

Neckartenzlingen

Leiterin: Dagmar Mauz
Stuttgarter Straße 17
72654 Neckartenzlingen

Telefon: 07127 9344109
E-Mail: neckartenzlingen@vhs-
nuertingen.de

Geschäftszeiten:
Dienstag: 11:00 - 12:00 Uhr
Donnerstag: 19:15 - 20:00 Uhr

Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse (für die Kursbestätigung) und Ihre Bankverbindung an. Ihre Anmeldung ist verbindlich. Falls der Kurs nicht stattfindet, werden Sie benachrichtigt. Wir buchen die Kursgebühr nach Kursbeginn ab.

Bitte beachten Sie unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Gitarrenkurs

für Anfänger(innen)
Martin Baur

In diesen Kursen lernen Sie alle gängigen Akkorde, die man benötigt, um einfache Liedbegleitung auf einer akustischen Gitarre zu spielen, einfache Schlag- und Zupftechniken und die Theorie mit Erklärungen zu Ihrer Gitarre. Wer möchte, kann für 5 € das Unterrichtsmaterial erstehen.

Mitzubringen: Instrument und Schreibzeug

27610

10-mal, mittwochs, ab 22.09.21
18:00-19:00 Uhr
Neckartenzlingen, Alte Schule, OG (li.)
Gebühr: 56,00 €

Gitarrenkurs für Fortgeschrittene

für Fortgeschrittene
Martin Baur

In diesen Kursen lernen Sie alle gängigen Akkorde, die man benötigt, um einfache Liedbegleitung auf einer akustischen Gitarre zu spielen, einfache Schlag- und Zupftechniken und die Theorie mit Erklärungen zu Ihrer Gitarre. Wer möchte, kann für 5 € das Unterrichtsmaterial erstehen.

Mitzubringen: Instrument und Schreibzeug

27611

10-mal, mittwochs, ab 22.09.21
19:15-20:15 Uhr
Neckartenzlingen, Alte Schule, OG (li.)
Gebühr: 56,00 €

Veranstaltungsreihe gesundaltern@bw

Die Digitalisierung wirkt in alle Lebensbereiche und wird auch im Gesundheitswesen immer präsenter. Das Projekt gesundaltern@bw möchte Bürger(innen) bei der Digitalisierung von Gesundheit, Medizin und Pflege begleiten und befähigen, damit sie bei Ihrer eigenen Gesundheitsversorgung kompetent agieren und eigenverantwortlich handeln können.

Praxiswerkstätten

Die Praxiswerkstätten ermöglichen Anwendungen zur digitalen Gesundheit zu erproben. Dabei werden die Chancen und Herausforderungen der Anwendungen besprochen. Ziel der Praxiswerkstätten ist, den Teilnehmenden mehr digitale Souveränität und einen kompetenten Umgang mit den Funktionen zu ermöglichen.

Die folgenden Veranstaltungen finden im Rahmen des Projekts gesundaltern@bw statt und werden unterstützt durch das Ministerium für Soziales und Integration aus Mitteln des Landes Baden-Württemberg und sind daher ohne Gebühr.

Zusätzlich zu den Präsenzveranstaltungen gibt es auch kostenlose Online-Vorträge, die Sie im Programmteil von Nürtingen finden.

Elektronische Patientenakte (ePA) und elektronische Gesundheitskarte (eGK)

Vortrag mit Anmeldung
Alexander Engel

Die Krankenkassen müssen ihren Versicherten ab 2021 eine ePA zur Verfügung stellen und damit den Zugriff auf ihre medizinischen Daten ermöglichen. Darüber hinaus dürfen den Versicherten Mehrwertanwendungen angeboten werden. Im Vortrag erfahren Sie, was die ePA ist, wie sie funktioniert und welche Rolle Ihre elektronische Gesundheitskarte (eGK) dabei spielt. Sie lernen dabei den eArztbrief, das Notfalldatenmanagement und den eMedikationsplan kennen. Des Weiteren erhalten Sie Hinweise über den Standard für alle gesetzlich Versicherten und Mehrwertanwendungen, die einzelne Krankenkassen Ihre Versicherten bieten werden. Am Ende des Vortrags gibt es noch einen Ausblick über die weiteren geplanten Fachanwendungen bis 2024. Anschließend wird dann noch gerne auf Ihre Fragen eingegangen.

