

FrauZeit



e.V. Waldsolms

Workshops

Kurse

Veranstaltungen

Kursprogramm 1. Halbjahr 2020

Kursverzeichnis

Kreativ		Sprachen	
Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene	3	Parlons français!	17
Treffen in gemütlicher Runde	4	Englisch für Wiedereinsteiger und Fortgeschrittene	18
Experimentelle Malerei für Anfänger und Fortgeschrittene	5	English Conversation Class	19
Klöppeln für Anfänger und Fortgeschrittene	6	Angebote für Kinder	
Macarons	7	Malkurs für Kinder ab 5 Jahren	20
Menue d'amour	8	Experimentelles Malen f. Kinder ab 6	21
Italienische Genüsse	9		
Simply the best – ein Kochkurs für alle	10	Wellness und Bewegung	
Kochen für Prinzen	11	Engpassdehnungen	
Gitarren-Schnupperkurs	12	nach Liebscher & Bracht	22
Töpferkurs am Wochenende	13	Fit Yoga	23
Viva la Mexico – der Geschmack Mexicos	14	Yoga für Geübte und Ungeübte	24
Origami	15		
Frühlingsfrische Wildkräuterküche	16		

Teilnahmebedingungen

1. Alle Kursanmeldungen (auch telefonische) sind verbindlich.
2. Kurse, die nicht bis spätestens 1 Woche vor Kursbeginn durch die KursteilnehmerIn abgesagt werden, müssen bezahlt werden.
3. Probestunden können ggf. mit der Kursleitung vereinbart werden.
4. Die Kursgebühr muss zum Kursbeginn bezahlt werden.
5. Nichtmitglieder von FrauZeit e.V. bezahlen eine erhöhte Gebühr.
Bei den im Programm ausgewiesenen Teilnahmekosten pro Kurs oder Workshop steht links der Preis für Mitglieder/rechts der Preis für Nichtmitglieder.
6. Geschwisterkinder, die am selben Kurs teilnehmen, erhalten 50% Rabatt.
7. Die Teilnahme an Kursen und Veranstaltungen erfolgt auf eigene Gefahr.
8. In den Schulferien finden keine Kurse statt.
9. Durch die Anmeldung zu einem Kurs werden die Teilnahmebedingungen anerkannt.

Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene

Dieser Kurs richtet sich an alle, die bei ihren Nähprojekten Unterstützung und Hilfe brauchen, oder einfach in geselliger Runde nähen wollen. Jeder bestimmt selbst, was das neue Projekt ist. Egal ob eine Tasche, eine Patchworkdecke oder Kleidung genäht werden soll, Sie werden individuell unterstützt.

Eine Nähmaschine und Material werden selbst mitgebracht.

Kenntnisse im Nähen sind nicht erforderlich.

Es werden mehrere Kurse angeboten.

Beginn	Kurs 1: Dienstag, 14.01.2020 (3 Termine) Kurs 2: Dienstag, 04.02.2020 (4 Termine) Kurs 3: Dienstag, 03.03.2020 (4 Termine) Kurs 4: Dienstag, 21.04.2020 (2 Termine) Kurs 5: Dienstag, 05.05.2020 (4 Termine) Kurs 6: Dienstag, 02.06.2020 (5 Termine)
Dauer	je nach Kurs 2 bis 5 Termine à 2 Stunden von 19.00 – 21.00 Uhr
Kosten	2 Termine: 16 € / 18 € 3 Termine: 24 € / 27 € 4 Termine: 32 € / 36 € 5 Termine: 40 € / 45 €
Ort	Ev. Gemeindehaus Griedelbach
Info/Anmeldung	Ines Lang, Tel. 06033/7968857 Mobil 0151/26182235

Handarbeitstreffen

Sie lieben Handarbeiten und haben Lust, sich mit anderen Kreativen auszutauschen und gemütlich zu plaudern? Dann sind Sie hier richtig.

Wir treffen uns regelmäßig bei Tee und Kaffee, „handarbeiten“ und sammeln kreative Ideen. Jede(r) ist herzlich willkommen!

Beginn	Samstag, 18.01.2020
Termin	jeden 3. Samstag im Monat 14.00 – 18.00 Uhr
Kosten	keine
Ort	Bechtelsches Haus Pfarrgasse 5, Brandoberndorf
Info/Anmeldung	Britta Bensch Tel. 06085/2932 E-Mail: britta-bensch@t-online.de

Vorankündigung Sommerfest

Wir haben uns sehr gefreut, dass ihr im letzten Jahr wieder so zahlreich bei unserem Sommerfest erschienen seid. Es war ein toller Abend!

In diesem Jahr werden wir gemeinsam mit dem VdK Brandoberndorf ein Sommerfest feiern, und zwar am

Samstag, den 20.06.2020

wie immer

im Bechtelschen Anwesen

... also merkt euch den Termin schon mal vor und lasst Euch überraschen!

