



VERANSTALTUNGEN IN HOPSTEN

Geschäftsstelle:

Gemeindeverwaltung Hopsten

- Volkshochschule -

Bunte Straße 35

48496 Hopsten

Telefon (05458) 9325-11

Telefax (05458) 9325-93

Ansprechpartnerin: Hildegard Finke-Tebbenhoff

E-Mail: hildegard.finke-tebbenhoff@hopsten.de

Hinweise für die TeilnehmerInnen:

Anmeldungen werden in schriftlicher Form per beigefügter Anmeldekarte, E-Mail oder Fax entgegengenommen. Eine Bestätigung der Anmeldung erfolgt nicht. Bei Unter-/Überschreitung der Teilnehmerzahl für einen Kurs werden Sie benachrichtigt.

Abmeldungen siehe Teilnahmebedingungen.

Die angegebenen Gebühren werden den TeilnehmerInnen zum Kursbeginn in Rechnung gestellt.

Bei Kursen bis zu 2 Abenden oder bei Einzelveranstaltungen werden die Gebühren vom Kursleiter während der Veranstaltung erhoben.

Konten:

Konten der Gemeindekasse mit Bankleitzahlen (BLZ):

Postgirokonto Dortmund

Konto 22262-462, BLZ 440 100 46

Kreissparkasse Steinfurt,

Zweigstelle Hopsten,

Konto 80000128, BLZ 403 510 60

Volksbank Tecklenburger Land eG,

Zweigstelle Hopsten,

Konto 400073700, BLZ 403 619 06

S3802 Fitnessgymnastik nach Musik/Bodystyling I

Jutta Jasper, Beginn: Dienstag, 12. Januar 2010, 18.30-19.30 Uhr, Aula des Schulzentrums Hopsten, Gustav-Lampe-Str. 5, Hopsten, 11 Stunden, wöchentlich, 11 Veranstaltungen, Teilnehmergebühr: 36,70 EUR, bei Ermäßigung 25,70 EUR, Höchstteilnehmerzahl: 20

Dieser Kurs ist für alle Frauen zwischen 20 und 60 Jahren gedacht, die Spaß daran haben, sich nach flotter Musik zu bewegen und dabei ihren Körper rundum zu trainieren.

Es werden Bauch, Beine, Rücken, Po und Arme zum Teil mit und ohne Hilfsmittel (Therabänder und Gewichte) auf Kraft und Ausdauer trainiert.

Dieser Kurs ist auch für ungeübte und übergewichtige Personen geeignet.

Bitte eine Isomatte oder Decke mitbringen.

S3803 Fitnessgymnastik nach Musik/Bodystyling II

Jutta Jasper, Beginn: Dienstag, 12. Januar 2010, 19.30-20.30 Uhr, Aula des Schulzentrums Hopsten, Gustav-Lampe-Str. 5, Hopsten, 11 Stunden, wöchentlich, 11 Veranstaltungen, Teilnehmergebühr: 36,70 EUR, bei Ermäßigung 25,70 EUR, Höchstteilnehmerzahl: 20

Erläuterungen siehe Kurs Nr. 3802.

Bitte eine Isomatte oder Decke mitbringen.

S3804 Fitnessgymnastik nach Musik/Bodystyling III

Jutta Jasper, Beginn: Dienstag, 13. April 2010, 18.30-19.30 Uhr, Aula des Schulzentrums Hopsten, Gustav-Lampe-Str. 5, Hopsten, 11 Stunden, wöchentlich, 11 Veranstaltungen, Teilnehmergebühr: 36,70 EUR, bei Ermäßigung 25,70 EUR, Höchstteilnehmerzahl: 20

Dieser Kurs ist für alle Frauen zwischen 20 und 60 Jahren gedacht, die Spaß daran haben, sich nach flotter Musik zu bewegen und dabei ihren Körper rundum zu trainieren.

Es werden Bauch, Beine, Rücken, Po und Arme zum Teil mit und ohne Hilfsmittel (Therabänder und Gewichte) auf Kraft und Ausdauer trainiert.

Dieser Kurs ist auch für ungeübte und übergewichtige Personen geeignet.

Bitte eine Isomatte oder Decke mitbringen.

S3805 Fitnessgymnastik nach Musik/Bodystyling IV

Jutta Jasper, Beginn: Dienstag, 13. April 2010, 19.30-20.30 Uhr, Aula des Schulzentrums Hopsten, Gustav-Lampe-Str. 5, Hopsten, 11 Stunden, wöchentlich, 11 Veranstaltungen, Teilnehmergebühr: 36,70 EUR, bei Ermäßigung 25,70 EUR, Höchstteilnehmerzahl: 20

Erläuterungen siehe Kurs Nr. 3804.

Bitte eine Isomatte oder Decke mitbringen.



Die Kursgebühren sind für eine Mindestteilnehmerzahl kalkuliert. Bei geringerer Teilnehmerzahl kann sich die Kursgebühr entsprechend erhöhen.

