

**Kursangebot in Thierhaupten für Zeitraum 15.9.2024-28.2.2025**

**Anmeldung bis spätestens eine Woche vor Kursbeginn:**

**Per Email: [thierhaupten@vhs-augsburger-land.de](mailto:thierhaupten@vhs-augsburger-land.de) oder Telefon: 08271 / 8199-47 (VHS BZ Nord)**

**oder online über Homepage: [www.vhs-augsburger-land.de](http://www.vhs-augsburger-land.de)**



### **Aquarell einmal anders**

Mit FarbenFreude passend zur Jahreszeit malen

Manuela Maidhof-Wildmann

Die Teilnehmer malen mit viel Spaß und Leichtigkeit tolle Bilder. Im Vordergrund stehen dabei Ruhe und Entspannung sowie die Freude am Tun. Je nach Jahreszeit sind bunte Pflanzenmotive, Tiere oder auch Frauenporträts die bevorzugten Motive.

Im Laufe des Kurses werden die Aquarelltechniken sowie der sichere Umgang mit Farbharmonie und Komposition vermittelt. Dabei wird auch mit diversen Materialien experimentiert.

Der Kurs ist gleichermaßen für Anfänger ohne Vorkenntnisse und Fortgeschrittene geeignet – jeder kann malen!

Bitte mitbringen: 10,00 € Materialgeld passend in bar

**Thierhaupten 242TH207q02**

1x, 26.09.24, Do, 18:00 - 21:00 Uhr

Preis: 16,00 € zzgl. 10,00 € Materialkosten bar im Kurs (gültig bis 6 Teilnehmende)

Preis: 14,00 € zzgl. 10,00 € Materialkosten bar im Kurs (gültig ab 7 Teilnehmenden)

(mind. 5 / max. 9 Teilnehmer)

Kloster, Multifunktionsraum, Achtung: Eingang über die Augsburger Straße, 1. OG, Klosterberg 8

### **Qi Gong**

Christina Kunert

Qi Gong ist eine Säule der traditionell chinesischen Medizin und dient der Gesunderhaltung und Prävention. Durch Klopfübungen, Massagen und leichte Qi Gong-Übungen wird der Fluss unserer Lebensenergie "Qi" im Körper aktiviert und Blockaden gelöst. Wir lernen, das "Qi" zu spüren. Die Teilnahme ist altersunabhängig und auch für Menschen mit körperlichen Einschränkungen möglich. Alles, was körperlich nicht ausgeführt werden kann, kann in der Vorstellung mitgemacht werden. Die Übungen können im Sitzen wie im Stehen ausgeführt und wunderbar in den Alltag integriert werden. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken.

**Thierhaupten 242TH301q01**

7x, 10.10.24 - 28.11.24, Do, 17:30 - 19:00 Uhr

Preis: 55,30 € (gültig bis 6 Teilnehmende)

Preis: 50,80 € (gültig ab 7 Teilnehmenden)

(mind. 6 / max. 12 Teilnehmer)

Kloster, Multifunktionsraum, Achtung: Eingang über die Augsburger Straße, 1. OG, Klosterberg 8

### **Orientalischer Tanz für Fortgeschrittene**

Petra Glosauer

Für all jene, die ihren Körper intensiv erleben und gleichzeitig ihr Selbstbewusstsein stärken wollen. Die Körperhaltung wird entschieden verbessert, Verspannungen werden gelöst. Der Tanz ist Gymnastik und Konditionstraining für Frauen jeden Alters. Körper, Geist und Seele werden gepflegt und die Lebensfreude wird in hohem Maße gesteigert. Wir erlernen eine mitreißende Choreografie aus den Grundschritten und -elementen des Bauchtanzes. Bitte mitbringen: Gymnastikhose oder Rock, Body oder kurzes Oberteil, Tuch (zum Binden für Hüfte), Gymnastikschuhe, Isomatte, Decke.

**Thierhaupten 242TH302t01**

8x, 25.09.24 - 27.11.24, Mi, 18:30 - 19:30 Uhr

Preis: 53,90 € (gültig von 11 bis 12 Teilnehmenden)

(mind. 11 / max. 12 Teilnehmer)

Grund- und Mittelschule, Musiksaal, Kreuzberg 1, Thierhaupten

**Kursangebot in Thierhaupten für Zeitraum 15.9.2024-28.2.2025**

**Anmeldung bis spätestens eine Woche vor Kursbeginn:**

**Per Email: [thierhaupten@vhs-augsburger-land.de](mailto:thierhaupten@vhs-augsburger-land.de) oder Telefon: 08271 / 8199-47 (VHS BZ Nord)**

