

## Volkshochschule

**Kurs-Nr. 202-30221: Engpassdehnungen:** Durch Engpassdehnungen entspannen und lockern sich die verspannten Muskeln wieder und die Fasern können sich in ihre natürliche hochelastische Form zurückbilden. Bitte Gymnastik- oder Yogamatte mitbringen.  
**IWO Bad Waldsee, Steinstraße 13; fünfmal montags ab 21. September, 19.30 bis 21.00 Uhr; acht bis zwölf Teilnehmer; 33 €; Leitung: Karin Goldbach**

**Kurs-Nr. 202-20910: Orientalischer Tanz für Anfängerinnen:** Der Bauchtanz oder, wie er richtig genannt wird, Orientalischer Tanz, ist der älteste Tanz der Frauen, der aus religiösen Ritualen alter Kulturen entstanden bis zu modernem Elektroswing. Teilnahme ist auch ohne Tanzpartner möglich.  
**vhs, EG, Gymnastikraum; ab Freitag, 18. September, 19.00 bis 20.00 Uhr; mit Anmeldung; zehn bis 28 Teilnehmer; 31 €; Leitung: Simone Fackler**

den ist und Jahrtausende überdauert hat. Der religiöse Charakter ging zwar im Laufe der Zeit weitgehend verloren, aber die positive Wirkung auf Körper und Geist blieb erhalten. Getanzt wird in bequemer Trainingsbekleidung mit Hüftgürtel oder Schal sowie in Ballett- oder Gymnastikschuhen.  
**vhs, EG, Gymnastikraum; zehnmal montags ab 21. September, 19.00 bis 20.00 Uhr; mit Anmeldung; acht bis zwölf Teilnehmer; 61 €; Leitung: Angelika Hickisch**

auf spezifische Weise motorische und geistige Fähigkeiten des Kindes und ist durch ihre ausgleichende Wirkung eine willkommene Hilfe im täglichen Umgang mit dem Kind. In der Kursgebühr enthalten sind Massageöle, Skript und Getränke.  
**Kinderstube Bad Waldsee, Probst-Kügelin-Str. 8/1; viermal dienstags ab 22. September, 9.30 bis 10.30 Uhr; 67 €; Leitung: Carina Ludescher**

**Kurs-Nr. 202-20608: Bürsentmacherei:** Die Teilnehmer stellen selbst Kehrbesen und Handfeger aus reinem Rosshaar her. Fingerfertigkeit ist von Vorteil. Materialkosten in Höhe von 18 € werden im Unterricht abgerechnet.  
**Nation: Ein hoch intensives Training, bei dem unabhängig von Alter, Geschlecht oder Kondition alles trainiert wird: Eigengewicht, Muskelaufbau, Kardio- und Plyometrie. Bitte**

mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Getränk.  
**IWO Bad Waldsee, Steinstraße 13; 16 mal mittwochs ab 23. September, 18.00 bis 19.00 Uhr; mit Anmeldung; zehn bis 15 Teilnehmer; 85 €; Leitung: Sahra Fuhrmeister**

**Kurs-Nr. 202-30214: STRONG Nation:** Ein hoch intensives Training, bei dem unabhängig von Alter, Geschlecht oder Kondition alles trainiert wird: Eigengewicht, Muskelaufbau, Kardio- und Plyometrie. Bitte

**Kurs-Nr. 202-30401: Harmonische Babymassage nach Bruno Walter:** Diese Massage ist eine Möglichkeit, alle Sinne des Babys zart zu wecken. Sie fördert