

Iris Hartmann  
Bismarckstrasse 39  
73269 Hochdorf  
Tel 07153/989327  
Fax 07153/989328  
Mail hochdorf@vhs-esslingen.de

Sie können sich auch gerne über das Internet [www.vhs-esslingen.de](http://www.vhs-esslingen.de) oder die Infostelle der VHS Esslingen anmelden, Tel 0711/550210. Das Semesterprogramm finden Sie auch auf der Homepage von Hochdorf: [www.hochdorf.de](http://www.hochdorf.de) Semesterpläne finden Sie bei den bekannten Auslagestellen!

**C223010 Arbeitskreis Familie**

Hochdorfer Bürger im Einsatz für Kinder und Jugendliche

Für Vorabinfos oder terminliche Anfragen steht Ihnen der Leiter des Jugendhauses, Herr Rössle, zur Verfügung. Telefon 07153/540995.

In unserer Gemeinde hat ein Zusammenschluss verschiedener Einrichtungen und Privatpersonen zur Gründung des Arbeitskreises "Familie" geführt. Der Name ist zugleich Inhalt und Anliegen des Arbeitskreises. In regelmäßigen Abständen (ca. fünf Mal im Jahr) treffen sich alle Interessierten zum Informations- und Meinungsaustausch. Das Netzwerk bedeutet Austausch und Ideenbörse, schlägt Brücken zwischen Jung und Alt, und lässt uns gemeinsam Ideen für unser Leben am Ort und darüber hinaus entwickeln. Haben Sie Lust und Zeit sich mit Ihrer Stimme einzubringen und uns zu unterstützen?

**C430012 Englisch Stammtisch (A1-C2)**

David Singleton  
Dienstags, 6.3., 17.4., 8.5., 12.6., 3.7., 7.8.12, 19.30-21 Uhr  
gebührenfrei  
Hochdorf, Gaststätte Il Borschetto, Aspen Sportzentrum

Wir laden ein zum Sprachenstammtisch Englisch. Alle Interessierten haben die Möglichkeit, sich in lockerer Atmosphäre auf Englisch zu unterhalten. Themen und Inhalte werden von den Teilnehmenden selbst bestimmt.

Bei Fragen können Sie sich an Fam. Singleton Tel.: 07021 3352 oder [david\\_singleton@t-online.de](mailto:david_singleton@t-online.de) wenden.

**C430414 Englisch 50+ (A1)**

Mit Vorkenntnissen

Claudia Geiger M. A.  
Freitags, ab 2.3.12, 8.30-10 Uhr, 12-mal, (24 UE)  
EUR 64,10, Gebühr gilt ab 10 Personen.  
Hochdorf, Seniorenwohnanlage, Multifunktionsraum

Das wäre doch gelacht, wenn wir die kleinen grauen Gehirnzellen nicht noch mehr in Schwung bringen würden! Mit einem Buch, das genau für Lernende ab 50 zugeschnitten ist, sollen Sie einen weiteren Einblick in die englische Sprache bekommen. Lehrwerk: Sterling Silver 2, Cornelsen, ISBN 978-3-464-02009-X, ab Unit 11

**C431504 Englisch (A1)**

Ohne/mit wenigen Vorkenntnissen,

Neeltje van der Zwan  
Donnerstags, ab 1.3.12, 18-19.30 Uhr, 12-mal, (24 UE)  
EUR 64,10, Gebühr gilt ab 10 Personen  
Hochdorf, Breitwiesenschule, Pavillon  
Lehrwerk: wird im Kurs besprochen

**C432510 Englisch (A2)**

Lilli Ell  
Mittwochs, ab 29.2.12, 18-19.30 Uhr, 15-mal, (30 UE)  
EUR 80,10, Gebühr gilt ab 10 Personen  
Hochdorf, Breitwiesenschule, Pavillon  
Lehrwerk: wird im Kurs besprochen

