

**Außenstellenleitung:**

Elena Rößler

Untere Str. 3

Telefon: 09547/2394023

E-Mail: [elena.roessler.vhs@gmx.de](mailto:elena.roessler.vhs@gmx.de)

## Kursübersicht

---

### Yoga

Beginn: Di. 11.10.2016 16:30:00, 10x

Gebühr: 40,00 €

Kursleitung: Jochen Kaiser

Kursort: Tanzscheune, Untere Str. 3, Zapfendorf-Lauf

Kursnummer: 121ZA1

Yoga bietet neben dem Aufbau bestimmter Körperhaltungen (Asanas) sowie geführter Atmung (Pranayama) auch die Möglichkeit, das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist positiv zu beeinflussen. Unser Angebot dient der Gesundheitsförderung, versteht sich als Hilfe zur Selbsthilfe und ersetzt keine Therapie. Yoga kann selbst in hohem Alter begonnen und praktiziert werden.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, bequeme Kleidung.

---

### Russischer Zigeunertanz

Beginn: Mo. 10.10.2016 17:30:00, 10x

Gebühr: 27,00 €

Kursleitung: Elena Rößler

Kursort: Tanzscheune, Untere Str. 3, Zapfendorf-Lauf

Kursnummer: 148ZA1

Kein Wein ist so berauschend wie die Freiheit. Das ist die Lebensphilosophie der Zigeuner. So ist auch ihre Musik und Tanz: Unbändige Lebensfreude, fliegende Röcke, schnelle Füße und viel Temperament - ein wahrhafter Tanzrausch! Vorkenntnisse nicht erforderlich; Röcke können gestellt werden.

---

### Wirbelsäulengymnastik - Anmeldung über Kursleitung: 09547/8667

Beginn: Di. 27.09.2016 18:30:00, 15x

Gebühr: 40,50 €

Kursleitung: Christa Betz

Kursort: Altes Schulhaus, Schulstr. 7, Zapfendorf

Kursnummer: 170ZA1X

Gezielte Gymnastik zur Unterstützung der Trage- und Bewegungsfunktion der Wirbelsäule: Die Übungen sind besonders gegen Beschwerden und Erkrankungen der Wirbelsäule, Verhärtungen und Verspannungen der Rücken- und Schultermuskulatur geeignet.

---

### **Kräuterwanderung**

Beginn: So. 23.10.2016 13:30:00, 1x

Gebühr: 8,00 €

Kursleitung: Elisabeth Fröhlich

Treffpunkt: Abtei Maria Frieden vor der Pilgerherberge, Kirchsletten 30, Zapfendorf

Kursnummer: 441ZA1

Wissenswertes über aromatische Kräuter und ihre Verwendung

---

### **Nähworkshop: Jeanshose recyceln**

Beginn: Sa. 08.10.2016 10:00:00, 1x

Gebühr: 12,00 €

Kursleitung: Christine Schmelzer

Kursort: Alte Schule Lauf, Kirchberg 1, Zapfendorf-Lauf

Kursnummer: 881ZA1

Wir bringen neues Leben in ausgediente Hosen und nähen Accessoires und Kleinigkeiten die das Leben bunter machen. Auch eigene Ideen können umgesetzt werden.

Bitte mitbringen: Eigene Nähmaschine und Zubehör (Nahttrenner, Schere, Faden, Nadeln, Stoffreste, alte Jeanshosen), Brotzeit und Getränk.

---

### **Brot und Brötchen backen**

Beginn: Mo. 14.11.2016 18:00:00, 1x

Gebühr: 10,00 €

Kursleitung: Theresia Schmitt

Kursort: Alte Schule Lauf, Küche, Kirchberg 1, Zapfendorf-Lauf

Kursnummer: 925ZA1

Wir stellen Grundsorten und Varianten beim Brotbacken vor. Diese unterscheiden sich durch die Wahl des Mehls bzw. der Mehlmischungen, sowie anderer Zutaten. Wir arbeiten auch mit selbst hergestelltem Sauerteig, welcher bei der Zubereitung von unterschiedlichen Brot- und Kleingebäcksorten Verwendung findet. Abwechslung bringen auch selbstgemachte Brotaufstriche, welche frisch zubereitet werden.

Zzgl. Materialkosten: ca. 4 - 6 € werden von der Kursleitung bar eingesammelt.