

Velburg

Leiterin:
Ursula Schmidt
Wispeckweg 11
92355 Velburg
Tel: 09182 2443
und 09182 930229 (Stadtverwaltung Velburg)

Anmeldungen können wie folgt bei der
Geschäftsstelle Neumarkt, Gartenstr. 1, 92318
Neumarkt vorgenommen werden:
Telefonisch: 09181/2595-0
Fax: 09181/2595-25
Internet: www.vhs-neumarkt.de
Email: info@vhs-neumarkt.de

Die Öffnungszeiten unserer Geschäftsstelle sind:
Montag bis Mittwoch: 08:00 bis 12:00
Uhr und 13:00 bis 17:00 Uhr
Donnerstag: 08:00 bis 12:00
Uhr und 13:00 bis 18:00 Uhr
Freitag: 08:00 bis 12:30 Uhr

Die Anmeldungen sind verbindlich. Ein Rücktritt mit
Erstattung der Kursgebühr ist bis 4 Tage vor
Kursbeginn möglich. Danach muss die Kursgebühr
voll bezahlt werden. Eine Anmeldebestätigung
erfolgt nicht. Falls ein Kurs bereits belegt ist, wird
Ihnen dies mitgeteilt. Wenn Sie nichts von uns
hören, findet der Kurs statt.

Achtsamkeitstraining & Stressprävention

Eine sich immer schnellere und stressiger werdende Welt
schränkt uns (scheinbar) in unserem individuellem
Gestaltungsspielraum immer mehr ein. Beruf und Familie
stellen dadurch höhere Ansprüche an uns selbst. Oft
verlieren wir dabei die Verbindung und den Blick für uns
selbst, unseren emotionalen und körperlichen
Bedürfnissen. Körperliche und psychische Folgen, wie
Erschöpfung, Gereiztheit bis hin zu Verspannungen und
körperlichen Symptomen sind die Folgen! Gönn dir mit
diesem Seminar eine Auszeit und komme wieder bei dir
selbst und deinen Bedürfnissen an.

Inhalte des Selbsterfahrungsseminars:

- Komm in Kontakt mit deinem Körper, Gefühlen und
Bedürfnissen
(Selbstempathie & Selbstwahrnehmung)
- der innere Antreiber, dein Perfektionist
- Stressfreie, wertschätzende Kommunikation / Training
- Grenzen setzen (Sag: Ja zu dir!) / Delegieren
- Selbstfürsorge

Theoretische Inhalte werden abgerundet durch
Selbsterfahrung! Bist du neugierig, brauchst eine Auszeit
oder möchtest du mehr über Stress erfahren und wie du
gegensteuern kannst, dann bist du herzlich willkommen
teilzunehmen!

Teilnehmer erhalten ein kleines Skript!

Kursnr.: VE107001

Kursleiterin: Diana Lang-Schön • **Kurstage:** Sa.
24.02.2018, 10:00 bis 18:00 Uhr und So. 25.02.2018
von 10.00 bis 17.00 Uhr • **Ort:** Grund- und
Mittelschule Velburg, Alte Seubersdorfer Str. 15 •
Gebühr: EUR 97,-- • **Bitte mitbringen:** Isomatte,
Decke, Kissen, Schreibzeug;

Bodyforming

Problemzonengymnastik für Bauch, Beine und Po. Bitte
Isomatte oder Decke mitbringen.