**oder online über Homepage: [www.vhs-augsburger-land.de](http://www.vhs-augsburger-land.de)**



### **Tanzfitness I**

Cornelia Haas-Mösonef

Wir beginnen mit einem Aerobic-Warm-up, lernen die Grundschritte von Kreistanz und Line Dance und setzen diese zu einfachen Choreografien zusammen. Mit Salsa, Mambo, Zumba oder Cha-Cha-Cha fühlen wir den Rhythmus der Karibik und steigern uns mit Songs der letzten Jahrzehnte zur Dancing Queen. Tanz dich fit von Kopf bis Fuß mit viel Spaß und guter Laune. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, rutschfeste Schuhe, Getränk

**Thierhaupten** 242TH302d01

5x, 26.09.24 - 07.11.24, Do, 10:30 - 11:30 Uhr

Preis: 26,30 € (gültig bis 6 Teilnehmende)

Preis: 24,20 € (gültig ab 7 Teilnehmenden)

(mind. 6 / max. 16 Teilnehmer)

Kloster, Multifunktionsraum, Achtung: Eingang über die Augsburger Straße, 1. OG, Klosterberg 8

### **Faszientraining - mehr Freiheit in der Bewegung**

Erika Mair

Faszien sind Bindegewebsstrukturen, die unsere Muskeln, aber auch Organe wie eine dünne Haut umziehen. Das Verkleben dieser Haut kann Bewegungen einschränken und unser Körpergefühl beeinträchtigen. Durch spezielle Faszienübungen lässt sich die Flexibilität der Muskeln verbessern und die Bewegungsqualität steigern. Ein regelmäßiges Training der Faszien kann zur Kräftigung der Gelenke beitragen, das Gewebe straffen und die Stabilität im Rückenbereich fördern.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, ausreichend Wasser zu trinken, Gymnastikbekleidung, ein großes und ein normales Handtuch.

**Thierhaupten** 242TH302g07

9x, 26.09.24 - 05.12.24, Do, 19:15 - 20:15 Uhr

Preis: 47,40 € (gültig bis 6 Teilnehmende)

Preis: 43,50 € (gültig ab 7 Teilnehmenden)

(mind. 6 / max. 10 Teilnehmer)

Grund- und Mittelschule, Musiksaal, Kreuzberg 1, Thierhaupten

### **Pilates für Anfänger und leicht Fortgeschrittene**

Erika Mair

Sanfte, fließende Bewegungen ausgeführt unter höchster Konzentration und kombiniert mit einer bestimmten Atemtechnik. Kräftigende und gleichzeitig dehnende Übungen stärken die Körpermitte, stabilisieren die Körperhaltung, verlängern und straffen die Muskulatur. Die Wirbelsäule richtet sich auf, es entstehen geschmeidige, natürliche Bewegungsabläufe, Körper und Geist arbeiten im Einklang. Die Vorübungen des Anfängerkurses bilden die Grundlage für den leichten Einstieg in das Pilatestraining. Bequeme Trainingskleidung, Gymnastikmatte, Getränk bitte mitbringen.

**Thierhaupten** 242TH302p01

9x, 26.09.24 - 05.12.24, Do, 18:00 - 19:00 Uhr

Preis: 47,40 € (gültig bis 6 Teilnehmende)

Preis: 43,50 € (gültig ab 7 Teilnehmenden)

(mind. 6 / max. 10 Teilnehmer)

Grund- und Mittelschule, Musiksaal, Kreuzberg 1, Thierhaupten

## Kursangebot in Thierhaupten für Zeitraum 15.9.2024-28.2.2025

Anmeldung bis spätestens eine Woche vor Kursbeginn:

Per Email: [thierhaupten@vhs-augsburger-land.de](mailto:thierhaupten@vhs-augsburger-land.de) oder Telefon: 08271 / 8199-47 (VHS BZ Nord)

oder online über Homepage: [www.vhs-augsburger-land.de](http://www.vhs-augsburger-land.de)



### Weidenflechten – Kugel oder Herz

Anmeldeschluss: 14 Tage vor Kursbeginn!

Manuela Itzelsberger

Sie haben die Möglichkeit, eine Weidenkugel oder ein Herz zu flechten.

Die Weidenkugel hat einen Durchmesser von ca. 40 bis 50 cm und ist mit einer Lichterkette beleuchtet eine tolle Winterdekoration.

Das Weidenherz, ebenfalls mit einem Durchmesser von ca. 40 bis 50 cm, kann mit Tonteilen oder Filzschnüren dekoriert werden. Sie können das Herz als Wand- oder Türschmuck aufhängen oder auf einem Stab befestigt als Gartendekoration verwenden.

