

Rückenfit

Mit starkem Rücken aufrecht durchs Leben!

Durch falsche Haltung bzw. einseitige Belastung im Alltag treten häufig Beschwerden im Rücken auf. Durch Lockerungs-, Kräftigungsübungen und Tipps für den Alltag hat man die Möglichkeit diesen Beschwerden entgegenzuwirken.

Termin: Mi., 01.09.10, ☉ 19-20, 15x (20 UStd.)

Entgelt: 31 €

Leitung: Marc Unterberger, 02403-6138

Ort: INDEN, Hauptschule, Turnhalle

Anm.: beim 1. Termin **Kurs-Nr.:** 03-21-20

Internet I

Internet Schnupperkurs - Einführung ohne EDV-Kenntnisse

Wie findet man die richtigen Informationen im Informationswust „Internet“?

Anhand von praktischen Tätigkeiten erfahren auch EDV-Neulinge ohne Vorkenntnisse im Umgang mit dem PC, wie man gezielt Informationen jeder Art findet. Die Teilnehmer lernen, wie man z.B. gezielt nach Personen oder Telefon-Nummern sucht, Produktinformationen findet, Verbraucherforen nutzt, Preisvergleiche durchführt oder eine Reiseroute erstellt.

Auch wird das Thema „E-Mail“ (elektronische Post) behandelt.

Im Kurs besteht die Möglichkeit des „Surfens im Internet“.

Termin: Di., 07.09.10, ☉ 16-18:15, 3x (9 UStd.)

Entgelt: 27 € ab 7 TN, incl. PC-Pflegekosten

Leitung: Ferdinand Ernst, 02464-5131

Ort: INDEN, Hauptschule, Merödgener Str.

Anm.: Anmeldekarte **Kurs-Nr.:** 03-18-20

Tanz

Paartanz für Anfänger/-innen jeden Alters

Mit diesem Tanzprogramm sollen Menschen angesprochen werden, die aus den unterschiedlichsten Gründen nicht die Tanzschule besuchen wollen.

Wir bieten ein gemischtes Tanzprogramm an, das über Standard-Tänze wie Langsamer Walzer, Wiener Walzer, Tango, Quick-Stepp bis hin zu Latein-amerikanischen Tänzen wie Cha-Cha, Samba, Jive und Disco-Fox reicht.

Termin: Mo., 20.09.10, ☉ 19:30-21, 10x (20 UStd.)

Entgelt: 35 €

Leitung: Erich Ackmann, 02421-67518

Ort: INDEN, Aula der Hauptschule, Merödgener Str.

Anm.: beim 1. Termin. **Kurs-Nr.:** 03-13-20

Pilates

Termin: Di., 21.09.10, ☉ 15:30-16:30, 18x (24 UStd.)

Entgelt: 42 €, bei 8 TN 52,50 €

Leitung: Diana Falter, 02429-908303

Ort: LUCHERBERG, Turnhalle Obstwiese

Anm.: Anmeldekarte **Kurs-Nr.:** 03-10-20

Porzellan-, Seiden-, Bauernmalerei

Neue Teilnehmer/-innen werden von der Kursleiterin dringend um tel. Kontaktaufnahme gebeten. Die Teilnehmer/-innen des Kurses können sich nach eigener Wahl in den verschiedenen Techniken üben und nach Anleitung Geschenke oder Gebrauchsgegenstände bemalen. Zwecks Materialbeschaffung wird um Rücksprache mit der Kursleiterin gebeten.

Termin: Di., 21.09.10 - 14-tägl., ☉ 19-21:15, 6x (18 UStd.)

Entgelt: 28 €

Leitung: Monika Wieland, 02465-2600

Ort: INDEN/ALTDORF, Kath. Pfarrheim, Hauptstr.

Anm.: beim 1. Termin. **Kurs-Nr.:** 03-08-20

Aerobic

Aerobic-Mixx

Seid dabei, bei dieser Mischung aus allen Aerobic-Varianten! Dance-Aerobic, Thai-Bo.... und zum Abschluss der Stunde sollten Relax, Muskelkräftigung sowie Elemente aus Pilates dem Körper auch nicht fehlen! Für jedes Alter ist etwas dabei!

Termin: Mi., 22.09.10, ☉ 19-20, 6x (8 UStd.)

