

Leitung:
Tanja Philipp
Bürgermeisteramt Rot am See
74585 Rot am See

Anmeldung: 07955/381-21 (Frau Krüger / Frau Petz)

Fax: 07955/381-55

E-Mail: info@rotamsee.de

Bankverbindung:

Raiffeisenbank Schrozberg-Rot am See e. G.

IBAN: DE72 6006 9595 0070 8250 09

BIC: GENODES1SBB

Die Anmeldungen für die Kurse im 1. Halbjahr 2018 sind ab sofort möglich. Da die Kurse und Vorträge nur bei ausreichender Beteiligung stattfinden können, ist eine rechtzeitige Anmeldung erforderlich. Bitte überweisen Sie die Gebühr **spätestens bis zur zweiten Veranstaltung**. Bei Zahlungsaufforderung durch die VHS muss eine Verwaltungsgebühr berechnet werden. **Die Überweisungsvordrucke erhalten Sie von Ihrem Kursleiter.** Geben Sie bitte auf dem Überweisungsvordruck die genaue Kursbezeichnung an. Sie können die Gebühr auch bar im Rathaus Rot am See, Zimmer Nr. EG 1.2, bezahlen. Bei Rücktritt ohne vorherige Abmeldung muss die volle Kursgebühr bezahlt werden. Es gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen der Volkshochschule Crailsheim Land e. V.

Von der VHS werden keine Anmeldebestätigungen versandt. Die VHS meldet sich bei den angemeldeten Interessenten nur, wenn der Kurs nicht zustande kommt. Ansonsten findet der Kurs statt und die Anmeldung ist bindend!

18120010RS

Make-Up für jede Altersgruppe

Fatima Tajo – Kosmetikerin und Visagistin

Sie erlernen in vielen praktischen Übungen, wie Sie sich selbst schminken können. Ob ein schnelles Make-Up, eines für besondere Anlässe oder ein sehr schlichter Look. Ihre Schminktechnik werden wir verbessern können.

Jede Teilnehmerin erhält eine Analyse ihrer Gesichtszüge und sich darauf ergebende Vorschläge zur besten Schminkvariante.

Außerdem werden Sie den klassischen Aufbau eines Make-Ups, die Farbwahl, das schminktechnisch sinnvollste Arbeitsmaterial und eine Menge Tipps rund um das Thema Schminken und Gesichtspflege kennen lernen.

Mitzubringen sind vorhandenes Schminkmaterial: Haarreifen oder Haargummi, Gesichtscreme, Kosmetiktücher, Puderpinsel, Applikatoren, Lippenstifte, Lipgloss, Farbpalette Rouge, einen kleinen Standspiegel, Block und Stift sowie Wasser und ein Snack.

Materialkosten in Höhe von 5,00 € werden direkt von der Kursleiterin eingesammelt.

Samstag, 28.04.2018, 09:00 Uhr bis 13:00 Uhr
Bürgerhaus Rot am See, Zimmer Nr. 3
EUR 15,00

18120510RS

Orientalischer Bauchtanz gemixt mit Tänzen und Rhythmen aus aller Welt

Fatima Tajo

Frauen allen Alters ohne Vorkenntnisse, die sich ihre Beweglichkeit erhalten oder neu finden wollen, unabhängig von der Figur und ihrem Trainingsstand. Vor allem auch für Frauen geeignet, die ihre Weiblichkeit wieder entdecken und eine bewusste persönliche Wahrnehmung erzielen möchten.

Mitzubringen sind Gymnastikschuhe, ein Hüfttuch und etwas zum Trinken

donnerstags, 19:30 Uhr bis 20:45 Uhr

Beginn: 22.02.2018, 10-mal

Bürgerhaus Rot am See

EUR 35,00

18120520RA

KidsDance-Kinder Tanz (6-10 Jahre)

Sandra Dörr

Musik, Spaß, Bewegung und eine richtig gute Zeit! Zu toller Musik lernst du einfache Schritte, kannst deine ersten Erfahrungen mit Tänzen sammeln und dich so richtig auspowern.

Spaß ist garantiert! Tanzerfahrung ist nicht nötig. Hauptsache du bist da!

Bitte Sportkleidung, Sportschuhe und etwas zum Trinken mitbringen.

samstags, 14:00 Uhr bis 15:30 Uhr

Beginn: 24.02.2018, 5-mal

Bürgerhaus Rot am See, am 24.02. und am 24.03. findet der Kurs auf der Bühne im Forum statt.