Experimentelle Malerei für Anfänger und Fortgeschrittene

In der offenen Kunstwerkstatt wollen wir unter Verwendung verschiedener Materialien und Techniken mit Farbe und Form unsere Fantasie spielen lassen und auf der Leinwand experimentieren. Wir arbeiten mit Unterstützung der Kursleiterin, erhalten Tipps und Anregungen bei der jeweiligen Bildthematik. Es darf ungegenständlich, gegenständlich, nach eigenen Vorlagen und zuweilen auch nach Themenvorgaben gearbeitet werden.

Dieser Kurs bietet „Frau“ die Möglichkeit, in angenehmer Atmosphäre und in aller Ruhe die eigene Kreativität zu entwickeln, um ein eigenes, individuelles Werk zu schaffen.

Leinwände sind mitzubringen!

Materialien, wie Acrylfarbe, Pinsel und Hilfsmittel werden gestellt.

Bitte Arbeitskleidung mitbringen!

Beginn	Kurs 1: Montag, 20.01.2020 Kurs 2: Donnerstag, 23.01.2020
Dauer	4 Termine à 3 Stunden Kurs 1: montags 9.30 – 12.30 Uhr Kurs 2: donnerstags 18.30 – 21.30 Uhr
Teilnehmerzahl	max. 6 Teilnehmer
Kosten	48 € / 54 € zzgl. 5 – 10 € Materialkosten pro Termin
Ort	Bechtelsches Haus Pfarrgasse 5, Brandoberndorf
Info/Anmeldung	Gabriele Kleist, Tel. 06085/970108 E-Mail: info@gabrielekleist.de

Klöppeln für Anfänger und Fortgeschrittene

Klöppeln ist ein altes Kunsthandwerk, bei dem Fäden gekreuzt und verdreht werden. Dabei kommen die unterschiedlichsten Ergebnisse heraus. Traditionelle Spitzen genauso wie moderne Kunstwerke, je nach Vorliebe.

Wir klöppeln in gemütlicher Runde. Sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene werden individuell unterstützt.
Einfach mal ausprobieren, vielleicht macht es ja Spaß!

Für Anfänger wird das benötigte Material gegen eine Gebühr von 5 € zur Verfügung gestellt.

Beginn	Donnerstag, 23.01.2020
Termin	8 Termine à 2 Stunden 14tägig von 19.00 – 21.00 Uhr
Kosten	64 € / 72 €
Ort	Unterseite 18 Brandoberndorf
Info/Anmeldung	Britta Bensch Tel. 06085/2932 E-Mail: britta-bensch@t-online.de

Macarons - bunt gefüllt

Macarons – das Trendgebäck aus Frankreich in vielen bunten Farb- und Geschmacksrichtungen. Zwischen kleinen Baiserböden aus Mandelmehl verbergen sich die unterschiedlichsten Füllungen. Von Nuss-Nougat- über Buttercreme bis Rosmarincreme eröffnen sich hier ganz neue Geschmackserlebnisse.

Bitte bringen Sie eine Schürze, ein Geschirrhandtuch und ein Transportgefäß für die Macarons mit.

Termin	Samstag, 25.01.2020
Dauer	3 Stunden 11.00 – 14.00 Uhr
Teilnehmerzahl	max. 15 Teilnehmer
Kosten	12 € / 13,50 € zzgl. 10 € Lebensmittelkosten
Ort	Küche der Lotte-Eckert-Schule Brandoberndorf
Info/Anmeldung	Beate Schmüser Tel. 06403/976006 E-Mail: gabriel-tiedemann@online.de

Menu d'amour - Liebe geht durch den Magen...

Extra vor dem Valentinstag!!! – Für Mann oder Frau! –

Beeindruckt Eure Angebeteten nach Absolvierung dieses Kochkurses mit einem vollendeten Candle-Light-Dinner. Das Handwerkszeug dafür gebe ich Euch mit auf den Weg.

Gemeinsam bereiten wir ein 3-Gänge-Menü zu, das das Herz der/s Liebsten zum Schmelzen bringt ... Ihr lernt die wichtigsten Zubereitungsmethoden und Küchentricks, und ich zeige Euch, wie man die Tafel liebevoll dekoriert, um im Anschluss in entspannter Atmosphäre das „Festmahl“ zu genießen.

Antialkoholische Getränke werden gereicht.

Eine Schürze, Geschirrtuch und kleine Transportbehältnisse für Reste sind von Vorteil und sollten mitgebracht werden.