31610

Dienstag, 30.11.21, 15:00 Uhr
Neckartenzlingen, Alte Schule,
Seniorentreff
keine Gebühr

Praxiswerkstatt: Gesundheits-Apps

Michaela Haupt

Gesundheits-Apps für das Smartphone und Tablet liegen im Trend. Schritte und Kalorien zählen, Schlafgewohnheiten erfassen, Trainingsprogramme erstellen und sich auf die Medikamenteneinnahme hinweisen lassen, dies und noch viel mehr ist mittels Gesundheits-Apps möglich. Seit 2020 können zudem Apps auf Rezept (DiGA) von der Krankenkasse übernommen werden, wie auch andere medizinische Apps.

Wie findet man passende Gesundheits-Apps und DiGAs? Welchen Nutzen bieten sie? Die Chancen und Risiken werden beleuchtet, zudem wird Datenschutz ein Thema sein. Am eigenen Endgerät wird ganz praktisch die Handhabung geübt.

Voraussetzungen: Grundkenntnisse der Bedienung und Handhabung des eigenen Smartphones oder Tablets.

Mitzubringen: eigenes Smartphone oder Tablet mit aktuellem Android-/oder iOS (Apple) Betriebssystem

31620

Dienstag, 05.10.21, 16:00-18:15 Uhr
Neckartenzlingen, Alte Schule,
Seniorentreff
keine Gebühr

Praxiswerkstatt: Online-Videosprechstunde

Michaela Haupt

Der Gang zur Ärztin oder zum Arzt ist oft nicht mehr notwendig, ärztliche Termine können auch online wahrgenommen werden. Wie läuft ein digitaler Praxisbesuch ab? Was sind die Chancen und Herausforderungen? Was sind die technischen Voraussetzungen? Mit Hilfe von praktischen Übungen erlangen Sie Sicherheit für die Online-Videosprechstunde.

Voraussetzungen: Grundkenntnisse der Bedienung und Handhabung des eigenen Smartphones oder Tablets.

Mitzubringen: eigenes Smartphone oder Tablet mit aktuellem Betriebssystem

31621

Dienstag, 12.10.21, 16:00-18:15 Uhr
Neckartenzlingen, Alte Schule,
Seniorentreff
keine Gebühr

Praxiswerkstatt: Zuverlässige Gesundheitsinformationen im Internet finden

Michaela Haupt

Wer glaubwürdige Informationen über Gesundheitsthemen sucht, muss sich die Quellen dafür genauer anschauen. Wie

Bitte in Kasten setzen (31610-31622) und Logo gesundaltern dazu:

sucht man gezielt nach Gesundheitsinformationen? Wie sind die Ergebnisse zu bewerten?

Die Praxiswerkstatt bietet Einblicke in die Möglichkeiten und Grenzen von Suchmaschinen. Eine Auswahl an seriösen Angeboten für Informationen rund um Gesundheit, Therapie und Pflege wird vorgestellt.

Voraussetzungen: Grundkenntnisse im Umgang mit der Suche nach Informationen im Internet.

Mitzubringen: wenn vorhanden eigenes Smartphone, Tablet oder Laptop

31622

Dienstag, 09.11.21, 14:30-16:45 Uhr
Neckartenzlingen, Alte Schule,
Seniorentreff
keine Gebühr

Entspannungstechniken - Workshop

In diesem Seminar lernen Sie eine Vielfalt von psychologischen und physiologischen Entspannungstechniken kennen. Mit den unterschiedlichen Methoden trainieren Sie für unterschiedlich Ziele, wie Ihre kognitiven Fähigkeiten, Ihre Belastbarkeit, das Selbstbewusstsein, die mentale Stärke und dadurch Ihr Wohlbefinden. Sie werden einige Entspannungstechniken kennenlernen, wie die progressive Muskelentspannung, Atemübungen, Visualisierung, Imagination, verschiedene Meditationsarten, Fokusübungen und meditative Tätigkeiten. Das Ziel ist es, unsere Gedanken bei Bedarf so zu steuern, dass wir in ein positives Gefühl kommen. Negative Gedanken sollen frühzeitig erkannt und umgewandelt werden.

