

Bildungswerk Gutenstein

Wintersemester 2010/2011

K I N D E R von 6 – 14

Selbstverteidigungskurs

Der bereits bestehende Kurs wird weitergeführt, es besteht aber für alle Kinder die Möglichkeit jederzeit in den Kurs einzusteigen!

Kursleiter: Daniel Rigler
Kursort: VS Gutenstein
Beginn: 15. September 2010
Jeweils Mittwoch von 17.30 bis 18.30 im Turnsaal
Kosten: Halbjahreskarte (September 10 – Jänner 11) € 135,--
Jahreskarte (September 10 – Juni 11) € 210,--
Einzelstunde á € 10,--
Geschwister zahlen die Hälfte

Ballettkurse in Gutenstein

Kinderballett 1 für Kinder von 4-6 Jahre (Kindergarten)

Ballett 2 für Kinder ab 6 Jahre (Schulkinder)

Musical Dance für Kinder und Jugendliche ab 9 Jahren

Beginnzeiten:

Ab dem Freitag, 17. September 2010

14:30 – 15:20 Uhr Kinderballett 1

15:30 – 16:20 Uhr Ballett 2

16:30 – 17:20 Uhr Musical Dance

Ort: Turnsaal der VS Gutenstein

Kosten: € 50,00 für 10 Stunden, Sept. – Dez. 2010

Erweiterungsstunden für Jänner 2011 möglich.

Folgekurs im 2. Semester

Schnupperstunde am 17. September gratis möglich.

E R W A C H S E N E

Tanzkurs

Für alle Tanzbegeisterten oder die, die es noch werden wollen!

Angeboten wird ein Kurs für Anfänger und ein Kurs für Fortgeschrittene nach dem Motto „altes Können auffrischen und Neues erlernen“

Kursleitung: Tanzschule Hoyer
Kursort: Gasthaus Grete und Peter Zwinz
Besprechung und Kurseinteilung: 26. September 2010 17.00Uhr
Kosten: € 95,-- 10 Einheiten á 1 ½ Stunden

bitte wenden

Bewegung nach der Feldenkrais Methode

Die Feldenkrais-Methode wirkt ganzheitlich auf den Körper und führt zu besserer Beweglichkeit und bewussterem Körpergefühl. Sie wirkt vorbeugend bei Verschleißerscheinungen, Osteoporose, körperlichen und seelischen Verstimmungen.

Kursleiterin: Ute Satorius

Zeit: 8 Einheiten, jeweils Dienstag von 20.00 – 21.00 Uhr

Kursbeginn: 5. Oktober 2010

Kursort: Turnsaal des Kindergartens

Kosten: € 9,-- pro Einheit

Anmeldung: Ute Satorius, Tel. 0676/70 26 032

Am ersten Abend können Sie sich kostenlos informieren!

Bitte eine Wolldecke, bequeme Kleidung und Wollsocken mitbringen!

Mindestteilnehmerzahl: 7 Personen

Ätherische Öle und die fünf Säulen des Wohlbefindens

Wohlbefinden, sprich Wellness, ist in jedem Erdenbürger individuell verankert und fixiert. Wellness wird in fünf Säulen gegliedert

- 🌱 Die gesunde und bewusste Ernährung
- 🌱 Die bewusste Bewegung
- 🌱 Der mentale Bereich – bewusste Regeneration
- 🌱 Die bewusste Lebenseinstellung
- 🌱 Das bewusste Verhältnis zu Natur und Umwelt

Ätherische Öle eignen sich perfekt, jedem Mensch gezielt und effektiv in seinem Wohlfühlprogramm zu unterstützen und begleiten. Dadurch wird seine Gesundheit gefördert und aufkeimende Disharmonien ausgeglichen.

Begleiten sie mich auf einer Wanderung durch die Welt der Düfte, und lassen sie sich auf jeder Säule von den ätherischen Ölen und deren Wirkung leiten.

Zeit: 18.30-21.00 Volksschule Gutenstein

Kosten: € 15,-- inklusive Material und Handout

Termin: 11. November 2010

Selbstverteidigungskurs für Frauen

Es besteht die Möglichkeit auch einen Selbstverteidigungskurs speziell für Frauen anzubieten. Bei Interesse bitte um Anfrage bei Herrn Rigler (Kursleiter vom bestehenden Kinderkurs), Frau Berger oder Frau Ofner.

ANMELDUNGEN FÜR ALLE KURSE BIS SPÄTESTENS 10 TAGE VOR KURSBEGINN!

Anmeldung bei:

Frau Heidi Ofner, Tel. 0676/65 16 918 oder

Frau Loni Berger, Tel. 02634/7437