Termin	Samstag, 01.02.2020 sowie Samstag, 08.02.2020
Dauer	jeweils 4 Stunden 17.00 – 21.00 Uhr
Teilnehmerzahl	max. 8 Teilnehmer
Kosten	jeweils 16 € / 18 € zzgl. 10 –15 € Lebensmittelkosten
Ort	Küche der Lotte-Eckert-Schule Brandoberndorf
Info/Anmeldung	Gabriele Kleist, Tel. 06085/970108 E-Mail: info@gabrielekleist.de

Italienische Genüsse

Die italienische Küche hat mehr zu bieten als Pizza und Pasta. Frisches Gemüse, frischer Fisch, mediterrane Kräuter zaubern den Duft nach Urlaub am Mittelmeer in unsere Küche.

Bitte bringen Sie eine Schürze, ein Geschirrtuch und ein Transportgefäß für mögliche Reste mit.

Termin	Samstag, 29.02.2020
Dauer	3 Stunden 11.00 – 14.00 Uhr
Teilnehmerzahl	max. 15 Teilnehmer
Kosten	12 € / 13,50 € zzgl. 10 € Lebensmittelkosten
Ort	Küche der Lotte-Eckert-Schule Brandoberndorf
Info/Anmeldung	Beate Schmüser Tel. 06403/976006 E-Mail: gabriel-tiedemann@online.de

Simply the best – Einfach nur gut... ein Kochkurs für alle

Dieser Kochkurs richtet sich an alle Köche, die ein bisschen frischen Wind in ihre Küche bringen möchten und dafür auch noch mit wenig Zeitaufwand auskommen möchten...

Gemeinsam wollen wir ein leckeres, gesundes und ausgefallenes Gericht kochen, das zudem noch einfach und schnell zuzubereiten ist. Begleitet wird das Gericht von einer Vorspeise und einem Dessert zum Abschluss. Also ran an den Herd!!!

Antialkoholische Getränke werden gereicht. Eine Schürze, Geschirrtuch und kleine Transportbehältnisse für Reste sind von Vorteil und sollten mitgebracht werden.

Termine	Termin 1: Samstag, 29.02.2020 Termin 2: Samstag, 25.04.2020 Termin 3: Samstag 02.05.2020
Dauer	je Termin 3 Stunden 17.00 – 20.00 Uhr
Teilnehmerzahl	max. 8 Teilnehmer
Kosten	12 € / 13,50 € zzgl. 10 € Lebensmittelkosten
Ort	Küche der Lotte-Eckert-Schule Brandoberndorf
Info/Anmeldung	Gabriele Kleist, Tel. 06085/970108 E-Mail: info@gabrielekleist.de

Kochen für Prinzen

Der After-Work-Kochkurs nur für Männer! Von deftig bis fein, dabei lecker, einfach und schnell...

Dieser Männer-Kochkurs läutet das Wochenende ganz entspannt ein, er schafft Basics für die deftige sowie die moderne Küche und ist auch für Einsteiger mit weniger Kocherfahrung/-kenntnis geeignet. Wir wollen zusammen Fleisch- und Pasta-Gerichte als auch Suppen, Eintöpfe und Salate zubereiten. Als Abschluss für das jeweilige 3-Gänge-Menü bereiten wir auch noch ein leckeres Dessert zu.

Antialkoholische Getränke werden gereicht. Eine Schürze, Geschirrtuch und kleine Transportbehältnisse für Reste sind von Vorteil und sollten mitgebracht werden.

Termine	Termin 1: Freitag, 06.03.2020 (3-Gänge-Menü, Schwerpunkt Fleisch) Termin 2: Freitag, 13.03.2020 (3-Gänge-Menü, Schwerpunkt Pasta) Termin 3: Freitag 20.03.2020 (3-Gänge-Menü, Schwerpunkt Suppe/ Eintopf) Termin 4: Freitag 27.03.2020 (3-Gänge-Menü, Schwerpunkt Salat)
Dauer	je Termin 4 Stunden 17.15 – 21.15 Uhr
Teilnehmerzahl	max. 8 Teilnehmer
Kosten	16 € / 18 € zzgl. 10 € Lebensmittelkosten
Ort	Küche der Lotte-Eckert-Schule Brandoberndorf
Info/Anmeldung	Gabriele Kleist, Tel. 06085/970108 E-Mail: info@gabrielekleist.de

Gitarren-Schnupperkurs

Spieler aller Stilistiken sind ausdrücklich willkommen, denn in diesem Gitarren-Schnupperkurs steht der Spaß und das Ausprobieren im Vordergrund.

Angesprochen werden Teilnehmer jeglichen Kenntnisstands, vom absoluten Anfänger bis zum Köhner kommt jeder auf seine Kosten.

Falls vorhanden, kann jeder seine Gitarre mitbringen. Kleinere Reparaturen und Einstellungen an den Gitarren mache ich gerne im Anschluss des Kurses. Es stehen aber auch Akustik- und E-Gitarren zur Verfügung (auch kleine Gitarren für Kinder stehen zum Ausprobieren bereit).