Mitzubringen: bequeme Kleidung

Entspannungstechniken - Workshop

Sandro Nastasi

32605

Samstag, 25.09.21, 15:00-18:00 Uhr
Neckartenzlingen, Alte Schule, DG
Gebühr: 24,40 €
Kleingruppe

32606

5-mal, mittwochs, ab 13.10.21
18:00-19:15 Uhr
Neckartenzlingen, Alte Schule, DG
Gebühr: 42,50 €
Kleingruppe

Hatha Yoga am Vormittag

Yoga ist ein altes, aus Indien stammendes, ganzheitliches Übungssystem. In diesem Kurs üben wir Hatha Yoga, ein Weg zur Gesundheit, der sich auf eine enge Verbindung zwischen Körper, Geist und Seele gründet. Asanas

(Körperhaltungen), der Umgang mit dem Atem (Pranayama) und das Erleben der Stille sind die Basisform des Unterrichts und können zu einer tiefen Entspannung führen. Dies ist eine wichtige Voraussetzung, um die Herausforderungen im Beruf und im Alltag erfolgreich bewältigen zu können. Jeder Yogalehrende hat seinen eigenen Unterrichtsstil, Yogaschüler(innen) suchen sich die ihnen zusagende Lehrform. Yogaübungen sind für Menschen jeden Alters geeignet. Durch Yogaübungen am Morgen kann Energie und Gelassenheit für den Tag gewonnen werden.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, Decke, Sitzkissen (falls vorhanden)

Hatha Yoga am Vormittag

mit Vorkenntnissen
July Armbruster

32611

4-mal, montags, ab 20.09.21
10:15-11:45 Uhr
Kein Kurs am 04.10., 11.10.21
Neckartenzlingen, Alte Schule, DG
Gebühr: 31,20 €

32611A

9-mal, montags, ab 08.11.21
10:15-11:45 Uhr
Kein Kurs am 20.12.21
Neckartenzlingen, Alte Schule, DG
Gebühr: 70,20 €

Hatha Vinyasa Yoga

Durch die fließende Verbindung aufeinander aufbauender Asanas stärken wir nicht nur Kraft, Beweglichkeit und Vitalität, sondern unser gesamtes Wohlbefinden. Wir bauen die einzelnen Übungen achtsam auf, um unsere Gelenke zu schonen. Die bewusste Verbindung des Atems mit den Übungen sowie Meditation helfen uns, unseren Geist zur Ruhe und Körper und Geist in Einklang zu bringen.

Mitzubringen: eigene Matte, 2 Yoga-Blöcke (wenn vorhanden), kleines Kissen, Decke, Getränk

NEU

Hatha Vinyasa Yoga am Vormittag

für geübte Anfänger(innen) und Fortgeschrittene
Anja-Michaela Löbel-Jerger

32612

5-mal, freitags, ab 01.10.21
10:15-11:30 Uhr
Neckartenzlingen, Alte Schule, DG
Gebühr: 32,50 €

32612A

8-mal, freitags, ab 19.11.21
10:15-11:30 Uhr

Neckartenzlingen, Alte Schule, DG
Gebühr: 52,00 €

NEU

Hatha Vinyasa Yoga am Abend

für geübte Anfänger(innen) und Fortgeschrittene

Anja-Michaela Löbel-Jerger

32615

5-mal, mittwochs, ab 29.09.21
19:30-20:45 Uhr
Neckartenzlingen, Alte Schule, DG
Gebühr: 32,50 €

32615A

8-mal, mittwochs, ab 24.11.21
19:30-20:45 Uhr
Kein Kurs am 22.12.21
Neckartenzlingen, Alte Schule, DG
Gebühr: 52,00 €

Qi Gong zur Stressbewältigung

Die ruhigen Bewegungsübungen aus dem Liu He Gong unterstützen uns dabei, Stress abzubauen und innerlich zur Ruhe zu kommen. Gleichzeitig werden durch das achtsame Ausführen der Übungen nicht nur unsere Körperwahrnehmung, die Koordinationsfähigkeit und unsere Muskeln gestärkt, sondern auch unser Immunsystem und unsere Lebenskraft und somit unser gesamtes Wohlbefinden. Die Übungen werden im Stand ausgeführt und können auch von Ungeübten gut erlernt werden.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Matte oder Decke, warme Socken

NEU

Qi Gong zur Stressbewältigung

Anja-Michaela Löbel-Jerger

32620

8-mal, mittwochs, ab 24.11.21
18:15-19:15 Uhr
Kein Kurs am 22.12.21
Neckartenzlingen, Alte Schule, DG
Gebühr: 46,90 €

32621

8-mal, freitags, ab 19.11.21
09:00-10:00 Uhr
Neckartenzlingen, Alte Schule, DG
Gebühr: 46,90 €

Pilates in Präsenz

Ivonne Colin

Pilates Körpertraining stärkt hauptsächlich die Körpermitte. Neben intensiver Kräftigung der Tiefenmuskulatur werden auch Atemtechnik, Körperspannung und die Beweglichkeit verbessert, schwache

Muskeln gekräftigt und verkürzte gedehnt. Fließende Übergänge schulen die Koordination und Konzentration. Alle Übungen werden kontrolliert, langsam und gleichmäßig zu Musik durchgeführt.