Entgelt: 14 €

Leitung: Sarah Gasper, 02421-273003

Ort: INDEN, Hauptschule, Turnhalle

Anm.: beim 1. Termin **Kurs-Nr.:** 03-24-20

Step-Aerobic

Let's step to the music!

Umfassendes Fitnessstraining auf Musik, das sich durch ein variantenreiches Hinauf- und Herabsteigen auf und von einer rechteckigen Plattform (Step) auszeichnet. Das Step-Aerobic-Training fördert Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination. Ausarbeitung von Choreographien in "Dance", "3/4 Takt", "Taibo", "Intervall" u.v.m. bestimmen den Spaß-Faktor! Step-Brett bitte mitbringen!!! Vorkenntnisse von Vorteil!

Termin: Mi., 22.09.10, ☉ 20-21, 10x (13 UStd.)

Entgelt: 23 €

Leitung: Marga Gasper, 02421-85646
(ab 13 Uhr)

Ort: INDEN, Hauptschule, Turnhalle

Anm.: Anmeldekarte **Kurs-Nr.:** 03-11-20

Naturspielkreis

für Familien mit Kindern ab ca. 2,5 Jahren

Termine: 23.09., 21.10., 18.11., 16.12., 13.01.2011

Gemeinsam werden wir einen Nachmittag im Monat in der Natur verbringen. Wir werden Tiere und Pflanzen entdecken, spielen, basteln, schnuppern und fühlen, Hütten bauen, uns verstecken und unter Bäumen ausruhen. Der Kurs findet bei jedem Wetter statt. Bitte ziehen Sie Ihre Kinder und sich wetterfest an und bringen einen kleinen Imbiss und eine Sitzunterlage mit!

Termin: Do., 23.09.10, ☉ 15-17:15,
5x (15 UStd.)

Entgelt: 26,50 € - Kinder frei!

Leitung: Uta Splettstößer, 02406-989604

Ort: LUCHERBERG, Treffpunkt: Grillhütte
Sporthalle

Anm.: Anmeldekarte **Kurs-Nr.:** 03-06-20

Keramik / Töpfern

Töpferkurs für Anfänger/-innen und Geübte
Vorherige tel. Kontaktaufnahme wird von der Kursleiterin dringend erbeten. Verlängerungen des Kurses nach Absprache möglich, falls von den Teilnehmenden gewünscht.

Termin: Do., 23.09.10, ☉ 19-21:15,
10x (30 UStd.)

Entgelt: 46,50 €

Leitung: Hildegard Heinen, 02423-7879

Ort: INDEN, Hauptschule, Merödgener Str.

Anm.: beim 1. Termin. **Kurs-Nr.:** 03-09-20

Nachwanderung auf der Kippe

für Familien mit Kindern ab 5 Jahren

- in Kooperation mit dem Familienzentrum Inden -
Endlich ist die Sonne untergegangen und lässt den Mond und die Sterne am Nachthimmel scheinen. Auf leisen Sohlen erkunden wir die nächtliche Kippe und lassen uns überraschen, wer und was uns begegnet. Vielleicht fliegt ein Glühwürmchen oder eine Kröte krabbelt über den Weg. Und bei wolkenlosem Himmel schauen wir uns den "Großen Wagen" an. Taschenlampen können mitgebracht werden, wir benutzen sie aber nicht die ganze Zeit!

Termin: Sa., 25.09.10, ☉ 19:45-22, 1x (3 UStd.)

Entgelt: 5,50 €

Leitung: Uta Splettstößer, 02406-989604

Ort: LUCHERBERG, Treffpunkt: Grillhütte
Sporthalle

Anm.: Anmeldekarte **Kurs-Nr.:** 03-07-20

Die Kündigung - Anfang vom Ende?

- in Kooperation mit dem Familienzentrum Inden, Tel. 02465-2242

Jeder, der mit Personalarbeit zu tun hat oder aber in Abhängigkeit beschäftigt ist, hatte schon einmal damit zu tun: die Kündigung. Arbeitsrechtlich birgt die Kündigung viele Fallstricke, sodass die Kündigungserklärung für beide Parteien oft erst der Anfang vom Ende ist. Die Informationsveranstaltung behandelt alle aktuellen und relevanten Fragen rund um die Wirksamkeit der Kündigung, die Art der Kündigungserklärung, die Kündigungsgründe und alles, was bei und nach dem Ausspruch der Kündigung zu beachten ist. Der jeweils aktuelle Stand der Gesetzgebung wird berücksichtigt. Die Themen der Veranstaltung werden praxisnah, pragmatisch und plastisch anhand konkreter Fallbeispiele aus der Rechtsprechung behandelt.