Kursnr.: VE302001

Kursleiterin: Carola Batzdorf • **Beginn:** Mo.
22.01.2018 • **Kursdauer:** 15 x60 Min. jeweils von
19.30 bis 20.30 Uhr • **Ort:** Grund- und Mittelschule
Velburg, Alte Seubersdorfer Str. 15 • **Gebühr:** EUR
60,-- • **Teilnehmer:** ca. 23 Personen

Kursnr.: VE302002

Kursleiterin: Carola Batzdorf • **Beginn:** Mi.
17.01.2018 • **Kursdauer:** 15 x60 Min. jeweils von
19.30 bis 20.30 Uhr • **Ort:** Grund- und Mittelschule
Velburg, Alte Seubersdorfer Str. 15 • **Gebühr:** EUR
60,-- • **Teilnehmer:** ca. 23 Personen

Rückenfitness

Nehmen Sie sich Zeit für sich und Ihren Körper! Nach
einer kurzen Aufwärmphase
stärken Sie mit Kräftigungsübungen gezielt Ihre
Rückenmuskulatur. Diese Übungen für
Arme, Rumpf, Bauch, Beine und Po sind so konzipiert,
dass Sie sie auch zu Hause leicht nachmachen können.
Ein Entspannungsteil in der Stunde sorgt für einen
angenehmen Ausgleich zum oft hektischen Alltag.
Bitte Iso-Matte und Kissen mitbringen.

Kursnr.: VE302003

Kursleiterin: Theresia Betz • **Beginn:** Do. 22.02.2018
• **Kursdauer:** 8x60 Min. jeweils von 18.30 bis 19.30
Uhr • **Ort:** Grund- und Mittelschule Velburg, Alte
Seubersdorfer Str. 15 • **Gebühr:** EUR 32,-- • **Bitte
Iso-Matte und Kissen mitbringen.**

Kursnr.: VE302004

Kursleiterin: Theresia Betz • **Beginn:** Do. 22.02.2018
• **Kursdauer:** 8x60 Min. jeweils von 17.25 bis 18.25
Uhr • **Ort:** Grund- und Mittelschule Velburg, Alte
Seubersdorfer Str. 15 • **Gebühr:** EUR 32,-- • **Bitte
Iso-Matte und Kissen mitbringen.**

Präventives Rückentraining

Bitte Gymnastikmatte/ Isomatte und Theraband
mitbringen.

Kursnr.: VE302005

Kursleiter: Manfred Pilz • **Beginn:** Mo. 26.02.2018 •
Kursdauer: 10x60 Min. jeweils von 18.30 bis 19.30
Uhr • **Ort:** Grund- und Mittelschule Velburg, Alte
Seubersdorfer Str. 15 • **Gebühr:** EUR 40,-- •

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.: VE409001

Kursleiterin: Andrea Loizzi • **Beginn:** Mo. 22.01.2018
• **Kursdauer:** 10 x 75Min. jeweils von 18.30 bis 19.45
Uhr • **Ort:** Grund- und Mittelschule Velburg, Alte
Seubersdorfer Str. 15 • **Gebühr:** EUR 49,--

Bitte beachten Sie:

Der Kurspreis des Sprachkurses gilt bei 9 Teilnehmern.

Arnica, Apis und Co.- homöopathische Notfallapotheke für Tiere

Im heutigen Kurs möchte ich Ihnen die wichtigsten homöopathischen Mittel für eine mögliche Notfallapotheke für Ihr Tier vorstellen und besprechen, was beim Umgang mit Homöopathika bei Tieren zu beachten ist. Außerdem über Tipps und Tricks in der Verabreichung gerade bei mäkeligen Tieren sprechen und natürlich die Möglichkeiten und Grenzen des Einsatzes von homöopathischen Mitteln in der Praxis besprechen. Es werden Themen behandelt, wie zum Beispiel Stauchungen, Prellungen, Brüche, Verletzungen, Magen-Darm-Probleme, Sonnenbrand und Sonnenstich, sowie Stich- und Bisswunden...

Kursnr.: 304014

Kursleiterin: Silke Arling • **Beginn:** Do. 22.03.2018
von 18.00 bis 20.00 Uhr • **Ort:** Mädchenrealschule •
Gebühr: EUR 12,-- • **Teilnehmer:** ca. 16 Personen

**Weitere Kurse von Frau Arling finden Sie unter den
Kursnummern 304011 bis 304013.**