Der Kurs findet 14 tgl. im Wechsel mit dem Pilates Online-Kurs 326800 statt. Mitzubringen: dehnfähige Sportkleidung, rutschfeste Socken, Matte, Getränk

32680A

8-mal, donnerstags, 14 täglich ab

23.09.21

09:00-10:00 Uhr

Neckartenzlingen, Alte Schule, DG

Gebühr: 37,30 €

Pilates online

Ivonne Colin

326800

7-mal, donnerstags, 14 täglich ab

30.09.21

09:00-10:00 Uhr

online - vhs.cloud

Gebühr: 32,70 €

Rückenfit

Dies ist eine sanfte, ruhige und schonende Gymnastik mit Schwerpunkt im Wirbelsäulenbereich. Die Kurse dienen der Vorbeugung und Verminderung von Rückenbeschwerden, sie können kein Ersatz für eine krankengymnastische Therapie sein. Bei Beschwerden bitte vor Besuch des Kurses Rücksprache mit dem Arzt halten.

Mitzubringen: Matte, Gymnastikschuhe od. Turnschuhe od. rutschfeste Socken, bequeme Kleidung, kleines Kissen, Getränk

Rückenfit

Wirbelsäulengymnastik und Entspannung

für Frauen

Jutta Göke

35601

12-mal, dienstags, ab 21.09.21

08:45-09:45 Uhr

Neckartenzlingen, Alte Schule, DG

Gebühr: 56,00 €

Rückenfit

Wirbelsäulengymnastik und Entspannung

Jutta Göke

35602

12-mal, dienstags, ab 21.09.21

10:00-11:00 Uhr

Neckartenzlingen, Alte Schule, DG

Gebühr: 56,00 €

Beckenbodengymnastik

für Frauen

Jutta Göke

Haltung und Beckenboden kann man gezielt trainieren und somit Schwächen ausgleichen bzw. vorbeugen. Aktives Üben, gepaart mit etwas Theorie, aber auch Spaß, ist Inhalt dieses Kurses. Mitzubringen: Matte, Gymnastikschuhe o. Turnschuhe o. rutschfeste Socken, bequeme Kleidung, kleines Kissen, Getränk

35605

12-mal, montags, ab 20.09.21

08:45-09:45 Uhr

Neckartenzlingen, Alte Schule, DG

Gebühr: 56,00 €

Gesundheitsgymnastik

für Frauen

Manuela Kreutzberg

Einseitige körperliche Belastungen und Stress im Alltag hinterlassen ihre Spuren. Diese Wohlfühlgymnastik bietet Ihrem Körper einen Ausgleich und steigert Ihr Wohlbefinden durch ein abwechslungsreiches und ganzheitliches Bewegungsprogramm mit einer abschließenden Entspannungsübung oder Meditation. So können Sie den Tag aktiv, aber auch ruhig und entspannt ausklingen lassen. Tipps und einfache Übungen helfen Ihnen, Bewegung in Ihren Alltag einzubauen.

Mitzubringen: Turnschuhe oder rutschfeste Socken, Matte

35606

10-mal, donnerstags, ab 23.09.21

19:00-20:00 Uhr

Kein Kurs am 18.11.21

Schlaitdorf, Gemeindezentrum Hofstatt, DG

Gebühr: 46,70 €

PILOXING® - Ein Mix aus Pilates, Boxen und Tanzen

Jennifer Kicherer

PILOXING SSP ist eine Kombination aus kraftvollen, schnellen Box-Bewegungen und kräftigenden Pilates-Übungen. Ein schweißtreibendes Intervalltraining mit dem Ziel, Fett zu verbrennen, Muskeln aufzubauen und den Körper zu formen und zu straffen. Der Einsatz von speziellen Piloxing-Handschuhen mit Gewichten ist freiwillig. Die Handschuhe können während des Trainings für 20 € erworben werden. Trainiert wird mit Anti-Rutsch-Socken oder barfuß.