EUR 22,50

18120710RS

Aquarellkurs I

Gaby Rühling

Es wird die Technik des wasserlöslichen Malens ausprobiert. Die individuelle künstlerische Möglichkeit der Teilnehmer wird in der Gruppe besprochen. Vorgegebene Themen bieten jedem Teilnehmer die Möglichkeit, diese im Rahmen seiner Fähigkeiten umzusetzen. Ziel ist die Selbstständigkeit im gelockerten, unverkrampften Umgang mit Aquarellfarbe, Pinsel und Papier. Bitte vorhandenes Material mitbringen.

Dies ist kein Anfängerkurs.

montags, 19:00 Uhr bis 21:00 Uhr

Beginn: 19.02.2018, 10-mal

Gemeinschaftsschule Rot am See, Klassenzimmer Raum Nr. 1.03

EUR 60,00

18120720RS
Aquarellkurs II
Gaby Rühling

Es wird die Technik des wasserlöslichen Malens ausprobiert. Die individuelle künstlerische Möglichkeit der Teilnehmer wird in der Gruppe besprochen. Vorgegebene Themen bieten jedem Teilnehmer die Möglichkeit, diese im Rahmen seiner Fähigkeiten umzusetzen. Ziel ist die Selbstständigkeit im gelockerten, unverkrampften Umgang mit Aquarellfarbe, Pinsel und Papier. Bitte vorhandenes Material mitbringen.

Dies ist kein Anfängerkurs.

dienstags, 19:00 Uhr bis 21:00 Uhr
Beginn: 20.02.2018, 10-mal
Gemeinschaftsschule Rot am See, Klassenzimmer Raum Nr. 1.03
EUR 60,00

18120730RS
Aquarell-Folgekurs
Gaby Rühling

Bei diesem Kurs festigen die Teilnehmer ihr Erlerntes. Die individuelle künstlerische Möglichkeit der Teilnehmer wird in der Gruppe besprochen. Vorgegebene Themen bieten jedem Teilnehmer die Möglichkeit, dies im Rahmen seiner Fähigkeiten umzusetzen. Ziel ist es, noch freier, offener und spontaner mit Pinsel, Papier und Aquarellfarbe umzugehen. Bitte vorhandenes Material mitbringen.

mittwochs, 14:30 Uhr bis 17:00 Uhr
Beginn: 21.02.2018, 10-mal
Gemeinschaftsschule Rot am See, Klassenzimmer Raum Nr. 1.03
EUR 65,00

18120740RS
Malerwerkstatt
Irene Kunz

Du malst für dein Leben gern? Dann bringe deine Ideen und Inspirationen mit und lass deiner Kreativität freien Lauf. Egal mit welcher künstlerischen Technik du am liebsten arbeitest – hier ist alles möglich.
Für Kinder ab 8 Jahren. Für Anfänger und Fortgeschrittene.

Dazu benötigtes Material bitte selbst mitbringen oder nach Absprache bei der Kursleiterin ausleihen.

freitags, 16:00 Uhr bis 18:00 Uhr
Beginn: 13.04.2018, 3-mal
Rathaus Rot am See, Sitzungssaal
EUR 17,50

18120810RS

Upcycling – Aus Alt mach Neu!

Ulrike Engelmann

Wir basteln aus alten Dinge neue. Ob süßes Windlicht oder trendiges Schreibtischzubehör – alles ist möglich. Für Kinder und Erwachsene von 10 bis 99 Jahren.

Materialkosten in Höhe von 4,00 € werden direkt von der Kursleiterin eingesammelt.

Samstag, 10.02.2018, 10:00 Uhr bis 12:00 Uhr
Rathaus Rot am See, Sitzungssaal
EUR 7,50 zzgl. Materialkosten

18120820RS

Osterbasteln für Erwachsene

Ulrike Engelmann

Wir basteln einen österlichen Türkranz und eine Tischdekoration.

Materialkosten in Höhe von 8,00 € werden direkt von der Kursleiterin eingesammelt.

Donnerstag, 15.03.2018, 19:30 Uhr bis 21:30 Uhr
Rathaus Rot am See, Sitzungssaal
EUR 7,50 zzgl. Materialkosten

18120830RS

Osterwerkstatt

Irene Kunz

Mit den unterschiedlichsten Materialien stellen wir schöne Osterdekoration her.
Für Kinder ab 8 Jahren.

