Friedensmuseum

**Termin:** 08.10.2018, Montag, 18:00 - 19:30 Uhr, weiterer Termin: 10.10.2018, Mittwoch, 2x

**Gebühr:** 19,20 € ab 10 Personen, 24,00 € ab 8 Personen, 32,00 € ab 6 Personen, ohne Ermäßigung

**Info:** **Juliane Müller # 09566/1669**

### **Ein Besuch bei den Tieren auf dem Hessenhof - 5 bis 8 Jahre**

Wo ist was? Wissensreise durch Coburg Stadt und Land

Wie viele Eier legt die Henne Berta am Tag? Wie fühlt sich ein kleines Lämmchen an? Warum nennt man Kühe Wiederkäuer? Woher kommen unsere Lebensmittel- Milch, Getreide und Fleisch? Wie leben Tiere auf so einem großen Bauernhof? Mit allen Sinnen erleben wir hautnah, wie hier Menschen und Tiere zum Beispiel Hühner, Schafe, Ziegen Kühe und viele andere auf dem Hessenhof zusammenleben.

**Kurs-Nr.: 6131-ME-01 - Großwalbur****Leitung:** Detlev Heß, Landwirt, und Mandy Hecht**Ort:** Hessenhof, Oettingshäuser Str. 16, Großwalbur**Termin:** 07.11.2018, Mittwoch, 15:00 - 16:00 Uhr, 1x**Gebühr:** 5,00 € ab 16 Personen, 6,70 € ab 12 Personen, 8,00 € ab 10 Personen,  
ACHTUNG: dieser Kurs ist nur mit einer erwachsenen Begleitperson buchbar,  
ohne Ermäßigung**Info:** **Juliane Müller # 09566/1669****Luftballons und Gummibärchen - ab 8 Jahre**

Vor allem für Feste werden sie verwendet, aber man kann mit Luftballons und Gummibärchen interessante und witzige Experimente durchführen. Einem Luftballon kann man magische Kräfte verleihen, mit ihm ein Windrad antreiben, Luft wiegen und Wasser biegen. Das Gummibärchen kann wachsen, es kann schwimmen, aber auch untergehen und wir fragen uns, woraus es eigentlich besteht.

**Kurs-Nr.: 6149-ME-01 - Meeder****Leitung:** Dr. Helga Brachmann, Dipl.-Chemikerin (univ.)**Ort:** Anna-B.-Eckstein Grundschule, Schulstr. 18, Schulküche**Termin:** 26.10.2018, Freitag, 16:30 - 18:30 Uhr, 1x**Gebühr:** 16,20 € ab 6 Personen, 19,10 € bei 5 Personen, incl. Materialkosten, ohne Ermäßigung**Info:** **Juliane Müller # 09566/1669****Zeit für Kinder – Wie wir Kindern Werte geben**

– für Erzieher/innen, Lehrer/innen, Eltern und Interessierte -

Welche Werte braucht (m)ein Kind? Was ist mir wichtig? Wir geben unseren Kindern Wurzeln durch vorgelebte Werte wie zum Beispiel Respekt, Achtung, Dankbarkeit oder Hilfsbereitschaft. In diesem interaktiven Vortrag werden verschiedene Werte vorgestellt, die immer wieder im Alltag und je nach Alter des Kindes auf dem Prüfstand stehen.

**Kurs-Nr.: 6213-ME-01 - Meeder****Leitung:** Anke Fröhlich, AROHA®-Instructorin, Entspannungstrainerin, Kinder- und Jugendcoach (IPE®)**Ort:** Anna-B.-Eckstein Grundschule, Schulstr. 18, Musikraum**Termin:** 31.01.2019, Donnerstag, 18:30 - 20:00 Uhr, 1x**Gebühr:** 8,60 € ab 10 Personen, 10,80 € ab 8 Personen, 14,30 € ab 6 Personen, ohne Ermäßigung**Info:** **Juliane Müller # 09566/1669****Kinder-Yoga - 12 bis 16 Jahre**

In unserer schnellen, von Sinneseindrücken überfluteten Zeit, bilden entspannende Momente für Kinder einen wichtigen Ausgleich. Der Wechsel zwischen Bewegung mit Kraft und Dynamik und ruhigen meditativen Übungen fördert Konzentration und Selbstbewusstsein. Haltungsschäden und Aufmerksamkeit werden verbessert. Die Übungen werden spielerisch, dem Alter entsprechend, umgesetzt.