Mitzubringen: Sportkleidung, Anti-Rutsch-Socken, Matte, Handtuch, Getränk

36616

10-mal, montags, ab 20.09.21

19:10-20:10 Uhr

Kein Kurs am 08.11. und 06.12.21

Neckartenzlingen, Kelter

Gebühr: 46,70 €

PILOXING® - Booty®

Jennifer Kicherer

PILOXING® Booty® (PBB) ist ein konzentriertes Fitness-Training, das sich auf die Entwicklung und Straffung Ihrer Rücken - und Gesäßmuskulatur konzentriert, um den Körper zu stabilisieren und zu stärken. Mit einer Fokusverlagerung von Cardio zu gezielter Muskelarbeit trainiert PBB Ihren Körper, indem es den Hintern hebt, stärkt und definiert. Dieses eigenständige Gruppenfitnessprogramm umfasst ein 30-minütiges choreografiertes Workout im Rhythmus der Beats der Musik. Das Workout rundet eine hochwirksame Kombination von Dehnungen und Entspannung als 15minütiges Cooldown ab, um die Muskeln zu lösen und zu dehnen. Im PBB werden Power Bänder (2 verschiedene Stärken) und ein Griffpolster verwendet (bei der Trainerin für 25 € erhältlich).

Mitzubringen: Turnschuhe, Handtuch, Getränk, Matte

36617

10-mal, montags, ab 20.09.21

20:20-21:05 Uhr

Kein Kurs am 08.11. und 06.12.21

Neckartenzlingen, Kelter

Gebühr: 42,00 €

Damenfitness 50+

Manuela Kreutzberg

Nach Erwärmung unserer Muskulatur starten wir mit einer rhythmischen Funktionsgymnastik zur Kräftigung unserer Rumpfmuskulatur und zur Stärkung von Bauch, Beinen, Armen und Po unter Beachtung der Grundsätze aus der Körper- und Haltungsschulung. Unsere Stunde beenden wir mit Dehnübungen und einer Entspannung.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe, Matte, Handtuch und Getränk

36620

10-mal, montags, ab 20.09.21

19:00-20:00 Uhr

Kein Kurs am 15.11.21

Neckartenzlingen, Auwiesenschule, Sporthalle

Gebühr: 46,70 €

Fit am Morgen

Manuela Kreutzberg

Ein ganzheitliches, wirksames Übungsprogramm zur Steigerung von Fitness und innerer Balance. Nach einer Aufwärmphase trainieren wir Muskelkräftigung, Koordination, Gleichgewicht, Dehnung und

Entspannung in sanfter und nachhaltig effektiver Form.

Mitzubringen: Matte, Turnschuhe, Sportbekleidung

36621

9-mal, mittwochs, ab 22.09.21

08:15-09:15 Uhr

Kein Kurs am 17.11.21

Schlaitdorf, Gemeindezentrum Hofstatt, DG

Gebühr: 42,00 €

GYROKINESIS® Training Rückenfit und Beweglichkeit

Mobilisierung und Lösung von Verspannungen stehen im Mittelpunkt des wohltuenden Trainings. Die Beweglichkeit wird erhöht, Kraft und Koordination geschult. Mit dreidimensionalen Übungen wird die Wirbelsäule gestärkt und ihre Flexibilität erhalten. Der Körper wird von innen heraus gekräftigt. Wir üben im Sitzen, im Stehen und auf dem Boden ohne Geräte. Die beiden Kurse sind aufeinander abgestimmt, die Anforderungen und die angestrebte Leistungssteigerung sind: gemäßigt im 1. Kurs und fordernd im 2. Kurs.

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Theraband, Handtuch, Getränk

GYROKINESIS® Training Rückenfit und Beweglichkeit

Manon Weiss

36622

12-mal, montags, ab 27.09.21

18:00-19:00 Uhr

Neckartenzlingen, Kelter

Gebühr: 56,00 €

36623

12-mal, montags, ab 27.09.21

19:15-20:15 Uhr

Neckartenzlingen, Alte Schule, OG (li.)

Gebühr: 73,60 €

Kleingruppe

Tanzen, weil es Spaß macht

Viktor Bauer

Tanz dich fit mit deinem Partner. Tango, Samba und "Alles" was tänzerisch in Vergessenheit geraten ist, wird aufgefrischt und auf Wunsch Neues dazu gelernt.