Termin: Do., 04.11.10, ☉ 19:30

Entgelt: 5 €

Leitung: Árpád Farkas, 02403-8090071

Ort: LAMERSDORF, Familienzentrum Inden, Turmstr. 14a

Anm.: Familienzentrum **Kurs-Nr.:** 03-01-20

Das eigene Fotobuch

Digitale Bildbearbeitung und Gestaltung

Persönlich gestaltete Fotobücher sind ein aktuelles Trendprodukt der digitalen Fotografie. Gestalten Sie aus Ihren Reise-, Hobby- oder Familienfotos Seite für Seite Ihren persönlichen Fotobildband! Lernen Sie schrittweise den Umgang mit der Bearbeitungssoftware! Von der Auswahl vorbereiteter Layouts bis zur individuellen Hintergrundgestaltung und Beschriftung wird ein Buch im Kurs erstellt. Im Anschluss kann das digitale Buch an ein Labor zur professionellen Ausgabe geschickt werden. Die Software der Fa. CEWE sowie ein Gutschein für ein Fotobuch sind im Kurs enthalten und das Programm kann auf einem Datenträger zur eigenen Verwendung mitgenommen werden. Eigene Fotos können ebenfalls auf einem Datenträger (Digitalfotoapparat mit Speicherkarte, USB-Stick, CD) mitgebracht und verarbeitet werden.

Termin: Fr./Sa., 12./13.11.10, ☉ Fr. 17-20, Sa. 10-13, 1 WoE. (8 UStd.)

Entgelt: 24 € ab 7 TN, incl. PC-Pflegekosten

Leitung: Ferdinand Ernst, 02464-5131

Ort: INDEN, Hauptschule, Merödgener Str.

Anm.: Anmeldekarte **Kurs-Nr.:** 03-20-20

Kommunikation

Verstehen und verstanden werden

Wie werde ich gehört, gesehen, respektiert und verstanden? Wie vermittele ich meine Anliegen, ohne zu streiten? Wie löse ich Konflikte?

Themen: Nonverbale Kommunikation, 4-Ohren-Modell, Ich-Sätze, Dramadriek, Transaktionsanalyse, inneres Team, paradoxe Intervention, Haltungsantwort etc. In einem interaktiven Seminar lernen wir mit Beispielen und Übungen die Fallen der Kommunikation kennen, eigene Grenzen sichtbar zu machen, Methoden zur Konfliktbewältigung, Feedback, überzeugen statt überreden.

Termin: Mi., 17.11.10, ☉ 18:45-21, 5x (15 UStd.)

Entgelt: 26,50 €

Leitung: Rolf Binar, 02421-9524545

Ort: INDEN, Hauptschule, Merödgener Str.

Anm.: Anmeldekarte **Kurs-Nr.:** 03-14-20

Familienstellen

Familienaufstellungen nach Hellinger und andere Aufstellungen

Ein Wochenendseminar zur Selbsterfahrung der eigenen Wurzeln; in der Gruppe werden Familienstrukturen (oder Probleme/Themen) mit Stellvertretern "gestellt". Die Reaktionen der Gruppe ermöglichen tiefe Einblicke in den Ursprung von Familienthemen, Familientabus, übernommenen Problemen, falschen Rollenverteilungen, Blockaden uvm. Oft finden wir hier die Schlüssel zu den Eigentümlichkeiten, die unser aktuelles Leben erschweren.

An jedem Tag werden mehrere Aufstellungen durchgeführt, so dass ein Teil der Teilnehmer Gelegenheit hat, die eigenen Themen sichtbar zu machen. Die Ergebnisse werden aus Sicht der systemischen Psychologie erläutert.

Termin: Sa./So., 20./21.11.10, ☉ 12-18:30, 1 WoE. (16 UStd.)

Entgelt: 28 €

Leitung: Rolf Binar, 02421-9524545

Ort: INDEN, Rathaus

Anm.: Anmeldekarte **Kurs-Nr.:** 03-04-20