Materialkosten in Höhe von 4,00 € werden direkt von der Kursleiterin eingesammelt.

Samstag, 17.03.2018, 09:30 Uhr bis 12:30 Uhr
Rathaus Rot am See, Sitzungssaal
EUR 10,00 zzgl. Materialkosten

18120840RS

Muttertagsbasteln

Ulrike Engelmann

Muttertagsbasteln für Kinder ab 8 Jahren.

Materialkosten in Höhe von 5,00 € werden direkt von der Kursleiterin eingesammelt.

Samstag, 12.05.2018, 10:00 Uhr bis 12:00 Uhr
Rathaus Rot am See, Sitzungssaal
EUR 7,50 zzgl. Materialkosten

18121110RS

Einstieg in die digitale Fotografie / Umgang mit der Spiegelreflexkamera

Andreas Zobel

Sie besitzen eine digitale Spiegelreflexkamera und fotografieren nur mit der Automateinstellung? Sie möchten mehr über die technischen Möglichkeiten der Kamera erfahren und diese nutzen? Dann sind sie hier richtig! Weg von der Vollautomatik, hin zum kreativen Bild! Wir erarbeiten gemeinsam folgende Themen: Verschlusszeit, ISO, Blende, Schärfentiefe, gezielte Unschärfe im Bild, Belichtungsmessung der Kamera und Belichtungsmessmethoden, mit dem Weißabgleich umgehen.

Somit besitzen sie ein solides Fundament, auf das sie bauen können. Mit praktischen Übungen wird das theoretische Wissen gefestigt. Schriftliche Unterlagen zum Nachlesen sind in der Kursgebühr enthalten.

Mitzubringen sind eine digitale Spiegelreflexkamera mit geladenem Akku, Speicherkarte, original Bedienungsanleitung der Kamera und Schreibmaterial.

dienstags, 18:00 Uhr bis 19:30 Uhr, der erste und letzte Termin ist jeweils bis 20:00 Uhr

Beginn: 20.02.2018 und 1 x mal am Mittwoch, 21.02.2018, 6-mal

Rathaus Rot am See, Sitzungssaal

EUR 55,00

18130110RS

Yoga zum Entspannen und Wohlfühlen

Marlies Back

Yoga hat seinen Ursprung in Indien. Über Tausende von Jahren wurde diese Wissenschaft zum Wohlbefinden des Menschen entwickelt. Yoga beinhaltet spezifische Bewegungstechniken, Atemübungen und Entspannung. Jeder kann Yoga erlernen und davon profitieren, unabhängig von Alter und Kondition. Stress, Hektik und innere Unruhe verursachen häufig körperliche und seelische Leiden. Yoga hilft Körper und Geist in Einklang zu bringen, erfüllt uns mit Hoffnung und Optimismus, gibt Kraft für die tägliche Anforderung des Lebens. Teilnahme auch ohne Vorkenntnisse möglich.

Mitzubringen sind eine Matte, bequeme Kleidung, Decke, dicke Socken und ein Kissen.

donnerstags, 09:30 Uhr bis 11:00 Uhr

Beginn: 22.02.2018, 15-mal

Bürgerhaus Rot am See

EUR 90,00

18130120RS

Tai Chi Chuan

Gabriele Färber

Tai Chi Chuan ist eine alte chinesische Kampf- und Bewegungskunst. Durch die langsamen und fließenden Bewegungen werden die Energieströme des Körpers aktiviert und gestärkt. Dies wiederum führt zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit und wirkt positiv auf unsere Gesundheit. Wir stimmen uns mit Atemübungen und Qi Gong auf Tai Chi ein. Dieser Kurs ist auch für Anfänger geeignet.

freitags, 18:45 Uhr bis 19:45 Uhr
Beginn: 09.03.2018, 10-mal
Bürgerhaus Rot am See
EUR 45,00

18130130RS
Tai Chi Chuan – Aufbaukurs
Ge Neo Teo-Beck

Diese uralten chinesischen Bewegungskünste basieren auf dem Wissen, dass durch geeignete Bewegungsabläufe die Energieströme des Körpers aktiviert und gestärkt werden. Heilgymnastik und Atemübungen werden zu einem harmonischen Ganzen zusammengefügt und regenerieren das ganze Kreislauf- und Organsystem. Dadurch ergeben sich positive Auswirkungen auf Körper und Geist, die zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit führen.