**Kurs-Nr.: 6421-ME-01 - Großwalbur****Leitung:** Lydia Reif, Yogalehrerin, Pilatetrainerin, Ayurveda-Therapeutin, Erzieherin**Ort:** Landhaus TAO, Badergasse 8**Termin:** 25.09.2018, Dienstag, 16:00 - 17:00 Uhr, 8x**Gebühr:** 47,60 € ab 8 Personen, 63,50 € ab 6 Personen, ohne Ermäßigung**Info:** **Juliane Müller # 09566/1669**

### **Phantasiereise ins Märchenland für Jung und Alt - in der Salzgrotte "La Isla Solana"**

- ab 6 Jahren mit einer Begleitperson –

Phantasiereisen beflügeln deine eigene Vorstellungskraft und so kannst du innere Entspannung und Ausgeglichenheit erfahren. Lass dich - und einen Erwachsenen - (zum Beispiel deine Oma oder deinen Papa) mit Hilfe einer Geschichte und den bezaubernden Klängen tibetischer Klangschalen ins Land der Phantasie entführen. Bequeme Kleidung ist sinnvoll; Matten und Decken liegen für alle bereit. Auf Wunsch können das Salzbett und der Strandkorb genutzt werden. Empfehlung: 2 Std. vor Beginn nichts Schweres mehr essen.

**Kurs-Nr.: 6426-ME-01 - Meeder**

**Leitung:** Sissi Scherzer, Yogalehrerin

**Ort:** "La Isla Solana", Ottowinder Straße 21

**Termin:** 27.12.2018, Donnerstag, 16:00 - 16:45 Uhr, 1x

**Gebühr:** 5,20 € ab 6 Personen, 7,90 € ab 4 Paare, zzgl. Eintritt Salzgrotte 15,50 € pro Paar, bitte am Abend vor Ort BAR bezahlen!

**Info:** **Juliane Müller # 09566/1669**

### **Phantasiereise ins Märchenland für Jung und Alt - in der Salzgrotte "La Isla Solana"**

- ab 6 Jahre mit einer Begleitperson –

Phantasiereisen beflügeln deine eigene Vorstellungskraft und so kannst du innere Entspannung und Ausgeglichenheit erfahren. Lass dich - und einen Erwachsenen - (zum Beispiel deine Oma oder deinen Papa) mit Hilfe einer Geschichte und den bezaubernden Klängen tibetischer Klangschalen ins Land der Phantasie entführen. Bequeme Kleidung ist sinnvoll; Matten und Decken liegen für alle bereit. Auf Wunsch können das Salzbett und der Strandkorb genutzt werden. Empfehlung: 2 Std. vor Beginn nichts Schweres mehr essen.

**Kurs-Nr.: 6426-ME-02 - Meeder**

**Leitung:** Sissi Scherzer, Yogalehrerin

**Ort:** "La Isla Solana", Ottowinder Straße 21

**Termin:** 02.01.2019, Mittwoch, 16:00 - 16:45 Uhr, 1x

**Gebühr:** 5,20 € ab 6 Personen, 7,90 € ab 4 Paare, zzgl. Eintritt Salzgrotte 15,50 € pro Paar, bitte am Abend vor Ort BAR bezahlen!

**Info:** **Juliane Müller # 09566/1669**

### **Albaby® Dance Mini Kids – 1 ½ bis 3 Jahre in der Salzgrotte**

- musikalische Früherziehung mit einem Elternteil -

Hier werden wir tanzen, singen und spielen. Tanzen ist eine der Aktivitäten, die am meisten zum persönlichen Wohlergehen beitragen. Außerdem trägt das Spielerische dazu bei, dass Kinder ihre Scheu verlieren. Wir lernen Tanzen, Spielen und verschiedene Sprachen. Die salzhaltige, ionisierte Luft mit ihrer heilsamen Wirkung atmen wir mit jedem Atemzug ein und unterstützen das eigene Immunsystem.

**Kurs-Nr.: 6444-ME-01 - Meeder**

**Leitung:** Marina Blümig, Staatlich geprüfte Kinderpflegerin, Albaby® Dance Trainerin, Aqua-Latino-/Aquafitness-Trainerin

**Ort:** "La Isla Solana", Ottowinder Straße 21

**Termin:** 04.10.2018, Donnerstag, 16:45 - 17:30 Uhr, 6x

**Gebühr:** 27,90 € ab 8 Personen, 37,20 € ab 6 Paare, zzgl. einmalig 50,00 € für Nutzung und Bereitstellung der Salzgrotte, bitte beim 1. Mal BAR bezahlen, ohne Ermäßigung

**Info:** **Juliane Müller # 09566/1669**

### **Albaby® Dance Mini Kids – 1 ½ bis 3 Jahre**

- musikalische Früherziehung mit einem Elternteil -

Hier werden wir tanzen, singen und spielen. Tanzen ist eine der Aktivitäten, die am meisten zum persönlichen Wohlergehen beitragen. Außerdem trägt das Spielerische dazu bei, dass

Kinder ihre Scheu verlieren. Wir lernen Tanzen, Spielen und verschiedene Sprachen. Mit unserer spanischen und englischen Musik werden die Kinder ihre Körperteile, Farben und Dinge in der Umgebung lernen.

