



Vereins- und Sportzentrum



KURSANGEBOT HERBST 2009

Herbstwanderung im Taunus

Wir laden zu einer sportlichen Wanderung auf einen ca. 14 km langen Rundweg durch die Wälder des Taunus ein. Rückkehr gegen 16.00 Uhr
Anmeldung bis 09.10.2009
Bitte bei der Anmeldung angeben, ob eine Mitfahrgelegenheit benötigt wird oder man selbst Mitfahrer mitnehmen kann.

Hockergymnastik und Sturzprophylaxe

Mobil bleiben im Alter mit **Waltraut Meusel**
Mit diesem Kurs werden Bewegungsmöglichkeiten vermittelt, die helfen, den Alltag besser zu bewältigen. Ideen für Gleichgewichtsfähigkeit und für die Entspannung runden dieses Angebot ab.
Anmeldung bis 04.09.2009
Alle Termine auf einen Blick: 10.09./17.09./24.09./01.10./08.10./15.10./22.10./29.10./05.11./12.11./19.11./26.11.

Fitness für die Grauen Zellen

Gedächtnistraining 55+ mit Annette Filippi
Mit diesem Training bringen Sie Ihre Denk- und Gedächtnisfunktionen auf Trab. Zahlenrätsel, Wortkombinationen und Suchspiele helfen Ihnen dabei, die Grauen Zellen zu aktivieren. Außerdem lernen Sie Merktechniken zum besseren Behalten von Namen und Zahlen kennen. Mit viel Humor und Kreativität steigern Sie spielerisch die Leistungsfähigkeit Ihres Gedächtnisses.
Anmeldung bis 28.08.2009
Alle Termine auf einen Blick: 03.09./10.09./17.09./24.09./01.10./08.10.

Bodyforming für Männer ab 47 mit Jürgen Kuhl

Bodyforming ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Kombination von Ausdauer- und Krafttraining, mit dem Ziel Muskeln auf- und Fett abzubauen. Abwechslungsreiches Fitnessprogramm mit Elementen verschiedener Fitness-Workouts, Hilfsmittel wie Therabänder kommen zum Einsatz. Das Training in der Gruppe mit inspirierender Musik macht Spaß und gibt neue Energie.
Anmeldung bis 23.10.2009
Alle Termine auf einen Blick: 29.10./05.11./12.11./19.11./26.11./03.12./10.12.

Strumpf-Strick-Café

mit **Magdalene Müller und Marianne Müller**
Wohlig-warme Wohlfühlsocken gegen die klirrende Winterkälte. Lernen Sie bei uns, wie Ferse und Spitze gestrickt werden.
Bei einer Tasse Tee oder Kaffee erklären Ihnen die beiden Damen wie es funktioniert. Es ist leichter, als Sie denken.
Anmeldung bis 18.09.2009
Alle Termine auf einen Blick: 29.09./06.10./27.10./10.11./17.11./24.11.

„Tanz mal wieder“

Standard-, Latein- und Partytänze
Es führt Sie mit viel Erfahrung der lizenzierte Tanzlehrer **E. Hoppe**.
(Neueinsteiger mit Grundkenntnissen sind Herzlich Willkommen)
Anmeldung bis 16.10.2009
Alle Termine auf einen Blick: 26.10./02.11./09.11./16.11./23.11./30.11./07.12./14.12.

Israel,

ein Land im Schnittpunkt der Religionen und Kulturen.
Auf seinen Reisen nach Israel hat **Gerd Zörb** eine Menge Eindrücke gewonnen, die das Land, die Menschen, die dort leben und die Geschichte dieser Region charakterisieren.
Diese Impressionen stellte er uns in Bildern und Worten vor.
Keine Anmeldung erforderlich.

W025

So. 11.10.2009

Treffpunkt:
VSZ 10.00 Uhr

Fahrtkosten-
beteiligung 3,00 €

G029

Beginn
Do. 10.09.2009
15.00 Uhr
Dauer: 60 min.
Ort: VSZ

24,00 € / 36,00 €

S017

Beginn
Do. 03.09.2009
10.00 Uhr
Dauer: 75 min.
Ort: VSZ

33,00 € / 44,00 €
Inklusive
Arbeitsmaterial
TN: 6 – 14
Ein Folgekurs nach den Herbstferien ist möglich.

G033

Beginn
Do. 29.10.2009
19.00 Uhr
Dauer: 60 min.
Ort: VSZ

18,00 € / 28,00 €

K012

Beginn
Di. 29.09.2009
19.30 Uhr
Dauer: 90 min.
Ort: VSZ

12,00 € / 18,00 €
Bringen Sie gerne ihr eigenes Material mit.