Die Teilnehmer haben die Möglichkeit, Fragen zu stellen oder sich einfach nur von vorbereiteten Themen inspirieren zu lassen.

Termin	Samstag, 14.03.2020
Dauer	10.00 – 14.00 Uhr
Teilnehmerzahl	max. 10 Teilnehmer, Alter 7-77 Jahre
Kosten	12 € / 13,50 € (bis 16 Jahre: Mitgliedspreis)
Ort	Bechtelsches Haus Pfarrgasse 5, Brandoberndorf
Info/Anmeldung	Bert Gocke, Tel. 01522 / 192 13 22 E-Mail: workshop@bertgocke.com (Anmeldungen und Fragen gerne per Mail, telefonisch oder per WhatsApp)

Töpfer-Kurs am Wochenende

Werkstoff Ton – weich und anpassungsfähig, so kann er auch störrisch sein. Auf leichte Weise diesen Werkstoff an zwei Nachmittagen kennenlernen. Erfahren, wie unterschiedlich dieses Material sein kann und seine Grenzen austesten. Dabei können unterschiedliche Techniken ausprobiert, kombiniert und angewendet werden.

Verschiedene Gestaltungs- und Dekortechniken können sowohl bei der Herstellung als auch am Glasurtermin ausprobiert werden. Thematisch zur Jahreszeit können kleinere oder größere Objekte zum Gebrauch oder nur zur Dekoration gestaltet werden. Wer will, kann sich auch gerne an der Töpferscheibe ausprobieren.

Der zusätzliche Termin zum Glasieren wird jeweils im Kurs abgesprochen.

Termine	Freitag, 20.03.2020 und Samstag, 21.03.2020
Dauer	jeweils 2 Termine à 3 Std., 15.00 – 18.00 Uhr plus Zusatztermin zum Glasieren der gefertigten Teile, à 2 Stunden
Teilnehmerzahl	max. 6 Teilnehmer/innen
Kosten	32 € / 36 € zzgl. Materialkosten (je nach individueller Produktion)
Ort	Hasselborner Straße 8 Brandoberndorf
Info/Anmeldung	Anke Ludwig, Tel. 0160/97088341 E-Mail: ludwiganke1@aol.com

Viva la Mexico – der Geschmack Mexikos

Man nehme aztekische, spanische, französische und arabische Einflüsse und mische sie auf dem mittelamerikanischen Kontinent zusammen. Heraus kommt die farbenfrohe, kontrastreiche Küche Mexikos mit Zutaten wie Chilis, Tomaten, Bohnen und Mais. Chili con carne werden Sie aber in Mexiko vergeblich suchen.

Bitte eine Schürze, ein Geschirrtuch und ein Transportgefäß für mögliche Reste mitbringen.

Termin	Samstag, 21.03.2020
Dauer	3 Stunden, 11.00 – 14.00 Uhr
Teilnehmerzahl	max. 15 Teilnehmer
Kosten	12 € / 13,50 € zzgl. 10 € Lebensmittelkosten
Ort	Küche der Lotte-Eckert-Schule Brandoberndorf
Info/Anmeldung	Beate Schmäuser, Tel. 06403/976006 E-Mail: gabriel-tiedemann@online.de

Origami – Japanische Papierfaltkunst Dekorationen und kleine Geschenke

Origami ist die Kunst, aus nur einem Blatt Papier durch verschiedene Falttechniken Dekoratives zu schaffen. Auch AnfängerInnen können schon bald mit beliebigem Papier ihre Umwelt verzaubern. Papierfalten schult das Gedächtnis, verbessert die Feinmotorik und die Konzentration. Gleichzeitig ist es aber auch Entspannung und macht einfach nur Spaß!

Wir falten gemeinsam in Schritt-für-Schritt Anleitungen verschiedene Figuren und erproben dabei unterschiedliche Papiersorten und Formate. So entstehen hübsche Dekorationen und kleine Geschenke.

Termin	Samstag, 28.03.2020
Dauer	3 Stunden, 14.00 – 17.00 Uhr
Teilnehmerzahl	max. 6 Teilnehmer/innen
Kosten	12 € / 13,50 € zzgl. 3 € Materialkosten
Ort	Bechtelsches Haus Pfarrgasse 5, Brandoberndorf
Info/Anmeldung	Nicol Swoboda-Lee, Tel. 06085/98 89 03 E-Mail: n.lee-o@gmx.de

Frühlingsfrische Wildkräuterküche

Wildkräuter sind gesund und lecker. Lassen Sie uns zuerst auf einem Spaziergang Wildkräuter bestimmen und sammeln. Aber Wildkräuter wachsen nicht nur auf Feld, Wiese und im Wald. Jeder Gärtner kennt sie als „Unkraut“. Giersch, Brennessel und Co lassen sich im Garten einfach nicht vertreiben – man kann sie nur aufessen.