**C451502 Italienisch mit Muße (A1)**

- Kleingruppe -

Claudia Geiger M. A.  
Freitags, ab 2.3.12, 10-11.30 Uhr, 12-mal, (24 UE)  
EUR 113,80, 5-7 Personen  
Hochdorf, Seniorenwohnanlage, Multifunktionsraum  
Lehrwerk: Chiaro! A1, Hueber, ab Lektion 4

**C484001****Niederländisch II (A1)**

Mit Vorkenntnissen

Neeltje van der Zwan  
Donnerstags, ab 1.3.12, 19.30-21 Uhr, 12-mal, (24 UE)  
EUR 64,10, Gebühr gilt ab 10 Personen  
Hochdorf, Breitwiesenschule, Pavillon

Dieser Niederländischkurs für erwachsene und jugendliche Anfänger ermöglicht, sich in den wichtigsten Alltagssituationen zu verständigen.

Lehrwerk: wird im Kurs besprochen.

**C505003 Yoga**

Übungen für Senioren im Stehen und Sitzen  
Anfänger/-innen

Bettina Raisch

Dienstags, ab 13.3.12, 10-11 Uhr, 10-mal, kein Kurs am  
27.3./15.5. /12.6. und 10.7.12

EUR 56,30

Hochdorf, Seniorenwohnanlage, Multifunktionsraum

Vitalität, Gesundheit und geistige Frische hängen nur bedingt mit dem biologischen Alter zusammen. Yoga verhilft zu einem erfüllten, selbstbestimmten Dasein mit hoher Lebensqualität und Sinnfindung in allen Lebensabschnitten.

Senioren-Yoga beginnt sanft und bringt schrittweise Flexibilität, Muskelkraft und Atemvolumen. Es stabilisiert das Herz-Kreislauf-System, hilft bei Bluthochdruck, Rücken- und Gelenkproblemen. Durch die vielfältigen Yoga-Übungen im Stehen und Sitzen wird das Körpergefühl weiterentwickelt und damit auch die Koordinationsfähigkeit. Und all diese positiven Effekte vereint führen zu mehr Vitalität und Aufmerksamkeit.

Bitte mitbringen: Isomatte, bequeme Kleidung, Handtuch, Getränk

**C511109 Hatha-Yoga**

Anfänger/-innen

Bettina Raisch

Freitags, ab 2.3.12, 20-21.30 Uhr, 12-mal  
EUR 100,60

Hochdorf, Breitwiesenschule, Pavillon

Längst ist es kein Geheimnis mehr, dass der in Frieden leben kann, dessen Seele, Geist und Körper in harmonischem Gleichgewicht ruht. Yoga ist ein aus Indien stammendes, ca. 5000 Jahre altes, ganzheitliches Übungssystem zur Erhaltung und Verbesserung unseres natürlichen Gesundheitszustandes.

Bei einzelnen Übungen werden Körper, Geist und Seele - also der ganze Mensch - mit einbezogen.

Alle Yoga-Übungen (Asanas) haben mit An- und Entspannung, Aktivität und Ruhe, mit Halten und Loslassen zu tun. Das beständige Üben von Asanas - Körperhaltungen, Atemübungen, Konzentration und Meditation führt zu mehr Ruhe und Harmonie.

Wir lernen ein neues Körper und Lebensgefühl zu entwickeln. Gleichzeitig wird der ganze Körper kräftig, beweglich und gesund, besonders die Wirbelsäule bedarf unserer Aufmerksamkeit. Alle Organe und der Kreislauf werden angeregt. Die Körper-, Atem-, Entspannungs- und Meditationsübungen wirken auf den ganzen Menschen und führen zu mehr Ausgeglichenheit, Achtsamkeit, Zufriedenheit und Freude.

