

## Volkshochschule Mosbach – Außenstelle Schefflenz

### Programm 2/2012 (Änderungen vorbehalten!)

Bis zur Neubesetzung der Außenstelle nimmt das Bürgerbüro der Gemeinde Schefflenz Anmeldungen entgegen unter:

Bürgerbüro der Gemeinde Schefflenz  
Mittelstr. 47, 74850 Schefflenz  
Tel. (06293) 9200-0  
Email: info@schefflenz.de

Alle Kurse finden, wenn nicht anders angegeben, in der Schefflenzschule (Mittelschefflenz) statt.

#### **100sfa**      **Motorsägen-Lehrgang**

Ob Sie Selbstwerber sind oder Waldbesitzer: Die Arbeit im Wald erfordert besondere Kenntnisse. Damit Sie Gefahren bei der Holzernie einschätzen und den sicheren Umgang mit der Motorsäge lernen können, bietet die VHS in diesem Herbst einen zweitägigen Motorsägenlehrgang an. Kooperationspartner für diesen Lehrgang ist die Untere Forstbehörde des Neckar-Odenwald-Kreises. Durchgeführt wird er von erfahrenen Forstwirtschaftsmeistern des forstlichen Hauptstützpunkts der Forstbetriebsleitung (FBL) Schwarzach: Theoretische Kenntnisse und praktische Übungen, am Gerät sowie im Wald, werden vermittelt. Auf dem Lehrplan stehen Funktionsweise und Wartung der Motorsäge. Weitere Themen sind Fälltechnik mit der Motorsäge, Arbeitssicherheit und Unfallverhütung, die Beurteilung von Fallsituationen oder Brennholzaufbereitung. Die Teilnehmer erhalten ein Lehrgangs-Zertifikat.

Nähere Informationen bei Markus Groß, FBL, Tel. 06261 84-1052

Die Teilnahme am Lehrgang erfolgt auf eigene Gefahr. VHS und FBL haften nicht für Unfälle.

**Uwe Scharnagel / Montag, 29.10.2012, 08:00-16:30 Uhr und Dienstag, 30.10.2012, 08:00-16:00 Uhr / Feuerwehrgerätehaus Mittelschefflenz, Zeilweg / Lehrgangskosten: 125 Euro (Privatwaldbesitzer 45 Euro) / höchstens 12 Teilnehmer / Kooperationsveranstaltung der VHS mit der Unteren Forstbehörde des Neckar-Odenwald-Kreises.**

#### **201sfa**      **TheaterAnders**

Sie wollen Ihre Ausdrucksfähigkeit schulen - nicht nur sprachlich. Sie haben Lust, Ihre körperliche Präsenz zu stärken, Ihre Wahrnehmung und Ihr Wirken bewusster zu steuern. Und Sie haben Spaß daran, in Rollen zu schlüpfen und neue Talente an sich selbst zu entdecken. Das alles üben wir im Kurs "TheaterAnders". Die Gruppe bestimmt selbst, wie sie arbeiten will - und ob sie eine Aufführung anstrebt. Ein eigenes Stück mit verschiedenen Charakteren zu entwickeln ist genauso möglich wie die Bearbeitung eines bereits existierenden Theaterstücks. Im Improvisieren, Inszenieren und Experimentieren werden Schlüsselkompetenzen wie Kommunikation, Teamfähigkeit oder Kreativität geschult. Dazu lädt dieser Kurs Menschen ein, die offen sind für neue Wege im Theaterspiel.

**Margarethe Kühner, Theaterpädagogin / 10 Termine, 30 Kursstunden / Freitag, 19:00-21:15 Uhr / ab 05.10.2012 / Bürgersaal Unterschefflenz / 84,00 Euro / Ab 10 Teilnehmern, bei geringerer Teilnehmerzahl höhere Gebühr! Höchstens 15 Teilnehmende!**

#### **209sfa**      **Zandunga - Dance Remix**

Der Kursraum wird zur Tanzfläche, unterschiedliche Latino-Tanzstile wie zum Beispiel Salsa, Samba und Reggaeton bringen den Spaß. Bei so viel Abwechslung und Freude merkt man gar nicht, dass gleichzeitig ein effektives Training stattfindet. Die Grundeigenschaften wie Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination werden effizient und ausgewogen trainiert und verbessert.

