

## Eltern-Kind-Kurse:



### Mama macht sich fit! Rückbildungsgymnastik

Das Baby ist endlich da und Mamas Körper durch Schwangerschaft und Geburt ausgepowert. Sechzig Minuten für sich selbst, um Beckenboden und umliegende Muskulatur wieder in Schwung zu bringen. Verspannungen werden gezielt gelöst, damit der Alltag wieder voll Energie gestartet werden kann. Der Kurs wird von einer Physiotherapeutin geleitet.

84258 | Franziska Pöhl | € 30,-  
Di., 24.10., 18:30 - 19:30 Uhr, 5x

Bad Wiessee: Freizeitanlage, Hagngasse 49a, vhs-Gesundheitsraum Tegernsee: vhs, Max-Josef-Str. 13, Gesundheitsraum 1

UND:

84259 | Di., 16.01., 18:30 - 19:30 Uhr, 5x

Bad Wiessee: Freizeitanlage, Hagngasse 49a, vhs-Gesundheitsraum



### Mit Babyzeichen die Welt entdecken! Kostenlose Bilderbuchlesung für Kinder ab ca. 8 Monaten

Saskia Ruoff lädt Sie und Ihr Kind herzlich ein, mit einem Eichhörnchen auf Entdeckungstour zu den "Tieren im Wald" zu gehen. Sie stellt dabei 20 altersgerecht ausgewählte Gebärden (Babyzeichen) auf der Basis der Deutschen Gebärdensprache vor. Dadurch werden die Reime und Bilder für die Kleinsten anschaulich und Schlüsselworte leichter verständlich. In einer Stunde haben Sie Zeit, der Geschichte zu lauschen, ihr Kind dabei zu beobachten und im Anschluss Fragen zum Thema Zwergensprache zu stellen. Wer mehr möchte, kann sich für den Workshop anmelden.

**Bitte mit bringen:**

**Decke, Trinken für die Kinder;**

86101 | Saskia Ruoff | gebührenfrei  
Do., 09.11., 10:00 - 11:00 Uhr



Volkshochschule  
im Tegernseer Tal e.V.

## Liebe Eltern, liebe Kinder und Jugendliche:

### Weitere Kurse im Herbst-/Winter Semester!



Unser vollständiges Kursangebot findet ihr auch online & im neuen Programmheft, erhältlich bei allen Gemeinden rund um den See, vielen Geschäften TI's & bei uns im Reisbergerhof, in Tegernsee.

Meldet euch bald an, dass ihr noch einen Platz in Eurem Wunschkurs bekommt!

### Persönlich-telefonisch-online:

Max-Josef-Str. 13  
83684 Tegernsee  
Tel. 08022-1313  
info@vhs-imal.de  
www.vhs-imal.de

## Tanzkurse für Kinder und Jugendliche



### Kinderballett 6 - 9 Jahre

Spielerisch und lustig, werden die Kinder durch verschiedene kindgerechte Formen an den klassischen Tanz herangeführt. Eingeladen sind alle Mädchen und Jungen, die Freude am Tanzen haben. „Ganz nebenbei“ schult der Unterricht die körperliche und geistige Wahrnehmung, Aufmerksamkeit und Konzentration, die Entwicklung eines Raum-, Zeitrhythmus- und positiven Körpergefühls, sowie die Entfaltung der Musikalität und Achtsamkeit sich selbst gegenüber. Und keine Sorge: Die Dozentin achtet auf "richtige" Bewegungen, sodass eine übermäßige Belastung der Gelenke vermieden wird.

85501, € 67,- Claudia Emser, 10x

Do. 05.10. - 14.12.2017, 16:30 - 17:30 Uhr, Bad Wiessee: Freizeitanlage, Hagngasse 49a, Ballettraum -  
Einstieg noch nachträglich möglich!



### ZUMBA®Kids 4-6 Jahre

Bei "Zumba Kids" handelt es sich um die ultimative Tanz- und Fitnessparty für Zumba Fans. Bei diesem Programm können Kids bei voller Lautstärke mit Ihren Freunden "abrocken" und nach ihrer eigenen Pfeife tanzen. Altersgemäße Musik und Bewegungs-abläufe heizen den Kids auf der Tanzfläche ein. Dabei geht es darum, alles aus sich herauszuholen. Die Kleinen sollten lernen, dass es in Ordnung ist, wenn sie einfach sie selbst sind und ausgelassen tanzen - als wären sie alleine. Auf Wunsch wird der Kurs verlängert.

85490, € 40,- Katja Zäch, 8x

Do. 11.01. - 08.03.2018, 15:00 - 15:45, Uhr, Bad Wiessee: Freizeitanlage, Hagngasse 49a, Ballettraum

### ZUMBA®Kids 7-11 Jahre

Auf Wunsch wird der Kurs verlängert.

85491, € 40,- Katja Zäch, 8x

Do. 11.01. - 08.03.2018, 15:45 - 16:30, Uhr, Bad Wiessee: Freizeitanlage, Hagngasse 49a, Ballettraum

## Kinderkurse:



### Yoga für Kinder ab 4 Jahren

Durch die spielerische Herangehensweise haben auch Kinder viel Spaß an Yoga.

Wir reisen durch die bunte Welt der Tiere, Buchstaben und der Natur. Yoga bietet einen idealen Ausgleich zu Stress und Bewegungsmangel. Es schult die Wahrnehmung des Atems und des Körpers. Die abschließende Fantasiereise und Fußmassage sorgt für eine tiefe Entspannung.