Anmeldeschluss: 14 Tage vor Kursbeginn! Bitte mitbringen: Gartenschere, Arbeitshandschuhe und alte Decke.

**Thierhaupten** 242TH210e01

1x, 07.10.24, Mo, 18:30 - 21:30 Uhr

Gebühr: 25,00 € zzgl. Materialgeld bar im Kurs

(mind. 6 / max. 8 Teilnehmer)

Kloster, Multifunktionsraum, Achtung: Eingang über die Augsburger Straße, 1. OG, Klosterberg 8

### Thaiküche - asiatisch leicht

Elisabeth Maier

Manche kennen die Thaiküche aus dem Urlaub, andere aus dem Restaurant. Die Thaiküche ist mit ihren würzigen, oft schnellen Rezepten und dem vielen Gemüse eine sehr zeitgemäße Küche. Viele Rezepte sind sehr einfach nach zu kochen; probieren Sie es aus. Bitte mitbringen: 14,00 € Materialkosten bar im Kurs, Topflappen, Geschirrtuch, Schürze, Behälter für Kostproben, Schreibzeug, Getränk

**Thierhaupten** 242TH305l03

1x, 12.11.24, Di, 18:30 - 21:30 Uhr

Preise: 21,70 € zzgl. 14,00 € Materialkosten bar im Kurs

(mind. 6 / max. 12 Teilnehmer)

Grund- und Mittelschule, Küche, Kreuzberg 1, Thierhaupten

### Schnitzen wie Michel aus Lönneberga

Für Kinder von 6 bis 12 Jahren

Sascha Kempter

Aus einem Rundholz schnitzen wir Tiere oder Boote. Ihr lernt den sicheren und geschickten Umgang mit den Bildhauerwerkzeugen. Mit einem Knüpfel und einem Schnitteisen schlagen wir die Formen aus dem Holz. Du wirst erstaunt sein, was deine Hände in kurzer Zeit alles aus dem Holz zaubern werden.

Der Kursleiter stellt das benötigte Material wie Holz, Knüpfel, Schnitzwerkzeug und Schutzhandschuhe zur Verfügung. Hierfür werden 7,- Euro Materialgeld in bar im Kurs eingesammelt.

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, falls vorhanden Malfarben und Pinsel, Getränk, Brotzeit und 7,- Euro Materialgeld.

**Thierhaupten** 242TH9210n01

1x, 22.11.24, Fr, 15:15 - 18:15 Uhr

Preis: 18,40 € zzgl. 7 € Material bar im Kurs

(mind. 8 / max. 8 Teilnehmer)

Kloster, Multifunktionsraum, Achtung: Eingang über die Augsburger Straße, 1. OG, Klosterberg 8

## Kursangebot in Thierhaupten für Zeitraum 15.9.2024-28.2.2025

Anmeldung bis spätestens eine Woche vor Kursbeginn:

Per Email: [thierhaupten@vhs-augsburger-land.de](mailto:thierhaupten@vhs-augsburger-land.de) oder Telefon: 08271 / 8199-47 (VHS BZ Nord)

oder online über Homepage: [www.vhs-augsburger-land.de](http://www.vhs-augsburger-land.de)



### Weidenflechten – Windlicht auf Baumscheibe oder Weidenobelisk

Manuela Itzelsberger

Sie haben die Wahl: ein Windlicht auf einer Baumscheibe zu flechten oder einen Obelisk, welcher eine Höhe von ca. 1,6 m hat. Beim Windlicht auf einer Baumscheibe, flechten wir kleine Öffnungen mit ein durch die das Kerzenlicht schön hindurch scheinen kann. Den Obelisken kann man mit einer Lichterkette toll zum Leuchten bringen. Wer möchte, kann Tonteile oder Filzschnüre mit einarbeiten oder die Teile adventlich dekorieren. Beide Teile verbreiten eine schöne adventliche Stimmung und Sie werden mehrere Jahre Freude daran haben.

Anmeldeschluss: 14 Tage vor Kursbeginn! Bitte mitbringen: Gartenschere

**Thierhaupten** 242TH210e02

1x, 10.01.25, Fr, 18:30 - 21:30 Uhr

Gebühr: 25,00 € zzgl. Materialgeld bar im Kurs

(mind. 6 / max. 8 Teilnehmer)

Kloster, Multifunktionsraum, Achtung: Eingang über die Augsburger Straße, 1. OG, Klosterberg 8

### Visionboard: Ziele und Wünsche kreativ darstellen

Manuela Maidhof-Wildmann

Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich über ihre Ziele klarwerden und sie immer vor Augen haben möchten. Die Teilnehmenden lassen ihre Träume und Visionen in Form einer Collage – einem Visionboard – Gestalt annehmen, um damit auch leichter in die Umsetzung der Wünsche zu kommen.