Bitte mitbringen: Isomatte, bequeme Kleidung, Handtuch, Getränk

**C511315 Hatha-Yoga**

Fortgeschrittene

Doris Häfner

Donnerstags, ab 1.3.12, 18.15-19.30 Uhr, 15-mal  
EUR 104,80

Hochdorf, Breitwiesenschule, Pavillon

Bitte mitbringen: Yoga-Matte oder Wolldecke, warme Socken.

**C511318 Hatha-Yoga**

Fortgeschrittene

Bettina Raisch

Freitags, ab 2.3.12, 18.30-20 Uhr, 12-mal  
EUR 100,60

Hochdorf, Breitwiesenschule, Pavillon

Bitte mitbringen: Decke, bequeme Kleidung, Isomatte, Handtuch, Getränk

**C511321 Hatha-Yoga**

Fortgeschrittene

Doris Häfner

Freitags, ab 2.3.12, 19-20.15 Uhr, 15-mal  
EUR 104,80

Hochdorf, Seniorenwohnanlage, Multifunktionsraum

Bitte mitbringen: Yoga-Matte oder Wolldecke, warme Socken.

**B530094 Nordic Walking**

bei Rückenproblemen und Übergewicht

Wolfgang Busal / Ilona Berner-Busal

Samstag, 28.1./4.2. und 11.2.12, jeweils 9.30 - 10.30 Uhr  
EUR 18,80

Treffpunkt: Parkplatz Aspen, Hochdorf

Übergewichtig?

Durch Nordic Walking und durch das neue Nordic Wogging wollen wir Ihnen Spaß an der Bewegung vermitteln. Die Problemzonen Bauch, Beine und Po werden ohne große Anstrengung gestrafft und gekräftigt.

Bitte mitbringen: Bequeme Sportkleidung, feste Sportschuhe, Nordic Walking-Stöcke (falls vorhanden), Stockleihgebühr EUR 3 bei Bedarf

**C530077 Nordic Walking**

bei Rückenproblemen und Übergewicht

Wolfgang Busal / Ilona Berner-Busal

Samstag, 14.4./21.4. und 28.4.12, jeweils 9.30 - 10.30 Uhr  
EUR 18,80

Treffpunkt: Parkplatz Aspen

**C532317 Pilates**

Fortgeschrittene

Gabriele Strohmayer  
Freitags, ab 17.2.12, 8.30-9.30 Uhr, 15-mal  
EUR 67,80  
Hochdorf, Breitwiesenhalle, Spiegelsaal

Die Pilates-Trainingsmethode ist ein sanftes, effizientes Körpertraining bestehend aus einem System von Dehn- und Kräftigungsübungen. Es wird vor allem die tiefliegende Bauch- und Rückenmuskulatur gestärkt und dadurch die Haltung verbessert, die Flexibilität erhöht, das Gleichgewicht und die innere Stabilität gefördert. Die Übungen werden mit einer angepassten Atemtechnik und großer Konzentration ausgeführt, so dass Körper und Geist vereint werden.

Bitte mitbringen: Bequeme Sportkleidung, Isomatte, warme Socken, Handtuch

**C532318 Pilates**

Fortgeschrittene

Gabriele Strohmayer  
Freitags, ab 17.2.12, 9.45-10.45 Uhr, 15-mal  
EUR 67,80  
Hochdorf, Breitwiesenhalle, Spiegelsaal

Bitte mitbringen: Bequeme Sportkleidung, Isomatte, warme Socken, Handtuch

**C765301 Bodyfitness - Mix**

Fortgeschrittene

Gabriele Strohmayer  
Montags, ab 27.2.12, 8.45-9.45 Uhr, 16-mal  
EUR 72,20  
Hochdorf, Breitwiesenhalle, Spiegelsaal

Fit in den Tag mit einem schwungvollen, vielseitigen Warm-up (Aerobic/Step Aerobic) zu fetziger Musik für alle, die Spaß an der Bewegung haben. Anschließend werden mit funktionellen Kraft- und Stretchübungen wichtige Muskelgruppen trainiert und die allgemeine Beweglichkeit verbessert.