Dies ist kein Anfängerkurs.

samstags, 9:15 Uhr bis 10:45 Uhr
Beginn: 10.03.2018, 5-mal (alle 2 Wochen)
Bürgerhaus Rot am See
EUR 35,00

18130140RS
Locker und Leicht – Tiefenentspannt mit PMR
Petra Wiedmann

Mit Progressiver Muskelentspannung schulen wir Ihr Körperbewusstsein. So können Sie auch im Alltag effektiv und ohne großen Aufwand entspannen. Wann immer es nötig ist! Geeignet für jede Altersgruppe.

Mitzubringen sind: Eine Isomatte, Kissen, Decke sowie ein Getränk. Kommen Sie in warmer Kleidung.

dienstags, 19:45 Uhr bis 20:45 Uhr
Beginn: 05.06.2018, 8-mal
Rathaus Rot am See, Sitzungssaal
EUR 30,00

18130210RS
Fit-Mix I
Elke Gögelein

Step-Aerobic, Fitnessgymnastik und Entspannungsübungen.
Bitte Gymnastikmatte mitbringen.

donnerstags, 18:15 Uhr bis 19:15 Uhr
Beginn: 01.02.2018, 10-mal
Bürgerhaus Rot am See
EUR 32,50

18130220RS
Fitnessgymnastik
Elke Gögelein

Gezielte Übungen zur Förderung von Kondition, Koordination, Muskelkräftigung, Beweglichkeit und Entspannung.
Bitte Gymnastikmatte mitbringen.

montags, 20:00 Uhr bis 21:00 Uhr
Beginn: 22.01.2018, 10-mal
Bürgerhaus Rot am See
EUR 32,50

18130230RS
Bodytraining
Monika Kuch

Ein intensives Power-Work-Out mit Elementen aus Fitness-Aerobic, Pilates, Kick-Boxen, Thera-Band und Step wechseln sich ab und fordern alles. Dazu gute Musik und viel positive Energie.

Sie benötigen eine Matte und Hanteln ca. 1 kg

Der Kurs ist bereits belegt!

mittwochs, 18:30 Uhr bis 19:45 Uhr
Beginn: 21.02.2018, 12-mal
Bürgerhaus Rot am See
EUR 32,50

18130240RS
Kinder-Karate - Anfängerkurs
Andreas Abbate

Gerade für Kinder ist Bewegung wichtig. Bei uns lernen sie spielerisch mit ihrem Körper umzugehen. Karate fördert die Leistungsstärke, baut Aggressionen ab und Selbstbewusstsein auf. Sie lernen andere Menschen zu achten und zu respektieren (geeignet für Kinder ab 6 Jahren).

dienstags, 18:00 Uhr bis 18:45 Uhr
Beginn: 20.02.2018, 10-mal
Jugendhaus Rot am See
EUR 35,00 (falls zwei oder mehr Kinder aus einer Familie einen der Kurse besuchen, ermäßigt sich die Kursgebühr auf 30,00 € pro Kind)

18130250RS
Kinder-Karate - Fortgeschrittenenkurs
Andreas Abbate

Gerade für Kinder ist Bewegung wichtig. Bei uns lernen sie spielerisch mit ihrem Körper

umzugehen. Karate fördert die Leistungsstärke, baut Aggressionen ab und Selbstbewusstsein auf. Sie lernen andere Menschen zu achten und zu respektieren (geeignet für Kinder ab 6 Jahren).

mittwochs, 18:15 Uhr bis 19:00 Uhr

Beginn: 21.02.2018, 10-mal

Jugendhaus Rot am See

EUR 35,00 (falls zwei oder mehr Kinder aus einer Familie einen der Kurse besuchen, ermäßigt sich die Kursgebühr auf 30,00 € pro Kind)

18130260RS

Zumba® Step

Sissy Opaterny

Zumba®-Fitness kombiniert mit dem Step. Ein optimales Training für Gesäß und Beine!

