

## Pilates

Pilates stärkt und stabilisiert die tiefe Bauch und Rückenmuskulatur um den Rumpf und die Beweglichkeit der Wirbelsäule, Hüft- und Schultergelenke werden gesteigert. Muskeln werden kräftiger, Gelenke beweglicher, die Körperform wird harmonischer und gestreckter.

### Kursnr.: VE01

**Kursleiterin:** Anja Auer • **Beginn:** Di. 14.02.2017 •  
**Kursdauer:** 15 x60 Min. jeweils von 18.30 bis 19.30 Uhr • **Ort:** Grund- und Mittelschule Velburg, Alte Seubersdorfer Str. 15 • **Gebühr:** EUR 68,-- •  
**Teilnehmer:** ca. 23 Personen

## After Work Fitness

Nach einem arbeitsreichen Tag möchten wir etwas für unsere Fitness und für unseren Körper tun. Mit Übungen, unter anderem aus Pilates und Yoga, bringen wir uns in Schwung und stärken unsere Tiefenmuskulatur um uns nach Stretching bei sanfter Musik für unseren wohlverdienten Feierabend zu entspannen.

### Kursnr.: VE02

**Kursleiterin:** Anja Auer • **Beginn:** Di. 14.02.2017 •  
**Kursdauer:** 15 x60 Min. jeweils von 17.30 bis 18.30 Uhr • **Ort:** Grund- und Mittelschule Velburg, Alte Seubersdorfer Str. 15 • **Gebühr:** EUR 55,-- •  
**Teilnehmer:** ca. 22 Personen

## Bodyforming

Problemzonen-gymnastik für Bauch, Beine und Po. Bitte Isomatte oder Decke mitbringen.

### Kursnr.: VE03

**Kursleiterin:** Carola Batzdorf • **Beginn:** Mo. 30.01.2017 • **Kursdauer:** 15 x60 Min. jeweils von 19.30 bis 20.30 Uhr • **Ort:** Grund- und Mittelschule Velburg, Alte Seubersdorfer Str. 15 • **Gebühr:** EUR 55,-- • **Teilnehmer:** ca. 23 Personen

### Kursnr.: VE04

**Kursleiterin:** Carola Batzdorf • **Beginn:** Mi. 25.01.2017 • **Kursdauer:** 15 x60 Min. jeweils von 19.30 bis 20.30 Uhr • **Ort:** Grund- und Mittelschule Velburg, Alte Seubersdorfer Str. 15 • **Gebühr:** EUR 55,-- • **Teilnehmer:** ca. 25 Personen

## Rückenfitness trifft Yoga

Nehmen Sie sich Zeit für sich und Ihren Körper! Nach einem kurzen Aufwärmen stärken Sie mit Kräftigungsübungen für Arme, Rumpf, Bauch, Beine und Po gezielt Ihre Rückenmuskulatur. Dehnübungen und Elemente aus Yoga runden die Stunde ab. Eine Entspannungsphase sorgt abschließend für einen angenehmen Ausgleich zum oft hektischen Alltag. Die Übungen sind einfach zuhause nachzumachen. Bitte Iso-Matte und Kissen mitbringen.

### Kursnr.: VE05

**Kursleiterin:** Theresia Betz • **Beginn:** Do. 16.02.2017 • **Kursdauer:** 7x60 Min. jeweils von 18.30 bis 19.30 Uhr • **Ort:** Grund- und Mittelschule Velburg, Alte Seubersdorfer Str. 15 • **Gebühr:** EUR 27,-- • **Bitte Iso-Matte und Kissen mitbringen.**

### Kursnr.: VE06

**Kursleiterin:** Theresia Betz • **Beginn:** Do. 16.02.2017 • **Kursdauer:** 7x60 Min. jeweils von 17.25 bis 18.25 Uhr • **Ort:** Grund- und Mittelschule Velburg, Alte Seubersdorfer Str. 15 • **Gebühr:** EUR 27,-- • **Bitte Iso-Matte und Kissen mitbringen.**

## Präventives Rückentraining

Bitte Gymnastikmatte/ Isomatte und Theraband mitbringen.

### Kursnr.: VE07

**Kursleiter:** Manfred Pilz • **Beginn:** Mo. 13.02.2017 •  
**Kursdauer:** 10x60 Min. jeweils von 18.30 bis 19.30 Uhr • **Ort:** Grund- und Mittelschule Velburg, Alte Seubersdorfer Str. 15 • **Gebühr:** EUR 38,-- •  
**Teilnehmer:** ca. 21 Personen

## LuTaFi - Lust auf Tanz und Fitness Das lustvolle Fitnessprogramm

### Kursnr.: VE08

**Kursleiterin:** Sieglinde Seitz • **Beginn:** Do. 16.02.2017 • **Kursdauer:** 12x60 Min. jeweils von 19.00 bis 20.00 Uhr • **Ort:** Sportheim Oberwiesacker • **Gebühr:** EUR 56,-- • **Teilnehmer:** ca. 33 Personen

## Italienisch A2 für Faulpelze

Parliamo di situazioni e attualità e ripassiamo diversi lezioni di grammatica. Ripetiamo un po il vocabolario di quello che ci serve per trovarci bene in Italia.