T022

Beginn
Mo. 26.10.2009
19.30 Uhr
Dauer: 90 min.
Ort: VSZ

28,00 € / 40,00 €

K013

Do. 01.10.2009
19.00 Uhr
Ort: VSZ

Freier Eintritt:



Rhythm- and Blues-Konzert im Vereins- und Sportzentrum

Bestens dekoriert ist die noch junge Karriere von **Jennifer Simpson** (Gesang) und **Bernd Paul** (Gitarre, Harp), unter anderem wurde die gebürtige Texanerin 2007 und 2008 vom DRMV als beste deutsche Rhythm & Blues-Sängerin ausgezeichnet. Zwischen Folk, Blues und melancholischen Balladen bewegt sich das Duo, wobei Bernd Paul die Kunst beherrscht, mit bestens akzentuiertem Gitarrenspiel den Gesang seiner Partnerin in Szene zu setzen.
(Dirk Föhrs bluesnews-magazin)
Termin: Freitag, d. 06. November 2009
21.00 Uhr



Pilates

mit **Jutta Amend**

Pilates ist ein effektives Ganzkörpertraining. Es verbessert das Körperbewusstsein und die Haltung, strafft und stärkt die Muskulatur. Die Übungen werden im Einklang mit der Atmung ausgeführt.

Anmeldung bis 11.09.2009

Alle Termine auf einen Blick:
16.09./23.09./30.09./07.10./28.10./04.11./11.11./18.11.

Entspannungstechniken

mit **Cornelia Schwarz**

Ein Angebot verschiedener Entspannungsmethoden mit Elementen aus dem Autogenen Training, Progressiver Muskelentspannung, Yoga, Atem- und Energiearbeit, Fantasiereisen und Meditationen.

Anmeldung bis 11.09.2009

Alle Termine auf einen Blick:
16.09./23.09./30.09./07.10./04.11./11.11./18.11./25.11.

Bodyforming

mit **Simone Döring**

Verschiedene Fitness-Workouts, die besonders effektiv für eine wohlgeformte Figur sorgen. Das Training konzentriert sich auf so genannte Problemzonen wie Bauch, Beine, Po, Oberkörper, Hüfte und Arme.

Anmeldung bis 20.10.2009

Alle Termine auf einen Blick:
26.10./02.11./09.11./16.11./23.11./30.11./07.12./14.12.

Hautpflege und Wellness

Tun Sie sich etwas Gutes! Anleitungen für Gesichtspflege sowie Hand- und Nagelpflege mit **Christine Berthold** (Kosmetikerin, Visagistin und Nail Artist)

Freitag 18.09.2009 19.00 – 22.00 Uhr

„Gesunde Pflege für Gesicht und Haut“

Einen Abend für Schönheit und Wohlbefinden sollten Sie sich gönnen. Der Wellness-Abend vermittelt Ihnen, warum es wichtig ist, wie Sie Haut und Gesicht pflegen, schützen und gesund erhalten. Sie bekommen Informationen über Wirkstoffe in Pflegeprodukten und über den Aufbau einer Systempflege.
Bitte 1 Handtuch, 1 Haarreif oder Stirnband mitbringen.

Freitag 13.11.2009 19.00 – 22.00 Uhr

„Hände sprechen Bände“

Ein Hand- und Nagelkurs zum Verwöhnen der Hände. Hier lernen Sie, wie Sie ihre Hände richtig und effektiv pflegen sowie vor schädlichen Einflüssen schützen, wie Sie die Nägel feilen und ohne Chemie auf Hochglanz bringen. Sie erhalten Tipps für den täglichen Gebrauch.
Bitte 2 kleine Handtücher und eine Nagelfeile mitbringen.

Salsa-Anfänger-Kurs

Salsa heißt soviel wie "Soße" und ist eine Mixtur diverser oft unbenannter Tanzfiguren und wird in regional sehr unterschiedlichen Stilen getanzt. Aus dem Salsa haben sich die lateinamerikanischen Tänze Rumba und Cha-Cha-Cha entwickelt.

Anmeldung bis 13.11.2009

Alle Termine auf einen Blick:
Fr. 20.11./Sa. 21.11.

jeweils 18.00 bis 21.00

K014

Fr. 06.11.2009
21.00 Uhr
Ort: VSZ
Einlass 20.30 Uhr
Eintritt 6,00 €

Vorverkauf ab: 15.09.2009 im Vereins- und Sportzentrum, während der Öffnungszeiten

G030

Beginn
Mi. 16.09.2009
18.45 Uhr
Dauer: 60 min.
Ort: VSZ

20,00 € / 32,00 €

G031

Beginn
Mi. 16.09.2009
19.45 Uhr
Dauer: 90 min.
Ort: VSZ

30,00 € / 43,00 €

G032

Beginn
Mo. 26.10.2009
18.30 Uhr
Dauer: 60 min.
Ort: VSZ

20,00 € / 32,00 €

G034a/b

Ort: VSZ

Die Termine sind einzeln buchbar.

Preis je Termin:
10,00 € / 13,00 €

plus jeweils 5,00 € für Pflegemittel und Material

T023

Fr./Sa. 20./21.11
jeweils 18.00 bis 21.00 Uhr
Ort: VSZ
22,00 € / 33,00 €
Single-Anmeldung möglich