

Volkshochschule Unterlüß

Außenstelle der VHS Celle

Leitung:

Maren Frind
Müdener Straße 63, 29345 Unterlüß

Telefon: (0 58 27) 54 66

Fax: (0 32 22) 1 18 77 27

Mail: vhs.unterluess@arcor.de

Konto:

Volksbank Südheide eG (BLZ 257 916 35)
Kontonummer 30 737 800

Anmeldungen:

sind möglich ab Freitag, 13. Januar per Internet (www.vhs-celle.de), Mail, Fax, telefonisch (auch Anrufbeantworter) oder persönlich.

Unterrichtsort:

Die Kurse finden – soweit nicht anders vermerkt – in der Grund- und Hauptschule Unterlüß statt.

Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. Persönliche und telefonische Anmeldungen sind verbindlich und verpflichten zur Zahlung der Kursgebühr.

Die Kursgebühr ist unter Angabe der Kursnummer, des Kurstitels und des Semesters auf das o.g. Konto zu überweisen.

Grundsätzlich gelten die Bedingungen der VHS Celle, siehe Programm: Seite 2.

Warten Sie nicht auf eine Benachrichtigung, wenn Sie sich zu einem Kurs angemeldet haben. Nur wenn ein Kurs abgesagt werden muss, erhalten Sie eine Nachricht.

Wenn Sie sich für ein neues Hobby interessieren und genügend Mitstreiter haben, richten wir gerne einen VHS-Kurs für Sie ein.



Junge VHS

UN0901

Kochen, was Kindern schmeckt für Kinder ab 6 Jahren

Wir backen herzhaftes Knabbrot und kochen leckere Gerichte. Gemeinsam eine komplette Mahlzeit herstellen und in lustiger Atmosphäre zusammen essen, das macht riesig Spaß!
Am ersten Nachmittag wollen wir eine Überraschung zum Muttertag herstellen!

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Topflappen, kleine Dose.

Lydia Neumann

**freitags, ab 16. März, 15.00 - 16.30 Uhr,
2 Nachmittage (4 UStd.)**

Grund- und Hauptschule Unterlüß
Gebühr: 10,00 € (+ Lebensmittelkosten, die mit der Dozentin abgerechnet werden)

Kreatives

UN2501

Töpfern im Frühling

Fertigen von Osterdekoration und Garten-/Balkonverschönerung.

Mitzubringen sind Schürze, Handtuch, Plastiktüte, Küchenfolie, Schere.

Helga Prahler

**montags, ab 20. Februar,
18.30 - 20.45 Uhr, 4 Abende (12 UStd.)**

Grund- und Hauptschule Unterlüß
Gebühr: 33,00 € (+ Materialkosten)



**Projekt „Kulturelle KLICKS“:
Hand-Werk**

Foto: Andreas Schurian

Sprachen

UN3401

Französisch

Parlez vous français?

Neuaufnahmen von Interessenten mit mittleren Vorkenntnissen sind möglich.

Training von Vokabeln und Grammatik.

Lehrbuch: Communication progressive du Français

Jean-Paul Staub

**donnerstags, ab 16. Februar,
18.30 - 20.00 Uhr, 10 Abende (20 UStd.)**

Grund- und Hauptschule Unterlüß
Gebühr: 50,00 €



Aqua und Gymnastik

ACHTUNG!

Die Kursgebühr für Aqua-Jogging kann nur noch überwiesen werden!

**Konto: Volksbank Südheide eG
(BLZ 257 916 35)**

Kontonummer: 30 737 800

Die Überweisung erfolgt mit der Anmeldung!

UN4501

Aqua-Jogging für Frauen und Männer

Laufspaß im Tiefwasser für Teilnehmende jeden Alters. Mit Bewegungsabläufen bei verminderter Belastung der Gelenke und Muskeln erreichen wir u.a. einen erhöhten Kalorienverbrauch; außerdem wird die Kondition gesteigert und der gesamte Stützapparat gestärkt.

Die Eintrittskarten können aufgrund der Umstellung des Bades zum Schul- und Vereinsbad nicht mehr über den Kassenautomaten gelöst werden, sondern Sie erhalten sie bei der Dozentin. Geräte erhalten Sie gegen eine Leihgebühr vor Ort. Der Kurs findet auch während der Ferien statt.

Helga Prahler

**dienstags, ab 7. Februar,
9.50 - 10.35 Uhr, 10 Vormittage (10 UStd.)**

Allwetterbad

Gebühr: 25,00 € (+ Eintritt und Geräteleihgebühr)

UN4502

Aqua-Jogging für Frauen und Männer

Laufspaß im Tiefwasser für Teilnehmende jeden Alters. Mit Bewegungsabläufen bei verminderter Belastung der Gelenke und Muskeln erreichen wir u.a. einen erhöhten Kalorienverbrauch; außerdem wird die Kondition gesteigert und der gesamte Stützapparat gestärkt.

Die Eintrittskarten können aufgrund der Umstellung des Bades zum Schul- und Vereinsbad nicht mehr über den Kassenautomaten gelöst werden, sondern Sie erhalten sie bei der Dozentin. Geräte erhalten Sie gegen eine Leihgebühr vor Ort. Der Kurs findet auch während der Ferien statt.

Helga Prahler

**dienstags, ab 7. Februar,
10.45 - 11.30 Uhr, 10 Vormittage (10 UStd.)**

Allwetterbad

Gebühr: 25,00 € (+ Eintritt und Geräteleihgebühr)

UN4503

Aqua-Jogging für Frauen und Männer

Laufspaß im Tiefwasser für Teilnehmende jeden Alters. Mit Bewegungsabläufen bei verminderter Belastung der Gelenke und Muskeln erreichen wir u.a. einen erhöhten Kalorienverbrauch; außerdem wird die Kondition gesteigert und der gesamte Stützapparat gestärkt.