**Christine Gramlich / 7 Termine, 11 2/3 Kursstunden / Donnerstag, 18:45-20:00 Uhr / ab 18.10.2012 / Schefflenzschule Musiksaal / 38,00 Euro / Ab 12 Teilnehmern, bei geringerer Teilnehmerzahl höhere**

**Gebühr!**

### **212sfa Edelsteinperlen-Workshop**

Kursbeschreibung siehe Seite ...

**Sybille Kreß / 1 Termin, 4 Kursstunden / Samstag, 10.11.2012, 14:00-17:00 Uhr / 18,00 Euro, zuzügl. Materialkosten nach Verbrauch / 7 - 9 Teilnehmende, bei geringerer Teilnehmerzahl höhere Gebühr!**

### **212sfb "Aus Alt mach Neu" - Loops trendige Rundschals**

Aus zwei ausgedienten Herrenhemden, Blusen, T-Shirts, Röcken oder Bettwäsche oder, oder ... mit schönen Mustern machen wir einen individuellen Loop. Natürlich kann man auch einen gekauften Stoffstreifen (0,25 m x 1,40 m pro Loop) mitbringen. Hinterlegt wird dieser Loop mit weichem, kuscheligem Fleecestoff in unterschiedlicher Farbauswahl, der bei der Dozentin erworben werden kann (pro Schal 1 € Materialkosten).

Bitte mitbringen: Nähmaschine (wenn möglich), Faden, alte Stoff- oder Kleidungsstücke (pro Loop insgesamt 0,25 m x 1,40 m wird aus verschiedenen Stücken zusammengesetzt) oder einen neuen Stoffstreifen, Nähadeln, Maßband, Schere und Verlängerungskabel.

**Sybille Kreß / 1 Termin, 3 Kursstunden / Freitag, 19.10.2012, 16:00-18:15 Uhr / Schefflenschule Handarbeitsraum / 14,00 Euro / 7-9 Teilnehmende, bei geringerer Teilnehmerzahl höhere Gebühr!**

### **214sfa Schön und gepflegt mit natürlicher Kosmetik**

In dem riesigen Angebotschaos der Kosmetikbranche das ganz persönlich geeignete für sich selbst zu finden, gleicht fast der Suche nach der berühmten Stecknadel im Heuhaufen. Warum nicht einmal selbst Kosmetik herstellen?

Hierzu sind einige einfache Grundlagen wichtig:

Hautbestimmung, Reinigen und Pflegen, die individuelle Pflege bestimmen, Herstellung von Creme, Lippenbalsam, Körperbutter etc.

Wir werden die notwendige Theorie mit dem Praktischen verbinden und viel Spaß beim Rühren und Austesten haben.

**Margarethe Kühner / 3 Termine, 9 Kursstunden / Mittwoch, 19:00-21:15 Uhr / ab 07.11.2012 / Schefflenschule, Schulküche / 33,00 Euro / Ab 10 Teilnehmern, bei geringerer Teilnehmerzahl höhere Gebühr!  
Höchstens 15 Teilnehmende!**

### **209sfb "Funk and Newstyle / Locking Popping" für Einsteiger**

Für alle, die schon immer tanzen wollten wie die Tänzer in den angesagten Hip Hop Videoclips, ist dieser Kurs genau das Richtige. Styles wie Lyrical Hip Hop, Popping & Locking, House and Hip Hop Newstyle sind immer der neueste Trend aus Amerika.

In diesem Kurs kann jeder, auch ohne Vorkenntnisse mitmachen, in die Welt des Newstyle hineinschnuppern!! SO KEEP IT FUNKY!