**Kurs-Nr.: 6444-ME-04 - Meeder**

**Leitung:** Marina Blümig, Staatlich geprüfte Kinderpflegerin, Albaby® Dance Trainerin, Aqua-Latino-/Aquafitness-Trainerin

**Ort:** Anna-B.-Eckstein Grundschule, Schulstr. 18, Turnhalle

**Termin:** 10.01.2019, Donnerstag, 16:45 - 17:30 Uhr, 6x

**Gebühr:** 23,40 € ab 10 Personen, 29,30 € ab 8 Paare, 39,10 € ab 6 Paare, ohne Ermäßigung

**Info:** **Juliane Müller # 09566/1669**

**Albaby® Dance Junior – 7 bis 11 Jahre**

Hier tanzen wir, bewegen uns und lernen Sprache. Wir lernen verschiedene Choreografien auf spanische, englische und deutsche Musik aus den Charts, die Kinder gerne hören und kreieren selbst neue Tänze.

**Kurs-Nr.: 6444-ME-05 - Meeder**

**Leitung:** Marina Blümig, Staatlich geprüfte Kinderpflegerin, Albaby® Dance Trainerin, Aqua-Latino-/Aquafitness-Trainerin

**Ort:** Anna-B.-Eckstein Grundschule, Schulstr. 18, Turnhalle

**Termin:** 25.09.2018, Dienstag, 16:45 - 17:30 Uhr, 8x

**Gebühr:** 31,30 € ab 10 Personen, 39,10 € ab 8 Personen, 52,10 € ab 6 Personen, ohne Ermäßigung

**Info:** **Juliane Müller # 09566/1669**

**Albaby® Dance Junior – 7 bis 11 Jahre**

Hier tanzen wir, bewegen uns und lernen Sprache. Wir lernen verschiedene Choreografien auf spanische, englische und deutsche Musik aus den Charts, die Kinder gerne hören und kreieren selbst neue Tänze.

**Kurs-Nr.: 6444-ME-06 - Meeder**

**Leitung:** Marina Blümig, Staatlich geprüfte Kinderpflegerin, Albaby® Dance Trainerin, Aqua-Latino-/Aquafitness-Trainerin

**Ort:** Anna-B.-Eckstein Grundschule, Schulstr. 18, Turnhalle

**Termin:** 08.01.2019, Dienstag, 16:45 - 17:30 Uhr, 6x

**Gebühr:** 23,40 € ab 10 Personen, 29,30 € ab 8 Personen, 39,10 € ab 6 Personen, ohne Ermäßigung

**Info:** **Juliane Müller # 09566/1669**

**Tanzzwerge – 3 bis 6 Jahre**

- rhythmische und tänzerische Früherziehung - mit Begleitperson -

Die tänzerische Früherziehung vermittelt spielerisch über den musisch-künstlerischen Weg Freude an Bewegung und erste klassische Tanzschritte, die die Muskulatur stärken. Wie mittlerweile wissenschaftlich erwiesen, wird auch die Konzentrationsfähigkeit der Kinder durch tänzerische Früherziehung in erheblichem Maße gefördert und wirkt sich positiv auf spätere schulische Leistungen aus. Der Unterricht wird durch gemeinsame Bewegungsspiele aufgelockert, die soziale Kompetenz der Kinder gleichzeitig verbessert und ihr Selbstbewusstsein gestärkt.

**Kurs-Nr.: 6452-ME-01 - Meeder**

**Leitung:** Andrea Mitzel-Schneyer, Staatl. geprüfte Gymnastiklehrerin, Drums Alive®  
Instructorin, PMR-Dozentin, Tanzlehrerin

**Ort:** Sporthalle TSV Meeder, Friedrich-Ludwig-Jahn-Str., Am Sportplatz

**Termin:** 04.10.2018, Donnerstag, 15:30 - 16:15 Uhr, 8x

**Gebühr:** 31,20 € ab 10 Personen, 39,00 € ab 8 Paare, 52,00 € ab 6 Paare, ohne Ermäßigung

**Info:** **Juliane Müller # 09566/1669**

**Rückenfit - ab 10 Jahre**

Durch spezielle Übungen werden Rücken- und Bauchmuskulatur sowie Oberschenkel- und Pomuskulatur gekräftigt, um die Beanspruchung der Wirbelsäule durch sehr vieles Sitzen zu verringern und die einzelnen Wirbelkörper zu entlasten. Verkürzte Muskeln des ganzen Körpers werden gelockert und vorsichtig gedehnt. Die Beweglichkeit der Wirbelsäule und der Gelenke wird verbessert und das körperliche Wohlbefinden gestärkt. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch, kleines Kissen, Matte und Getränk.