Zusammen mit den gesammelten Kräutern vom Spaziergang verarbeiten wir alles zu Süppchen, Quiche, Quark und mehr. Bringen Sie gerne Ihre Gartenwildkräuter frisch geerntet mit.

Bitte bringen Sie eine Schürze, ein Geschirrtuch und ein Transportgefäß für mögliche Reste mit.

Termin	Samstag, 09.05.2020
Dauer	6 Stunden, 11.00 – 17.00 Uhr
Teilnehmerzahl	max. 15 Teilnehmer
Kosten	24 € / 27 € zzgl. 8 € Lebensmittelkosten
Ort	Küche der Lotte-Eckert-Schule Brandoberndorf
Info/Anmeldung	Beate Schmäuser, Tel. 06403/976006 E-Mail: gabriel-tiedemann@online.de

Parlons français!

Französisch in Alltagssituationen und unterwegs. Wir versuchen so viel wie möglich zu sprechen und dabei den Basiswortschatz zu erweitern und den früher erlernten Wortschatz zu aktivieren.

Wir arbeiten mit dem Kurs- und Übungsbuch „Voyages neu A2“, ISBN 978-3-12-529422-6.

Beginn	Dienstag, 03.03.2020
Dauer	6 Termine à 1 Stunde 19.00 – 20.00 Uhr
Kosten	24 € / 27 €
Ort	Bechtelsches Haus Pfarrgasse 5, Brandoberndorf
Info/Anmeldung	Doris Sinning, Tel. 06085/970051

Hier noch etwas Besonderes: Kreativ in Brandoberndorf

FrauZeit als Heimat vieler kreativer Köpfe aus allen Kunstrichtungen, fantasievoller Tätigkeiten und stilvoller Produktivität geht neue Wege. Die Kursleiter möchten noch deutlicher präsentieren, welche Vielfalt unter dem Dach von FrauZeit beheimatet ist.

Künstlerin und Diplom-Keramikerin Anke Ludwig lädt alle Bürger für Samstag, den 16. Mai 2020 von 14 bis 18 Uhr in ihre kreative Welt in Brandoberndorf ein.

Im Ausstellungsraum, in der Werkstatt und auf dem Grundstück findet sich ein kleiner und bunter Einblick in ihre Tätigkeit als Töpferin. Damit man gemütlich die Eigenkreationen besichtigen kann, gibt's Gelegenheit, sich bei Kaffee und Kuchen auszutauschen und gemütlich zu plauschen. Jede(r) KursleiterIn von FrauZeit, die/der ebenfalls Lust und Zeit hat, ihre/seine Werke zu präsentieren, kann sich bei Anke Ludwig unter der Nummer 0160-97088341 melden.

Englisch für Wiedereinsteiger und Fortgeschrittene

Englisch in Alltagssituationen, Freizeitaktivitäten, kleine Geschichten, Dialoge, Berichte, Songs und Exkursionen in die Grundlagen der englischen Grammatik bieten ein buntes Lernangebot.

Der Kurs ist fortlaufend und ermöglicht einen Wiedereinstieg in die englische Sprache. Wir versuchen so viel wie möglich zu sprechen und dabei den früher erlernten Wortschatz zu aktivieren, Neues dazu zu lernen und die Erfahrungen der Teilnehmenden zu nutzen.

Wir arbeiten mit dem Kursbuch: New Headway Intermediate Student's Book, Fourth Edition, Oxford, ISBN 978-0-19-477048-4 (B1/B2)

Beginn	Freitag, 13.03.2020
Dauer	6 Termine à 1 Stunde 9.00 – 10.00 Uhr
Kosten	24 € / 27 €
Ort	Bechtelsches Haus Pfarrgasse 5, Brandoberndorf
Info/Anmeldung	Doris Sinning, Tel. 06085/970051

English Conversation Class

Do you feel like having a nice chat in English about all sorts of interesting topics? Come and join us!

We are going to read articles from the language magazine Spotlight or the New York Times, texts from textbooks, short stories or comedies. The texts vary in difficulty and are supposed to be the starting point for a lively conversation.

You are welcome to put forward your own ideas and if you are interested we will have a look into some questions of grammar, too.

Looking forward to seeing you then.