**Patric Gramlich / 6 Termine, 12 Kursstunden / Montag, 18:00-19:30 Uhr / ab 24.09.2012 / Schefflenschule, Mittelscheffleng / 39,00 Euro / Ab 12 Teilnehmern, bei geringerer Teilnehmerzahl höhere Gebühr!**

### **301sfa Progressive Muskelentspannung nach Jakobson**

Grundkurs

Die Progressive Muskelentspannung nach Jakobson ist eine leicht zu erlernende, sehr wirkungsvolle Entspannungstechnik, bei der Sie gezielt den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung verschiedener Muskelgruppen wahrnehmen.

Mithilfe dieses Verfahrens lernen Sie mit Stressfaktoren besser umzugehen und bewusst zu entspannen.

Wer ständig medizinisch oder therapeutisch behandelt wird, sollte mit seinem Arzt oder Therapeuten Rücksprache halten.

Bitte Isomatte, warme Decke, Lagerungsmaterial, dicke Socken und bequeme Kleidung mitbringen.

**Anke Frey / 8 Termine, 10 2/3 Kursstunden / Dienstag, 20:15-21:15 Uhr / ab 25.09.2012 / Schefflenschule, alte Schulturnhalle im A-Bau / 43,00 Euro / Ab 12 Teilnehmern, bei geringerer Teilnehmerzahl höhere**

**Gebühr!**

**302sfa Eltern-Kind-Turnen mit Kindern von 2-4 Jahren**

*Anke Frey / 10 Termine, 13 1/3 Kursstunden / Donnerstag, 15:15-16.15 Uhr / ab 27.09.2012 / Schefflenzhalle / 46,00 Euro für ein Elternteil und ein Kind, 12,00 Euro für jedes weitere Kind / Ab 12 Teilnehmern, bei geringerer Teilnehmerzahl höhere Gebühr!*

**302sfb Bewegungsförderung für Kinder von 5-7 Jahren**

*Anke Frey / 10 Termine, 13 1/3 Kursstunden / Donnerstag, 16:15-17.15 Uhr / ab 27.09.2012 / Schefflenzhalle / 34,00 Euro / Ab 12 Teilnehmern, bei geringerer Teilnehmerzahl höhere Gebühr!*

**302sfc Beckenboden-, Bauch- und Rückentraining für Frauen**

Nach einem gezielten Aufbau von Beckenboden, Bauch- und Rückenmuskulatur lernen Sie unter Einbeziehung von Atemtechniken und Wahrnehmungsübungen kleine, leicht anwendbare Übungen kennen, die sie gut in Ihren Alltag integrieren können, um gezielt der Blasenschwäche entgegenwirken zu können. Unter anderem kommen Trainingsgeräte wie der Redondo-Ball zum Einsatz; eine Entspannung beschließt die Stunde.

*Anke Frey / 8 Termine, 10 2/3 Kursstunden / Dienstag, 19:00-20:00 Uhr / ab 25.09.2012 / Schefflenzschule, Alte Schulturnhalle im A-Bau / 35,00 Euro / Ab 12 Teilnehmern, bei geringerer Teilnehmerzahl höhere Gebühr! / Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken, Isomatte und ein kleines Kissen oder Handtuch mitbringen!*

**Wirbelsäulen-Gymnastik**

Grund- und Aufbaukurs

*Rosina Rixinger / 10 Termine, 13 1/3 Kursstunden / ab 24.09.2012 / Schefflenz-Schule Alte Schulturnhalle / 43,00 Euro / Ab 12 Teilnehmern, bei geringerer Teilnehmerzahl höhere Gebühr!*