### Kursnr.: VE09

**Kursleiterin:** Andrea Loizzi • **Beginn:** Mo. 13.02.2017 • **Kursdauer:** 10 x75Min. jeweils von 18.30 bis 19.45 Uhr • **Ort:** Grund- und Mittelschule Velburg, Alte Seubersdorfer Str. 15 • **Gebühr:** EUR 49,--

. Bei weniger als 9 Teilnehmern erhöht sich der Kurspreis (siehe Tabelle beim Fachbereich Sprachen).

## Alt und Neu Gealtertes restaurieren, neue Geflechte erschaffen

Da unsere geliebten Weidenobjekte nun mal keine Ewigkeitswerke sind, sondern natürlich und charmant über die Jahre hinweg patinieren und schließlich wieder eins mit der Natur werden, soll dieser Kurs die Möglichkeit bieten, vorhandenes Grundmaterial aus Eisen/ Holz weiter

zu verwenden um geliebte Objekte wiederauferstehen zu lassen oder neu zu interpretieren. Oder man hat eine Idee, ein tolles Fundholzstück, einen besonderen Werk im Auge und möchte sehr gerne etwas individuelles erflechten. Dazu ist dieser Abend da. Natürlich habe ich auch die eine oder andere Anregung für die, die kleinere Objekte restaurieren wollen, wenn noch etwas Zeit übrig ist, die gut genutzt sein will. Materialkosten je nach Verbrauch werden bei Fr. Wagner direkt bezahlt.

---

**Bitte beachten Sie auch den Kurs in Seubersdorf „Silberringe de Luxe“ FSE 11 bei Frau Brandel-Motzel**

---

**Kursnr.: VE10**

**Kursleiterin:** Karin Wagner • **Kurstage:** Do. 09.03.2017, jeweils von 18.00 bis 23.00 Uhr • **Ort:** Schule Velburg • **Gebühr:** EUR 30,-- • **Bitte mitbringen:** Materialgeld und evtl. Getränk

---

**Spannungsfelder in Schwarz-Weiß**

Schwarz und Weiß - Die zwei farblichen Polaritäten schlechthin. Der Reiz mit diesen Gegensätzen zu arbeiten sind Linien - Formen - Konkretes - Abstraktes - klare Farbe - gebrochene Farbe - Leichtigkeit - Schwere - Absicht - Zufall. Das Arbeiten auf transparentem Papier ermöglicht ein collageartiges Übereinanderschichten. Es wird eine kleine Bildserie in Richtung "Konkrete Kunst" entstehen. Für Einsteiger und Erfahrene. Materialkosten werden nach Verbrauch abgerechnet.

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, vorhandene Malutensilien

---

**Kursnr.: VE11**

**Kursleiterin:** Claudia Brechtelsbauer • **Kurstage:** Sa. 25.03.2017, jeweils von 10.00 bis 15.00 Uhr • **Ort:** Atelier NYOU-ART, Veldorfer Str. 1, 92355 Velburg • **Gebühr:** EUR 32,-- • **Bitte mitbringen:** Materialgeld, Arbeitskleidung, vorhandene Malutensilien

---

**Laufen lassen! Reduziertes Aquarell**

Zuerst beschäftigen wir uns mit den Möglichkeiten reduzierter Darstellung. Dann machen wir uns an ungewohnte Papierbehandlung und Pinseltechnik. Dem Einsteiger aber auch dem Geübten wird danach das Laufen lassen der fließenden Farbe Leichtigkeit und Freude bringen. Ziel ist es, die Bildthematik auf wenige Elemente zu reduzieren und die Farben sprechen zu lassen. Große Partien unbemalten Papiers werden den Bildern Offenheit und Transparenz verleihen und den Betrachter in die Interpretation des Gemalten einbeziehen. Es werden einige Bilder entstehen. Materialgeld wird nach Verbrauch abgerechnet.

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, vorhandene Malutensilien

---

**Kursnr.: VE12**

**Kursleiterin:** Claudia Brechtelsbauer • **Kurstage:** Sa. 08.04.2017, jeweils von 10.00 bis 15.00 Uhr • **Ort:** Atelier NYOU-ART, Veldorfer Str. 1, 92355 Velburg • **Gebühr:** EUR 32,-- • **Bitte mitbringen:** Materialgeld, Arbeitskleidung, vorhandene Malutensilien

---

**Papp - Art  
Einfach mal machen**

Diesmal werden wir nur auf und mit Karton arbeiten. Dieses Material lässt sich vielseitig verwenden und hält so manche Überraschung bereit. Neugierde und Offenheit sind die einzigen Voraussetzungen. Unser Hauptbegleiter wird Acrylfarbe und Draht sein. Durch anwenden verschiedener Techniken, auch selbst erstellte Schablonen, findet jeder im Bild seine "eigene Sprache". Es entsteht eine kleine Serie die bis hin zum Objektbild geht. Materialgeld wird nach Verbrauch abgerechnet. Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, vorhandene Malutensilien

---

**Kursnr.: VE13**

**Kursleiterin:** Claudia Brechtelsbauer • **Kurstage:** Sa. 01.07.2017, jeweils von 10.00 bis 15.00 Uhr • **Ort:** Atelier NYOU-ART, Veldorfer Str. 1, 92355 Velburg • **Gebühr:** EUR 32,-- • **Bitte mitbringen:** Materialgeld, Arbeitskleidung, vorhandene Malutensilien

---