84018 | Illona Kulcsár | € 42,50,-

Di., 10.10., 17:15 - 18:15 Uhr, 10x

Bad Wiessee: Freizeitanlage, Hagngasse 49a, Gesundheitsraum

Tipp!

### Wir filzen einen Filzsack oder eine kleine Tasche

In Nassfilztechnik mit Wolle, Wasser und Seife filzen wir einen Filzsack oder eine kleine Tasche.

Materialgeld von 3,- € ist im Kurspreis enthalten.

**Bitte mitbringen: Zwei alte Handtücher und eine Plastiktüte**

85152 | Christine Kammerer | € 17,50

Do., 09.11., 16:00 - 18:30 Uhr, 1x

Tegernsee: vhs, Max-Josef-Str. 13

### ScienceLab - Wie sieht der Mensch von innen aus? 6 - 8 Jahre



Eine spannenden Forscherreise mit pfiffigen Experimenten, anschaulichen Spielen und einen gemeinsam gebauten Lungenmodell.

86165 | Michaela Schnutenhaus | € 18,-

Fr., 10.11., 15:00 - 17:00 Uhr, vhs-Kursraum 1

Bad Wiessee: Freizeitanlage, Hagngasse 49a

### ScienceLab - Adventsspezial 6 - 9 Jahre

Mit allerhand pfiffigen Experimenten wollen wir diesen und anderen winterlichen Fragen auf den Grund gehen. Wir lassen Eisblumen in Milch aufgehen und selbst die Titanic traf die Berührung mit Eis im Frühjahr schwer. Weitere Infos online oder im Programmheft.

86163 | Michaela Schnutenhaus | € 25,-

Fr., 08.12., 15:00 - 17:00 Uhr, vhs Kursraum 1,

Bad Wiessee: Freizeitanlage, Hagngasse 49a

## Eltern-Kurse:

### Zwergensprache - Ihr Baby kann mit Ihnen reden - Workshop für Eltern und Betreuer

Kommunizieren Sie mit Ihrem Baby über die Grundbedürfnisse hinaus: Was genau es mag und worüber es nachdenkt kann es Ihnen zeigen, sobald Sie ihm ein paar Handzeichen beigebracht haben. Kann es sprechen, lässt es die Zeichen wieder weg. Also keine Sorge! Diesen einmaligen und besonderen Einblick in die Gedankenwelt Ihrer Kinder erleben Sie nur in diesem Alter - Sie werden es lieben! Wie das geht, welche Handzeichen es gibt und wie Sie diese im Alltag spielerisch und richtig anwenden, erfahren Sie im Babyzeichen Workshop.

86102 | Saskia Ruoff | € 35,-

Sa., 18.11., 10:00 - 13:00 Uhr

Tegernsee: vhs, Max-Josef-Str. 13, Seminar 2



### Geschwister streiten - muss das sein?

**Kinder, Kinder, Kinder... Warum streiten Geschwister (immer) so?**

Kaum ein Thema fordert uns Eltern in allen unseren Stärken und Schwächen so sehr wie unsere Kinder - eine unglaubliche Chance! Um Ihnen den Familienalltag ein klein wenig zu erleichtern und den Stress ein wenig zu reduzieren bietet Gabriele Setzwein diesen Abend an.

Er umfasst jeweils einen theoretischen Input sowie einen Teil zur Beantwortung Ihrer Fragen.

81302 | Gabriele Setzwein | € 10,-

Mi., 08.11., 20:00 - 21:30 Uhr

Tegernsee: vhs, Max-Josef-Str. 13, Seminar 3



## Entspannungsnachmittag für Eltern



### Entspannung fängt im Kopf an!

Meditation sollte so selbstverständlich wie Zähne putzen sein. Es ist eine effektive und wissenschaftlich anerkannte Methode zur Unterstützung des Stressabbaus. Die Kursleiterin begleitet Sie mit ausgewählten Texten, bei beruhigender Hintergrundmusik auf eine Reise ins Innere. Lernen Sie sich auf die eigenen Gefühle und Sinne zu konzentrieren und Ihren Körper bewusst wahrzunehmen. Der Kurs richtet sich an alle Interessierten, Anfänger oder Wiedereinsteiger.

**Bitte mitbringen: Warme Socken, Decke;**

84075 | Susanne Schwarz | € 21,-

Fr., 10.11., 16:00 - 17:00 Uhr, 3x

Bad Wiessee: Freizeitanlage, Hagngasse 49a, Gesundheitsraum



### Yoga Spezial-Erlebnisreise in die Anfänge des Yoga bis zur heutigen Zeit

Kurzweilige Theorie und Praxis aus verschiedenen Yogatraditionen wie Sivananda, Krishnamacharya, Kundalini Yoga und moderne Yogarichtungen (Vinyasa Flow, Yin Yoga). Welches Menschenbild und welche Übungsansätze und Ziele liegen diesen Richtungen zugrunde? An Hand einiger Beispiele werden Gemeinsamkeiten und Unterschiede herausgestellt. Und wir stellen uns die Frage, welchen Yoga, welche Übungsansätze braucht der heutige im Westen lebende Mensch mit all den Herausforderungen in einer modernen, von Hektik, Konsum und Medien geprägten Welt?

Für alle an Yoga im Dialog Interessierten (auch ohne Vorkenntnisse); eigene Beiträge und Erfahrungen können gerne eingebracht werden.

Termine können einzeln besucht werden.

**Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Yogamatte (falls vorhanden)**

84040 | Caroline Elsaesser | € 21,-

Do., 09.11., 16:00 - 18:30 Uhr, 2x

Fr., 10.11., 18:30 - 20:00 Uhr

Tegernsee: vhs, Max-Josef-Str. 1