Bitte mitbringen: Hallenturnschuhe, Isomatte, Handtuch, Getränk

**C765306 Bodyfitness-Mix**

Fortgeschrittene

Gabriele Strohmayer  
Mittwochs, ab 29.2.12, 9-10 Uhr, 16-mal  
EUR 72,20  
Hochdorf, Breitwiesenhalle, Spiegelsaal

Bitte mitbringen: Hallenturnschuhe, Isomatte, Handtuch, Getränk

**C765420 Orientalischer Tanz**

Fortgeschrittene

Elvira Jatzkowski  
Montags, ab 27.2.12, 19-20.30 Uhr, 15-mal  
EUR 85  
Hochdorf, Breitwiesenhalle, Spiegelsaal

Der Orientalische Tanz - weiblichster aller Tänze - Balsam für die Seele. Er bedeutet für uns Selbsterfahrung, Therapie im psychischen und physischen Sinne. Der Orientalische Tanz steigert Ihr Selbstbewusstsein, lässt Sie Lebensfreude empfinden und fit sein von innen und von außen. Sie lernen Ihre Persönlichkeit und Ihre Empfindungen mit Ihrem Körper auszudrücken, sich zu verwirklichen. Jede Figur und jedes Alter ist im Orientalischen Tanz gut unterzubringen.

Bitte mitbringen: Gymnastikhose oder -anzug, Tuch für die Hüfte, Gymnastikschuhe

**C765520 Rückbildungs- und Beckenbodengymnastik**

Doris Häfner  
Freitags, ab 2.3.12, 20.15-21.15 Uhr, 15-mal  
EUR 67,80  
Hochdorf, Seniorenwohnanlage, Multifunktionsraum

Nicht nur für Frauen nach der Entbindung, sondern auch für solche mit Rücken- und Senkungsbeschwerden, ist die Wiederherstellung einer funktionsfähigen Beckenbodenmuskulatur notwendig. In diesem Kurs erwarten Sie spezielle Übungen zur Kräftigung des Rückens und der Bauchmuskulatur.  
Bitte mitbringen: Matte

**C765822 Farb- und Stilberatung**

Infoabend

Gunhild Enz  
Samstag, 30.6.12, 14-16 Uhr  
EUR 9  
Hochdorf, Seniorenwohnanlage, Multifunktionsraum

Bei diesem Infoabend mit Vortrag und anschließender Fragerunde erfahren Sie vieles zu Farb- und Stilberatung ohne starre Dogmen, für einen authentischen Auftritt unter Berücksichtigung der Individualität des Menschen.

**C643308 Lesetreff am Morgen**

Bernd Muckenfuß  
Dienstags 28.02., 27.03., 15.05., 12.06., 10.07., 9.30-11 Uhr  
EUR 33,40  
Hochdorf, Seniorenwohnanlage, Multifunktionsraum

Lektüre für das erste Treffen bitte lesen: Juri Rytchen, Traum im Polarnebel

**Junge VHS:**

**B756321 Künstlerwerkstatt  
Kinder ab Klasse 3**

Christiane Grund / Andrea Theiss  
Freitag, 27.1.12, 15-18 Uhr  
EUR 7, Rahmen extra im Kurs zu bezahlen  
Hochdorf, Jugendhaus

Glitzernde Kristalle, Spuren im Schnee, Eisblumen am Fenster ...  
Eine traumhafte Winterlandschaft hängt bald an deiner Wand. In  
diesem Kurs lernst du die Technik der Hinterglasmalerei.  
Bitte mitbringen: Malerkittel

**C752001 Babysitten - leicht gemacht  
Jugendliche ab 13 Jahre und interessierte Großeltern und  
"Leih-Großeltern"**

Ute Scheer-Fahrion / Kathleen Haas  
Samstag, 16.6.12, 10-14 Uhr  
EUR 16, Kopien extra im Kurs zu bezahlen  
Hochdorf, Seniorenwohnanlage, Multifunktionsraum