**Kurs-Nr.: 6461-ME-01 - Wiesenfeld**

**Leitung:** Veronique Müller, Physiotherapeutin, Rückenschullehrerin BdR, staatl. gepr. Gymnastiklehrerin, Aqua-Fitnesstrainerin, Physiotherapeutin f. Pferde i. A.

**Ort:** Gemeindehaus, Neuer Weg 8

**Termin:** 14.11.2018, Mittwoch, 18:30 - 19:15 Uhr, 5x

**Gebühr:** 19,20 € ab 10 Personen, 24,00 € ab 8 Personen, 32,00 € ab 6 Personen, ohne Ermäßigung

**Info:** **Juliane Müller # 09566/1669**

**Rückenfit - ab 10 Jahre**

Durch spezielle Übungen werden Rücken- und Bauchmuskulatur sowie Oberschenkel- und Pomuskulatur gekräftigt, um die Beanspruchung der Wirbelsäule durch sehr vieles Sitzen zu verringern und die einzelnen Wirbelkörper zu entlasten. Verkürzte Muskeln des ganzen Körpers werden gelockert und vorsichtig gedehnt. Die Beweglichkeit der Wirbelsäule und der Gelenke wird verbessert und das körperliche Wohlbefinden gestärkt. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch, kleines Kissen, Matte und Getränk.

**Kurs-Nr.: 6461-ME-02 - Wiesenfeld**

**Leitung:** Veronique Müller, Physiotherapeutin, Rückenschullehrerin BdR, staatl. gepr. Gymnastiklehrerin, Aqua-Fitnesstrainerin, Physiotherapeutin f. Pferde i. A.

**Ort:** Gemeindehaus, Neuer Weg 8

**Termin:** 09.01.2019, Mittwoch, 18:30 - 19:15 Uhr, 8x

**Gebühr:** 30,70 € ab 10 Personen, 38,40 € ab 8 Personen, 51,20 € ab 6 Personen, ohne Ermäßigung

**Info:** **Juliane Müller # 09566/1669**

**Reiten - von 8 bis 12 Jahren - Schnupperkurs**

- in den Herbstferien -

Hast du schon einmal im Stall ganz nah bei einem Pferd gestanden und dich darum gekümmert? In diesem Kurs dreht sich alles um das Pferd. Und du bist dabei! Von der Kontaktaufnahme mit einem Pferd über den richtigen Umgang, der Stallarbeit und schließlich auch dem Reiten ist alles drin! Eine Brotzeit, Getränke und ein passender Helm sind inclusive. Bitte mitbringen: wetterabhängige, bequeme Kleidung, feste Schuhe evtl. Stiefel.

**Kurs-Nr.: 6466-ME-01 - Neida**

**Leitung:** Bianca Posekardt, Trainer-B (Leistungssport)

**Ort:** Reitstall Posekardt, Kaiserweg 2, Neida

**Termin:** 31.10.2018, Mittwoch, 09:00 - 13:00 Uhr, 1x

**Gebühr:** 32,00 € ab 3 Personen, incl. Brotzeit, Getränk und Reithelm, ohne Ermäßigung

**Info:** **Juliane Müller # 09566/1669**

### **Kindersingen mit Vocalpercussion**

- ab 4 Jahre -

In lockerer Atmosphäre singen die Kinder rhythmische Bewegungs- und Spaßlieder. Die Selbsterfahrung des musikalisch-kreativen Prozesses, durch erleben und begreifen der Musik, steht im Mittelpunkt.

**Kurs-Nr.: 6558-ME-01 - Großwalbur**

**Leitung:** Gary O´Connell, Chorleiter, Künstler

**Ort:** Haus der Bäuerin, Elsaer Weg 1

**Termin:** 10.10.2018, Mittwoch, 16:45 - 17:30 Uhr, 6x

**Gebühr:** 19,00 € ab 10 Personen, 23,80 € ab 8 Personen, 31,70 € ab 6 Personen, ohne Ermäßigung

**Info:** **Juliane Müller # 09566/1669**

### **Kindersingen mit Vocalpercussion**

- ab 4 Jahre -

In lockerer Atmosphäre singen die Kinder rhythmische Bewegungs- und Spaßlieder. Die Selbsterfahrung des musikalisch-kreativen Prozesses, durch erleben und begreifen der Musik, steht im Mittelpunkt.

**Kurs-Nr.: 6558-ME-02 - Großwalbur**

**Leitung:** Gary O´Connell, Chorleiter, Künstler

**Ort:** Haus der Bäuerin, Elsaer Weg 1

**Termin:** 16.01.2019, Mittwoch, 16:45 - 17:30 Uhr, 6x

**Gebühr:** 19,00 € ab 10 Personen, 23,80 € ab 8 Personen, 31,70 € ab 6 Personen, ohne Ermäßigung

**Info:** **Juliane Müller # 09566/1669**