Die Eintrittskarten können aufgrund der Umstellung des Bades zum Schul- und Vereinsbad nicht mehr über den Kassenautomaten gelöst werden, sondern Sie erhalten sie bei der Dozentin. Geräte

erhalten Sie gegen eine Leihgebühr vor Ort.
Der Kurs findet auch während der Ferien statt.

Helga Prahler

dienstags, ab 7. Februar, 19.00 - 19.45 Uhr, 10 Abende (10 UStd.)

Allwetterbad

Gebühr: 25,00 € (+ Eintritt und Geräteleihgebühr)

UN4504

Walking mit Togu Brasil am Vormittag



Für alle, die nicht am Stock gehen wollen, ist das Walken mit dem Togu Brasil eine Alternative.

Sie sind klein, handlich und passen in jede Tasche.

Unkompliziertes und effektives Training fördern die Ausdauer und durch das Eigengewicht von je ca. 270 Gramm wird die Rumpfmuskulatur zusätzlich gekräftigt. Durch das Noppenprofil wird die Wahrnehmung gestärkt.

Togu Brasil können ausgeliehen werden (Leihgebühr 5,- Euro pro Kurs; beim Erwerb des Gerätes wird die Leihgebühr angerechnet; Kaufpreis 19,95 Euro über die Dozentin).

Maren Frind, Sport- und Gymnastiklehrerin, Trainerin C

freitags, ab 23. März, 9.00 - 10.30 Uhr, 10 Vormittage (20 UStd.)

Freizeitzentrum

Gebühr: 50,00 €

UN4505

Walking mit Togu Brasil am Abend

Für alle, die nicht am Stock gehen wollen, ist das Walken mit dem Togu Brasil eine Alternative.

Sie sind klein, handlich und passen in jede Tasche.

Unkompliziertes und effektives Training fördern die Ausdauer und durch das Eigengewicht von je ca. 270 Gramm wird die Rumpfmuskulatur zusätzlich gekräftigt.

Durch das Noppenprofil wird die Wahrnehmung gestärkt.

Togu Brasil können ausgeliehen werden (Leihgebühr 5,- Euro pro Kurs; beim Erwerb des Gerätes wird die Leihgebühr angerechnet; Kaufpreis 19,95 Euro über die Dozentin).

Maren Frind, Sport- und Gymnastiklehrerin, Trainerin C

freitags, ab 23. März, 18.00 - 19.30 Uhr, 10 Abende (20 UStd.)

Freizeitzentrum

Gebühr: 50,00 €

UN4506

Fitness für Männer

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die sich in herkömmlichen Gymnastikgruppen nicht wohl fühlen.

Ziel ist es, die Grundspannung der Rumpfmuskulatur zu stärken und Verspannungen durch koordinative Bewegungen zu lösen.

Bitte eine Matte mitbringen, falls vorhanden.

Maren Frind, Sport- und Gymnastiklehrerin, Trainerin C

donnerstags, ab 2. Februar, 18.00 - 19.00 Uhr, 12 Abende (16 UStd.)

Lüßwaldhalle

Gebühr: 40,00 €

UN4507

Ausdauertraining

Wir trainieren im Wohlfühl-, Trainings- und Entspannungspuls unter Berücksichtigung der Borg-Skala.

Mitzubringen: Turnmatte und Pulsuhr (falls vorhanden)

Maren Frind, Sport- und Gymnastiklehrerin, Trainerin C

donnerstags, ab 16. Februar, 19.00 - 20.00 Uhr, 10 Abende (13,3 UStd.)

Lüßwaldhalle

Gebühr: 33,30 €

Küche

UN4801

Frühlingserwachen durch Ankurbeln der körpereigenen Serotoninproduktion

Entgehen Sie der Frühjahrsmüdigkeit und tanken Sie Lichtenergie auch über die Nahrung. Wir bereiten uns grüne und exotische Smoothies zu, wärmen uns an einem warmen vegetarischen Hauptgericht mit indischer und mediterraner Note und gönnen uns zum Abschluss einen traumhaften Nachtisch, der unsere Sinne anregt und uns den wohlverdienten Schlaf schenkt.

Ein wenig Hintergrundwissen zu unserem Glückshormon Serotonin wird zu

Beginn des Kurses anschaulich vermittelt.

Dr. Heike Jürgens, Doktor der Chemie (Ernährungsberatung)

Dienstag, 20. März, 18.30 - 21.30 Uhr (4 UStd.)

Grund- und Hauptschule Unterlüß

Gebühr: 10,00 € (zuzüglich Lebensmittelkosten von 7,50 €, die mit der Dozentin abgerechnet werden)

UN4802

Machen Bananen und Schokolade glücklich?

Erfahren Sie, wie Sie Ihren Hormonhaushalt zugunsten des Glücks beeinflussen können. Gute Laune und Ausgeglichenheit kann man essen! Wir bereiten uns einfache Müslis, Desserts, Dipps und Smoothies zu und setzen das Gelernte in die Praxis um. Wir probieren neue Rezepte aus und verwenden auch frische Kräuter aus dem Garten.

Dr. Heike Jürgens, Doktor der Chemie (Ernährungsberatung)

Mittwoch, 9. Mai, 19.00 - 21.15 Uhr (3 UStd.)

Grund- und Hauptschule Unterlüß

Gebühr: 7,50 € (+ Lebensmittelkosten von 5,00 €, die direkt mit der Dozentin abzurechnen sind)