Du möchtest gerne Babysitter werden, hast aber noch keine  
oder wenig Erfahrung und viele Fragen?  
Sie möchten gerne auf Ihr Enkelkind auspassen, wissen aber  
noch nicht, wie es beschäftigen können und sind etwas unsicher  
im Handling?  
"Was mache ich, wenn...?" Fragen, die du dir, bzw. Sie sich schon  
gestellt haben, werden beantwortet. Von A wie Aufsichtspflicht,  
E wie Erste Hilfe, S wie Spiel über T wie Trennungsschmerz bis  
hinzu Z wie Zu Bett gehen, werden die Themen besprochen und  
praktisch ausprobiert.  
Zum Ende des Kurstages gibt es eine Teilnahmebescheinigung.

Bitte mitbringen: Papier und Schreibzeug, Getränk, evtl. kleines  
Vesper

**C756311 Kleine Gärtnerei  
Kinder ab 5 Jahre**

Christiane Grund / Andrea Theiss

Freitag, 23.3.12, 15-17 Uhr  
EUR 6, Material nach Verbrauch extra im Kurs zu bezahlen  
Hochdorf, Jugendhaus

Eine einfache Holzkiste verwandelt sich in ein hübsches Gärtlein.  
Erst wird gesät, bepflanzt und mit Naturmaterialien gestaltet.  
Ein kleiner Gärtner darf auch nicht fehlen. Dann müsst ihr nur  
noch eifrig gießen und zuschauen, wie es grünt und sprießt.

**C755108 Kinderyoga**

Kinder von 6 - 10 Jahren

Bettina Raisch  
Freitags, ab 2.3.12, 17.30-18.30 Uhr, 12-mal  
EUR 56  
Hochdorf, Breitwiesenschule, Pavillon

Yoga unterstützt Kinder in der Entwicklung ihrer eigenen Per-  
sönlichkeit.  
Durch einfache, sanfte Übungen entwickeln und erleben die  
Kinder ein Körper- und Raumgefühl.  
Schäden durch körperliche Fehlhaltungen, die sich im Kindesal-  
ter entwickeln, werden vermieden bzw. korrigiert.  
Die Konzentrations- und Wahrnehmungsübungen verbessern  
die schulischen Leistungen, was sich wiederum auf das Selbst-  
bewusstsein des Kindes auswirkt. Die Entspannung, die im Yoga  
geübt wird, führt zu größerer Gelassenheit, Sicherheit und Ruhe.

Bitte mitbringen: Isomatte, bequeme Kleidung, Handtuch, Ge-  
tränk

**C755508-Backwerkstatt**

Kinder ab 5 Jahre

Saskia Zink  
Freitag, 15.6.12, 15-17 Uhr  
EUR 8, Lebensmittelkosten EUR 1 extra im Kurs zu bezahlen  
Hochdorf, Jugendhaus

Für unseren "Kaffeeklatsch" möchten wir heute Muffins backen.  
Wenn sie dann wunderschön verziert sind, decken wir uns einen  
einladenden dekorierten Tisch und lassen es uns schmecken.  
Eine schöne Geschichte wird den Nachmittag abrunden.

Bitte mitbringen: Schürze

**C756310 Holzwerkstatt**

Kinder ab 6 Jahre

Christiane Grund / Andrea Theiss  
Freitag, 11.5.12, 15-18 Uhr  
EUR 7,50, Material nach Verbrauch extra im Kurs zu bezahlen  
Hochdorf, Breitwiesenschule, Werkraum

Am zweiten Sonntag im Mai, dem Muttertag, kommen sie ange-  
flogen: Eure bunten Holz-Vögel mit einer Überraschung im  
Schnabel.

Bitte mitbringen: Kleidung die Farbspritzer abbekommen darf