Beginn	Donnerstag 06.02.2020 weitere Termine: 13.02./05.03./12.03./ 19.03 und 02.04.2020
Dauer	6 Termine à 1 Stunde 20.00 – 21.00 Uhr Folgetermine möglich
Kosten	jeweils 24 € / 27 €
Ort	Bechtelsches Haus Pfarrgasse 5, Brandoberndorf
Info/Anmeldung	Doris Sinning, Tel. 06085/970051

Malkurs für Kinder ab 5 Jahren / Vorschulkinder

In diesem Malkurs soll den Kindern die Möglichkeit gegeben werden, spielerisch im Umgang mit verschiedenen Techniken und Materialien das Medium „Kunst“ zu erforschen. Ziel soll unter anderem sein, die feinmotorischen Fähig- und Fertigkeiten durch das Malen zu fördern, Lust und Freude am Umgang mit Form und Farbe zu entwickeln und eigenständig malerische „Kreationen“ zu schaffen.

Unter liebevoller und wertfreier Begleitung wird auf das Kind individuell eingegangen und es wird entsprechend seinen Neigungen gefördert. Der Schaffensprozess und sein Endergebnis stärken das Selbstwertgefühl, fördern die Entscheidungsfindung und wirken sich somit positiv auf die spätere Fähigkeit des Kindes aus, die notwendigen schulischen Transferleistungen zu erbringen. Nebenbei werden Ausdauer und Durchhaltevermögen des Kindes gefördert. Der Kurs ist dadurch auch eine gute Vorbereitung auf den Schulunterricht. Das Arbeitsmaterial wird gestellt. Bitte Arbeitskleidung mitbringen bzw. anziehen!

Beginn Kurs 1	Dienstag, 21.01.2020, 14.00 bis 15.00 Uhr
Beginn Kurs 2	Dienstag, 21.01.2020, 15.00 – 16.00 Uhr
Beginn Kurs 3	Dienstag, 21.01.2020, 16.00 – 17.00 Uhr
Dauer	je Kurs 4 Termine à 1 Stunde (nach Bedarf auch während des gesamten Semesters)
Kosten	je Kurs 16 € zzgl. 10 € Materialkosten
Ort	Bechtelsches Haus Pfarrgasse 5, Brandoberndorf
Info/Anmeldung	Gabriele Kleist Tel. 06085/970108 E-Mail: info@gabrielekleist.de

Experimentelles Malen für Kinder ab 6 Jahren

Nicht die perfekte Technik und nicht das perfekte Bild stehen hier im Vordergrund, sondern der Schaffensprozess jedes Einzelnen. Das Erproben und Spielen mit Farben und Formen und die Erfahrung mit verschiedenen Techniken und Materialien werden in diesem Kurs angeboten.

Für Kinder ist ihre eigene Kreativität eine treibende Kraft. So wollen wir dieser in diesem Kurs besondere Aufmerksamkeit schenken. Das experimentelle Malen unterstützt diese Fähigkeit und lässt die Kinder die Dinge immer wieder neu entdecken. Diese Erfahrungen übertragen sie somit in die Vielfalt ihrer Umwelt.

Kreative Kinder sind offen für Neues, bereit auch andere Wege zu gehen und entwickeln ihre eigene starke Persönlichkeit. Flexibel im Kopf – flexibel durch das Leben!

Das Arbeitsmaterial wird gestellt. Bitte Arbeitskleidung mitbringen bzw. anziehen!

Beginn	Dienstag, 21.01.2020
Dauer	je 4 Termine à 1 Stunde 17.30 – 18.30 Uhr (nach Bedarf auch während des gesamten Semesters)
Kosten	16 € zzgl. 5 – 10 € Materialkosten pro Termin
Ort	Bechtelsches Haus Pfarrgasse 5, Brandoberndorf
Info/Anmeldung	Gabriele Kleist Tel. 06085/970108 E-Mail: info@gabrielekleist.de

Engpass-Dehnungen nach Liebscher & Bracht

Ein Leben frei von Rückenschmerzen! Meist liegt der Ursprung von Rücken-, Knie-, Hüft- oder anderen Beschwerden des Körpers in einer zu hohen Spannung der Muskeln sowie verfilzten und verklebten Faszien.

Mit der Schmerztherapie nach Liebscher & Bracht können die wirklichen Ursachen leicht beseitigt werden. Durch das Entspannen der Muskeln und das Flexibilisieren der Faszien fördern wir das Wiederherstellen aller Bewegungswinkel. Mit Hilfe spezieller Engpassdehnungen wird der Druck auf die Gelenke, Bandscheiben, Blutgefäße und Nerven abgebaut und der Mensch kann nach kurzer Zeit und auch dauerhaft schmerzfrei werden.

Mitzubringen sind Iso- oder Yogamatte, bequeme Kleidung, warme Socken. Dieser Kurs bietet Menschen mit und ohne Beschwerden des Muskelsystems die Möglichkeit, aus eigener Initiative bis ins hohe Alter beweglich und schmerzfrei zu bleiben.