36685

Sonntag, 10.10.21, 16:30-18:00 Uhr

Sonntag, 14.11.21, 16:30-18:00 Uhr

Sonntag, 16.01.22, 16:30-18:00 Uhr

Sonntag, 13.02.22, 16:30-18:00 Uhr

Neckartenzlingen, Alte Schule, DG

Gebühr: 56,00 €

Die Termine sind auch einzeln buchbar: pro Abend 16 €

bitte paarweise anmelden

Hochzeits-Tanz-Workshop

Viktor Bauer

Bald steht eine Hochzeit an und ihr möchtet auf der Tanzfläche glänzen? In einer kleinen Runde könnt ihr die Grundschriffe des klassischen Langsamen Walzers und einer verführerischen Rumba erlernen. Oder ihr frischt eure vergessenen Tanzkenntnisse ganz einfach wieder auf. Die richtige Einstimmung für euer großes Fest! Dabei steht Spaß am Tanzen stets im Vordergrund. Unsere Zielgruppe: Hochzeitspaare und Hochzeitsgäste

36688

4-mal, freitags, ab 01.10.21

19:30-20:30 Uhr

Neckartenzlingen, Alte Schule, DG

Gebühr: 40,00 €

bitte paarweise anmelden

Tanzen ohne Partner

Viktor Bauer

Keinen Tänzer zur Hand, oder einen tanzfaulen Partner? Bei uns kein Problem. Vielleicht haben Sie ja auch Bekannte und Freunde, denen es ähnlich geht. Kommen Sie einfach bei uns vorbei und entdecken Sie Ihr Tanzvergnügen auch ohne Tanzpartner! Erlernen Sie bei diesem Kurs die charakteristischen Schritte Lateintänze, die in der Reihe ohne Partner getanzt werden. Haben Sie Spaß und tanzen Sie in der Gruppe zu den typischen Rhythmen wie Rumba, Cha-Cha-Cha und Jive. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig, die Tänze werden Schritt für Schritt erarbeitet, geübt und dann auf die charakteristische Musik getanzt. Freuen Sie sich auf ein neues Tanzerlebnis. Spaß und Freude an der Bewegung zur Musik stehen dabei an erster Stelle.

36689

4-mal, freitags, ab 12.11.21

19:30-20:30 Uhr

Neckartenzlingen, Alte Schule, DG

Gebühr: 40,00 €

bitte paarweise anmelden

Italienisch - A 2

für Fortgeschrittene

(Buch: nach Absprache im Kurs)

Angelika Kopp

Unterhaltsame landeskundliche Lektüre mit Anekdoten und Rezepten.

44606

12-mal, donnerstags, ab 23.09.21

09:00-10:00 Uhr

Neckartenzlingen, Alte Schule, OG (li.)

Gebühr: 76,80 €

Kleingruppe

Mathematik:

Realschulabschluss

Natalia Häring

Wir werden gemeinsam die Prüfungsaufgaben der vergangenen Jahre besprechen. Alle können anhand von Übungsaufgaben ihre Kenntnisse überprüfen und vertiefen. Dabei wird sowohl auf eine individuelle Betreuung als auch auf gemeinsame Besprechungen Wert gelegt.

61645

5-mal, samstags, ab 15.01.22

14:00-15:30 Uhr

Neckartenzlingen, Gymnasium, Raum 134

Gebühr: 84,00 €

Kleingruppe

Powerkids - Kinder stark machen

für Grundschul Kinder

René Löffler

Kinder können in Situationen kommen, in denen sie bedroht werden oder sich bedroht fühlen. Richtiges Verhalten lässt sich ohne Angst erlernen. In diesem Sicherheitskurs wird vermittelt, wie man Gefahren rechtzeitig erkennt und ein kindgerechtes Abwehrverhalten entwickelt. Der Trainer, René Löffler wurde Weltmeister, Deutscher Meister und mehrfacher Europameister und stand viele Jahre als Kämpfer in der Deutschen Nationalmannschaft. Er nimmt regelmäßig an Aus- und Fortbildungen bei der Polizei im Arbeitskreis Gewaltprävention teil und unterrichtet an Schulen Powerkids-Kurse für Kinder.

Eine ausführlichere Beschreibung finden Sie auf unserer Homepage unter www.vhs-nuertingen.de

Mitzubringen: bequeme Kleidung,

Turnschuhe, Vesper und Getränk

62600

Samstag, 13.11.21, 09:00-15:00 Uhr

Neckartenzlingen, Auwiesenschule,

Sporthalle

Gebühr: 49,00 €