

Freie Plätze bei VHS-Kursen

Das Angebot reicht vom Orientalischen Tanz bis zur Bürstenmacherei

17.09.20

BAD WALDSEE (sz) - In verschiedenen Kursen der Volkshochschule Bad Waldsee gibt es noch freie Plätze.

So bietet Simone Fackler den Tanz- und Fitness-Kurs „Rock the Billy“ (Kurs-Nr. 202-20906) ab Freitag, 18. September, von 19 bis 20 Uhr an. Rock the Billy ist ein ganz neues Tanz-Fitness-Konzept zu Swingmusik aus den 40er-Jahren bis zu modernem Elektroswing, heißt es in der Ankündigung. Nach einem allgemeinen Erwärmungs- und Kräftigungsteil soll in jeder Kursstunde eine Choreografie aus den Tanzrichtungen Swing, Rock'n'Roll, Boogie-Woogie oder Jazzabilly einstudiert werden. Der Kurs steigt im Gymnastikraum im Erdgeschoss und kostet 31 Euro.

Immer montags, ab dem 21. September, gibt es von 19.30 bis 21 Uhr **Engpassdehnungen** (Kurs-Nr. 202-30221) mit Karin Goldbach. Die Dehnungen sollen die Muskeln entspannen und lockern und die Faszien könnten sich in ihre natürliche hochelastische Form zurückbilden. Der Kurs ist als Selbsthilfe zum Beseitigen von Schmerzen und Verspannungen an der Wirbelsäule, an Ge-

lenken, Muskeln und Bindegewebe gedacht. Eine Gymnastik- oder Yogamatte sollte mitgebracht werden. Veranstaltungsort sind die Integrations-Werkstätten Oberschwaben (IWO) Bad Waldsee. Die Kursgebühr beträgt 33 Euro.

Orientalischen Tanz für Anfängerinnen (Kurs-Nr. 202-20910) bietet Angelika Hickisch immer montags, ab dem 21. September, von 19 bis 20 Uhr im Gymnastikraum im Erdgeschoss der VHS an. Der Bauchtanz oder, wie er richtig genannt wird, Orientalischer Tanz, ist der älteste Tanz der Frauen, heißt es in der Ankündigung. Der Tanz stärkt Rücken, Becken und Bauch, verbessere die Körperhaltung und führt zu einem bewussteren Körpergefühl. Getanzt werde in bequemer Trainingsbekleidung mit Hüftgürtel oder Schal und Ballett- oder Gymnastikschuhen. Die Teilnahme kostet 61 Euro.

Die **harmonische Babymassage nach Bruno Walter** (Kurs-Nr. 202-30401) mit Carina Ludescher sei eine Möglichkeit, alle Sinne des Babys zu wecken, so die VHS. Viermal bekommen junge Eltern dazu dienstags, ab 22. September, zwischen 9.30 und 10.30 Uhr in der Kinderstube die Ge-



Auch Orientalischen Tanz können Interessierte jetzt an der VHS Bad Waldsee lernen.

legenheit. In der Kursgebühr von 67 Euro enthalten sind Massageöle, Skript und Getränke.

STRONG Nation (TM) (Kurs-Nr. 202-30214) ist der Titel des Kurses von Sahra Fuhrmeister. Bei dem Fitnessunterricht, der ab 23. September, immer mittwochs von 18 bis 19 Uhr stattfindet und 85 Euro kostet, handle es sich um ein High-Intensity-Intervall-Training. Ein hoch intensives Training, bei dem unabhängig von Alter, Geschlecht oder Kondition alles trainiert wird: Eigengewicht, Muskelaufbau, Kardio- und Plyometrie. Bequeme Kleidung, Matte und

ein Getränk sollten in die IWO mitgebracht werden.

Das alte Handwerk der Bürstenmacherei können Interessierte im **Kurs (Nr. 202-20608)** von Scharnefski-Karle kennenlernen. Die gelernte Bürstenmacherin führt in die Geschichte der Bürstenmacherei ein, und es können selbst Korbweber und Handfeger aus reinem Weidenholz hergestellt werden. Matras kosten in Höhe von 18 Euro und werden direkt im Unterricht abgegeben. Die fünf Einheiten mittwochs ab dem 23. September, von 18.30 bis 19.30 Uhr kosten 87 Euro.