Beginn	Mittwoch, 22.01.2020
Dauer	12 Termine à 1 Stunde 18.30 – 19.30 Uhr
Teilnehmer	max. 12 Teilnehmer
Kosten	48 € / 54 €
Ort	Neues Feuerwehrgerätehaus Brandoberndorf
Info/Anmeldung	Katharina Wagner Tel. 06085/4879969 E-Mail: trine.wagner@gmail.com

Fit Yoga

Yoga wirkt sich positiv auf Körper, Geist und Seele aus. Yoga hält jung, fit und gesund und ist für alle Teilnehmer geeignet.

Wir stimmen uns mit Atem- und Wahrnehmungsübungen im Stehen oder Sitzen auf die Yoga-Stunde ein. Anschließend folgt eine Lockerungs- und Erwärmungsphase, die den Körper auf die Stunde vorbereitet und die Muskeln erwärmt. Im Hauptteil üben wir sinnvoll aufeinander abgestimmte „Asanas“, die typischen Yoga-Körperstellungen und gönnen uns zum Abschluss eine tiefe Endentspannung in der Rückenlage mit Körperreise, Traumreise, Progressiver Muskelrelaxation etc.

Die bewusste Lenkung der Atmung während der Stunde erleichtert uns das Einnehmen der Positionen und schenkt uns mehr Konzentration und Gelassenheit.

Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Bitte mitbringen: rutschfeste Matte, bequeme Kleidung zum Üben, für die Endentspannung: Decke, Kissen, evtl. warme Socken.

Beginn Kurs 1	Montag, 13.01.2020
Beginn Kurs 2	Montag, 20.04.2020
Dauer	je Kurs 10 Termine à 1,5 Std. 17.30 – 19.00 Uhr
Kosten	60 € / 78 €
Ort	Neues Feuerwehrgerätehaus Brandoberndorf
Info/Anmeldung	Sara Roller, Tel. 0173/8723646 E-Mail: sara.roller@gmx.de

Yoga für Geübte und Ungeübte

Yoga ist ein Übungsweg, der den Menschen in seiner Ganzheit sieht. Er bietet einen Ausgleich zu den Anforderungen und der Anspannung des Alltags.

Wir üben sanfte Bewegungen, die Blockaden lösen und Spannungen abbauen. In Verbindung mit der Atmung schenken sie uns mehr Beweglichkeit, Konzentration und Gelassenheit.

Für neue TeilnehmerInnen ist eine persönliche oder telefonische Anmeldung erforderlich.

Beginn Kurs 1	Dienstag, 04.02.2020 9.30 – 11.00 Uhr
Beginn Kurs 2	Donnerstag, 06.02.2020 18.00 – 19.30 Uhr
Beginn Kurs 3	Donnerstag, 06.02.2020 20.00 – 21.30 Uhr
Dauer	jeweils 16 Termine à 1,5 Std.
Kosten	96 € / 108 €
Ort	Neues Feuerwehrgerätehaus Brandoberndorf
Info/Anmeldung	Stefani Paschke, Tel. 06085/971137 E-Mail: info@yoga-traditionell.de

In eigener Sache:

Wir freuen uns immer wieder, Euch ein so vielfältiges Angebot an Kursen, Workshops und Vorträgen anbieten zu können, ein großer Dank auch hier an unsere KursleiterInnen.

Wir haben mittlerweile über hundert Mitglieder bei FrauZeit e.V., was uns mit Stolz erfüllt. Jedoch wird es immer schwieriger, die organisatorischen Angelegenheiten zu verteilen, da sich die Teilnehmeranzahl bei unseren FrauZeit-Treffen immer sehr in Grenzen hält. Viel mehr als fünf bis sechs Leute sind meistens nicht anwesend, noch nicht mal bei den Jahreshauptversammlungen. Das heißt, dass viel Organisatorisches auf wenigen Schultern verteilt ist, was uns die Arbeit immer schwerer macht. Nun müssen auch wir sehen, wo wir Ressourcen einsparen können. Daher und auch, um unserem Grundsatz, umweltbewusst zu handeln, treu zu bleiben, werden wir zum Beispiel nicht mehr, wie bisher, die neuen Kurshefte an unsere Mitglieder verteilen – was nicht nur weniger zeitaufwendig ist, sondern auch zusätzliche Kosten und Papier spart. Ihr findet unser Kursangebot aber zusätzlich zu den wie üblich in allen öffentlichen Stellen ausliegenden Heften auch unter www.frauzeit.de.

Wir freuen uns sehr darüber, wenn sich in Zukunft wieder mehr Menschen aktiv an unserem Verein beteiligen! Dann wäre es für jeden nur noch ein bisschen Aufwand und dann würde es auch wieder viel mehr Spaß machen. Ihr seid also alle, wirklich alle, ganz herzlich eingeladen, an unseren sehr gemütlichen, monatlichen Treffen zum Planen und Plaudern im Bechtelschen Haus, Pfarrgasse 5 in Brandoberndorf, teilzunehmen! Über die genauen Termine werden wir in den Waldsolmser Nachrichten informieren. Hier könnt Ihr dann mehr über unseren Verein und unsere Arbeit erfahren. Wir freuen uns auf Euch!