Gemeinsam mit der Kursleiterin betrachten sie wichtige Lebensbereiche wie Gesundheit, Familie, Beruf, Freizeit. Sie überlegen, was sie in diesen Bereichen in den folgenden zwölf Monaten gerne erreichen möchten. Anschließend suchen sie Bilder und Zitate, die diese Wünsche abbilden. Sie gestalten mit den gefundenen Ausschnitten von Zeitschriften, schönen Papieren und Handlettering eine Collage aus Bildern und Worten. So entsteht mithilfe verschiedener, leicht umsetzbarer Techniken das Visionboard.

Durch die Präsenz des Visionboards haben die Teilnehmenden ihre Wünsche und Ziele anschließend stets vor Augen, was die eigene Klarheit und Ausrichtung unterstützen und bei der Verwirklichung der Träume helfen kann.

Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Denn jeder ist kreativ, auch Sie!

Bitte mitbringen: 9,00 € Materialgeld passend in bar (für das gesamte Material - unter anderem großformatiges Papier in dicker Qualität), das von der Kursleiterin zur Verfügung gestellt wird.

Schöne Papiere und Zeitschriften können gern ergänzend mitgebracht werden, außerdem Pinsel und Aquarell- oder Wasserfarben (falls vorhanden), Bleistift und Radiergummi, Buntstifte und Fineliner.

**Thierhaupten** 242TH207w01

1x, 24.01.25, Fr, 15:00 - 18:00 Uhr

Preis: 16,00 € zzgl. 9,00 € Materialkosten bar im Kurs (gültig bis 6 Teilnehmende)

Preis: 14,00 € zzgl. 9,00 € Materialkosten bar im Kurs (gültig ab 7 Teilnehmenden)

(mind. 5 / max. 9 Teilnehmer)

Kloster, Multifunktionsraum, Achtung: Eingang über die Augsburger Straße, 1. OG, Klosterberg 8

### Brot backen

Elisabeth Maier

Sie erleben einen kleinen Querschnitt durch die riesige Brotauswahl, z. B. Sauerteigbrot, süßes Hefebrot, italienische Foccacia, Knäckebrot. Während das Brot im Ofen ist werden verschiedene Brotaufstriche zubereitet. Bitte mitbringen: 8,00 € Materialkosten bar im Kurs, Getränk, Schreibzeug, Schürze, Geschirrtuch, luftiges Verpackungsmaterial für Kostproben

**Thierhaupten** 242TH305b01

1x, 11.02.25, Di, 18:00 - 22:00 Uhr

Preise: 27,40 € zzgl. 8,00 € Materialkosten bar im Kurs

(mind. 6 / max. 12 Teilnehmer)

Grund- und Mittelschule, Küche, Kreuzberg 1, Thierhaupten

**Kursangebot in Thierhaupten für Zeitraum 15.9.2024-28.2.2025**

**Anmeldung bis spätestens eine Woche vor Kursbeginn:**

**Per Email: [thierhaupten@vhs-augsburger-land.de](mailto:thierhaupten@vhs-augsburger-land.de) oder Telefon: 08271 / 8199-47 (VHS BZ Nord)**

**oder online über Homepage: [www.vhs-augsburger-land.de](http://www.vhs-augsburger-land.de)**



### **Aquarell einmal anders**

Mit FarbenFreude passend zur Jahreszeit malen

Manuela Maidhof-Wildmann

Die Teilnehmer malen mit viel Spaß und Leichtigkeit tolle Bilder. Im Vordergrund stehen dabei Ruhe und Entspannung sowie die Freude am Tun. Je nach Jahreszeit sind bunte Pflanzenmotive, Tiere oder auch Frauenporträts die bevorzugten Motive.

Der Kurs ist gleichermaßen für Anfänger ohne Vorkenntnisse und Fortgeschrittene geeignet – jeder kann malen!

Bitte mitbringen: 10,00 € Materialgeld passend in bar

**Thierhaupten 242TH207q01**

1x, 20.02.25, Do, 18:00 - 21:00 Uhr

Preis: 16,00 € zzgl. 10,00 € Materialkosten bar im Kurs (gültig bis 6 Teilnehmende)

Preis: 14,00 € zzgl. 10,00 € Materialkosten bar im Kurs (gültig ab 7 Teilnehmenden)

(mind. 5 / max. 9 Teilnehmer)

Kloster, Multifunktionsraum, Achtung: Eingang über die Augsburger Straße, 1. OG, Klosterberg 8

- ENDE -