Bitte Handtuch und Getränk nicht vergessen!

freitags, 18:00 Uhr bis 18:45 Uhr

Beginn: 09.03.2018, 8-mal

Bürgerhaus Rot am See

EUR 32,50

18130310RS

Rückenfit am Morgen

Stefanie Kleinhanß

Fit in den Frühling mit Übungen zur Stärkung des Rückens und Kräftigung der Bein-, Arm- und Bauchmuskulatur. Dehn- und Entspannungsübungen runden den Kurs ab. Bitte Gymnastikmatte mitbringen.

Der Kurs ist bereits belegt!

dienstags, 10:30 Uhr bis 11:30 Uhr

Beginn: 20.02.2018, 10-mal

Bürgerhaus Rot am See

EUR 32,50

18130320RS

Rückenfit am Abend

Stefanie Kleinhanß

Fit in den Frühling mit Übungen zur Stärkung des Rückens und Kräftigung der Bein-, Arm- und Bauchmuskulatur. Dehn- und Entspannungsübungen runden den Kurs ab. Bitte Gymnastikmatte mitbringen.

montags, 18:30 Uhr bis 19:30 Uhr

Beginn: 19.02.2018, 10-mal

Bürgerhaus Rot am See

EUR 32,50

18130330RS

Vortrag: Gesund im Alter – Pro Aging mit Freude und Leichtigkeit

Petra Wiedmann

An diesem Abend erfahren Sie, warum es uns immer wieder eingeredet wird, dass das Altwerden gleichgesetzt wird mit Krankheit und Einsamkeit und welche Möglichkeiten es gibt, geistig und körperlich vital zu bleiben.

Donnerstag, 26.04.2018, 19:00 Uhr bis 20:00 Uhr
Rathaus Rot am See, Sitzungssaal
EUR 5,00

18130340RS

Vortrag: Hormonbehandlung in den Wechseljahren – Ja oder Nein??

Petra Beck

Hitzewallungen, Schweißausbrüche, Schlafstörungen, Reizbarkeit, Depressionen, Kopfschmerzen, Herzklopfen, Osteoporose, starke Gebärmutterblutungen,...

Die Liste der häufig auftretenden Wechseljahrsbeschwerden ist groß. Doch ist die Einnahme von Hormonen tatsächlich der einzige Ausweg?

Wir wollen uns an diesem Abend die Ergebnisse zweier Studien ansehen, die über Hormonbehandlung in den Wechseljahren durchgeführt wurden.

Und wir werden Alternativen aufzeigen, wie man auch ohne gesundheitsschädigende Medikamente fit und gesund durch die Wechseljahre kommen kann.

Ca. 90-minütiger Vortrag

Dienstag, 15.05.2018, 19:30 Uhr bis 21:00 Uhr
Rathaus Rot am See, Sitzungssaal
EUR 5,00

18130350RS

Fit und Elastisch! Mentaltraining und Übungen für einen gesunden Rücken

Petra Wiedmann

Mit einfachen und alltagstauglichen Übungen trainieren wir die Elastizität unserer Wirbelsäule und schulen unsere Körperwahrnehmung. Für alle Altersgruppen geeignet.

Mitzubringen sind: Eine Isomatte und ein Getränk. Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung.

dienstags, 18:30 Uhr bis 19:30 Uhr
Beginn: 05.06.2018, 8-mal
Rathaus Rot am See, Sitzungssaal
EUR 28,00

18130610RS

Vortrag: Kids-Balance oder wie kann ich mein Kind hilfreich unterstützen

Petra Wiedmann

Als Eltern ist man oft überfordert und würde sein Kind gerne unterstützen. Aber oft ist uns das Ausmaß der Themen, die auf ein Kind einströmt, nicht bewußt. Bei diesem Vortrag hören sie wissenswerte Tipps aus der Praxis für die Praxis.

Mittwoch, 28.02.2018, 19:00 Uhr bis 20:00 Uhr
Rathaus Rot am See, Sitzungssaal
EUR 5,00

18160710RS
Fit für die HS-Abschlussprüfung Deutsch
Sissy Opaterny

Vorbereitung auf die schriftliche Abschlussprüfung im Fach Deutsch. Schreibpläne erstellen, Arbeitsanweisungen verstehen und ausführen.
Bitte Pauker und kleines Vesper/Getränke mitbringen!

mittwochs, 09:10 Uhr bis 11:10Uhr
Beginn: 28.03.2018 und 04.04.2018, 2-mal
Gemeinschaftsschule Rot am See
EUR 15,00