Anmeldung



- Abzugeben bei der Kursleiterin / dem Kursleiter -

Hiermit melde ich mich verbindlich zu folgendem FrauZeit Angebot an:

Kurs/Veranstaltung: _____

Beginn: _____

Name: _____

Adresse (falls FrauZeit noch nicht bekannt): _____

Mit meiner Unterschrift erkenne ich die Teilnahmebedingungen von FrauZeit e.V. an.

Ort, Datum _____ Unterschrift _____

Anmeldung



- Abzugeben bei der Kursleiterin / dem Kursleiter -

Hiermit melde ich mich verbindlich zu folgendem FrauZeit Angebot an:

Kurs/Veranstaltung: _____

Beginn: _____

Name: _____

Adresse (falls FrauZeit noch nicht bekannt): _____

Mit meiner Unterschrift erkenne ich die Teilnahmebedingungen von FrauZeit e.V. an.

Ort, Datum _____ Unterschrift _____

Beitrittserklärung



- Doris Sinning, Finkenweg 24, 35647 Waldsolms, Tel. 06085-970051, info@frauzeit.de -

Ich werde aktives Mitglied (nur für Frauen) und erhalte 2 mal jährlich das aktuelle FrauZeit Kursprogramm frei Haus. Der Jahresbeitrag beträgt mind. 12,- €/Jahr (Stand Jan. 2016). Ich zahle ___ €/Jahr.

Ich werde passives Fördermitglied mit mind. 12,- €/Jahr und erhalte 2 mal jährlich das aktuelle FrauZeit Kursprogramm frei Haus. Ich zahle ___ €/Jahr.

Name, Vorname: _____

Strasse: _____

PLZ, Ort: _____

Telefon: _____

E-Mail: _____

Geburtsdatum: _____ Eintrittsdatum: _____

Die Mitgliedschaft endet von Seiten des Mitglieds lt. Satzung durch schriftliche Austrittserklärung, gerichtet an ein Vorstandsmitglied oder info@frauzeit.de. Sie ist nur zum Schluss eines Kalenderjahres unter Einhaltung einer Kündigungsfrist von drei Monaten möglich.

Einzugsermächtigung

Kontoinhaber: _____ Bank: _____

IBAN: _____ BIC: _____

Datum: _____ Unterschrift: _____

Bei Einzugsermächtigung wird der Jahres-Mitgliedsbeitrag jeweils im November eingezogen.

Bankverbindung: FrauZeit e.V., Sparkasse Wetzlar,
IBAN: DE82 5155 0035 0044 0030 93 BIC: HELADEF1WET
(nur für Mitgliedsbeiträge, nicht für Kursgebühren!)

FrauZeit – Wer wir sind

FrauZeit entstand 1998 durch die Initiative einer Gruppe von Frauen, die etwas von Frauen für Frauen in der Gemeinde Waldsolms bewegen wollten.

Seit Dezember 2002 besteht FrauZeit als eingetragener Verein. Unser Kursangebot hat sich seitdem nach und nach erweitert. Mittlerweile richtet sich unser Angebot nicht nur an interessierte Frauen, sondern auch an Männer und Kinder.

In den Kursen und Workshops haben schon viele Menschen aus Waldsolms und der näheren Umgebung ihre Ideen und Fähigkeiten umsetzen können.

Für neue Anregungen und Vorschläge sind wir jederzeit offen.

FrauZeit bietet jeweils nach den Weihnachts- und Sommerferien ein neues Programm an, das in den Geschäften und öffentlichen Einrichtungen von Waldsolms und der näheren Umgebung ausliegt.

Unser Kursangebot umfasst folgende Bereiche:

Kreativität

Sprachen

Angebote für Kinder

Wellness und Bewegung

Kommunikation

Vorträge

Unsere Mitgliederversammlungen finden (außer in den Ferien) einmal monatlich im Bechtelschen Haus, Pfarrgasse 5 in Brandoberndorf statt, wo wir uns in gemütlicher Runde treffen, um zu planen und zu plaudern.

Hier ist jeder herzlich willkommen. Die Termine stehen jeweils in den Waldsolmser Nachrichten unter der Rubrik „Vereinsnachrichten“ oder unter www.frauzeit.de.

Kontakt:

Doris Sinning, 1. Vorsitzende

Finkenweg 24, 35647 Waldsolms, Tel. 06085/970051

E-Mail: info@frauzeit.de, Internet: www.frauzeit.de