**302sfd Kurs 1: Montag, 18:30-19:30 Uhr**

**302sfe Kurs 2: Montag, 19:40-20:40 Uhr**

**302sfg Pilates-Training**

Grundkurs

*Christiane Schulz / 10 Termine, 13 1/3 Kursstunden / Dienstag, 19:45-20:45 Uhr / ab 02.10.2012 / Christkönigsheim, Oberschefflenz / 43,00 Euro, zuzügl. 2,50 Euro für Raumnutzung / Ab 12 Teilnehmern, bei geringerer Teilnehmerzahl höhere Gebühr!*

**302sfh Pilates-Training**

Aufbaukurs

*Christiane Schulz / 10 Termine, 13 1/3 Kursstunden / Dienstag, 18:30-19:30 Uhr / ab 02.10.2012 / Roedderhalle Oberschefflenz / 43,00 Euro / Ab 12 Teilnehmern, bei geringerer Teilnehmerzahl höhere Gebühr!*

**307sfa Kochen lernen: "Kinderleicht"**

Kochkurs für Kinder von 8-12 Jahren

Gemeinsam kochen wir leckere Gerichte und erlernen dabei die vielseitigen Grundkenntnisse für die Zubereitung von Speisen. Ob Pudding, Muffins, Spaghetti mit Tomatensauce - es ist für jeden etwas dabei.

**Katja Morsch / 1 Termin, 4 Kursstunden / Samstag, 20.10.2012 09:30-12:30 Uhr / Schefflenschule, Mittelschefflenz / 11,00 Euro zuzüglich Kosten für Lebensmittel / Bitte mitbringen: Behälter, Schürze und Getränk! / Ab 12 Teilnehmern, bei geringerer Teilnehmerzahl höhere Gebühr!**

### **In der Weihnachtsbäckerei**

Backkurs für Kinder von 6-12 Jahren

**Gabriele Nießen / 1 Termin, 5 Kursstunden / Schefflenschule, Mittelschefflenz / 14,00 Euro zuzügl. Kosten für Lebensmittel / Bitte mitbringen: Behälter, Schürze und Getränk ! / Ab 12 Teilnehmern, bei geringerer Teilnehmerzahl höhere Gebühr, höchstens 12 Teilnehmer!**

**307sfb** Kurs 1: Freitag, 23.11.2012, 15:30-19:15 Uhr

**307sfc** Kurs 2: Samstag, 24.11.2012, 09:00-12:45 Uhr

### **307sfd "Männerwirtschaft"**

Kochkurs für Meisterköche

**Katja Morsch / 3 Termine, 12 Kursstunden / Montag, 19:00-22.00 Uhr / ab 12.11.2012 / 36,00 Euro zuzügl. Kosten für Lebensmittel / Ab 12 Teilnehmern, bei geringerer Teilnehmerzahl höhere Gebühr!**

### **307sfe Partygerichte schnell und lecker**

Kochkurs

Wer kennt das nicht: eine Party ist geplant, es ist viel vorzubereiten und man möchte dennoch eine entspannte Feier. Deshalb sind schnelle und leckere Partygerichte beliebt. Wie diese gut herzustellen sind und der Hit der Party werden, wird in diesem Kurs mit den Teilnehmern ausprobiert und verkostet.

Bitte mitbringen: gute Laune, eine Schürze und Behälter.

**Gabriele Nießen / 1 Termin, 4 Kursstunden / Freitag, 05.10.2012, 18:00-21:00 Uhr / 12,00 Euro, zuzügl. Lebensmittelkosten / Ab 12 Teilnehmern, bei geringerer Teilnehmerzahl höhere Gebühr!**

### **502sfa Computer-Schreiben: Tastaturschulung am PC für Kinder ab 9 Jahren**

**Silke Tuch / 8 Termine, 16 Kursstunden / Freitag, 16:00-17:30 Uhr / ab 5.10.2012 / Schefflenschule Mittelschefflenz / bei 6-7 Teilnehmern: 104,00 Euro, bei 8-9 Teilnehmern: 82,00 Euro, ab 10 Teilnehmern: 68,00 Euro, zuzügl. geringfügiger Kosten für Lernmaterial / höchstens 12 Teilnehmer**