S3806 Indoor Cycling I

Christoph Stegemann, Beginn: Montag, 08. Februar 2010, 18.30-19.30 Uhr, Tanzschule Art of Dance, Börnkamp 6, Hopsten, 8 Stunden, wöchentlich, 8 Veranstaltungen, Teilnehmergebühren: 49,00 EUR, keine Ermäßigung, Höchstteilnehmerzahl: 15

In diesem Kurs wird Spaß mit einem hohen Anteil an Bewegung vermittelt. Bei ausgesuchter Musik wird Muskelaufbau betrieben.

Wir können Fett in Muskel umwandeln und dadurch abnehmen, den Körper verändern.

Das Simulieren des Rennradfahrens draußen gibt uns viel Grundkon-
dition für den Sommer.

Zweckmäßig ist Fahrradkleidung.

S3807 Indoor Cycling II

Christoph Stegemann, Beginn: Mittwoch, 10. Februar 2010, 18.30-19.30 Uhr, Tanzschule Art of Dance, Börnkamp 6, Hopsten, 8 Stunden, wöchentlich, 8 Veranstaltungen, Teilnehmergebühren: 49,00 EUR, keine Ermäßigung, Höchstteilnehmerzahl: 15

Erläuterungen siehe Kurs Nr. 3806.

Zweckmäßig ist Fahrradkleidung.

S3808 Body-Workout I

Nicole Finke, Beginn: Donnerstag, 11. Februar 2010, 19.30-20.45 Uhr, Gymnastikhalle Schale, Kirchstraße 15, Schale, 7 Veranstaltungen á 75 Minuten, wöchentlich, Teilnehmergebühren: 29,20 EUR, bei Ermäßigung 20,40 EUR, Höchstteilnehmerzahl: 12

Der Schwerpunkt dieses Kurses liegt im Aerobicteil (Herz-Kreislauf-Training mit Musik und Choreographie), welcher die allgemeine Ausdauer und die koordinativen Fähigkeiten schult.

Im zweiten Teil der Stunde folgen gezielte Übungen für einzelne Muskelgruppen zur Verbesserung der lokalen Muskelausdauer und eine sanfte Dehnung zur Erhaltung und Verbesserung der Beweglichkeit.

Zielgruppe: Für alle zwischen 16 und 60, die Spaß an Choreographien zu Musik haben und ihren Fitnesszustand verbessern wollen.

Mitzubringen sind: körperliche Belastbarkeit, gedämpftes Schuhwerk, eine Gymnastik- oder Isomatte, ein Getränk und die Bereitschaft zum Schwitzen.

S3809 Body-Workout II

Nicole Finke, Beginn: Donnerstag, 15. April 2010, 19.30-20.45 Uhr, Gymnastikhalle Schale, Kirchstraße 15, Schale, 11 Veranstaltungen á 75 Minuten, wöchentlich, Teilnehmergebühren: 45,90 EUR, bei Ermäßigung 32,10 EUR, Höchstteilnehmerzahl: 12

Erläuterungen siehe Kurs Nr. 3808.

Mitzubringen sind: körperliche Belastbarkeit, gedämpftes Schuhwerk, eine Gymnastik- oder Isomatte, ein Getränk und die Bereitschaft zum Schwitzen.

S3901 Kochabende in gemütlicher Runde

Kurse auf Abruf für Gruppen und Vereine
(von 10 - 16 Personen)

Verena Kuhlmann, Themen und Termine nach Absprache, Küche des Schulzentrums, Gustav-Lampe-Straße 5, Hopsten, Teilnehmergebühren: -1,00 EUR, bei 3 Unterrichtsstunden beträgt die Teilnehmergebühren 5,10 EUR pro Teilnehmer, keine Ermäßigung..

Folgende Themen bietet Frau Kuhlmann an:

Pasta hausgemacht, Frühlingserwachen, Osterbrunch, So schmeckt der Sommer, Tradition trifft Moderne, It's Teatime!, Wellness-Küche, Studentenfutter, Männer an den Herd, Keltische Kostbarkeiten, Kochen für junggebliebene Senioren, Spanischer Abend, Die Welt zu Gast in unserer Küche, Schokolade - süß und herzhaft, Scharf - Chili & Co., Feine Senfgenüsse, Kulinarisches für Couchpotatoes und Fernsehreaks.

Aus diesem breiten Angebot können sich Gruppen und Vereine etwas Ansprechendes auswählen und Frau Kuhlmann nach Absprache mit der VHS Hopsten buchen.

Bitte Vorratsdosen, Getränke, Geschirr- und Spültücher mitbringen.

Die Kosten für die Zutaten sind mit der Kursleiterin abzurechnen.

Die Kursgebühren kann bei der Kursleiterin gezahlt werden.

S3902 Cocktails mixen

Dorothee Reisinge, Beginn: Mittwoch, 21. April 2010, 18.00-21.45 Uhr, Küche des Schulzentrums Hopsten, Gustav-Lampe-Str. 5, 5 Unterrichtsstunden, 1 Veranstaltung, Teilnehmergebühren: 8,50 EUR, keine Ermäßigung, nur für Teilnehmer über 18 Jahre, Höchstteilnehmerzahl: 14, letzter Termin für schriftliche Anmeldung und für die Abmeldung: 16.04.2010

In diesem Kurs werden überwiegend alkoholische, aber auch alkoholfreie Cocktails gemixt. Klassische und neuzeitliche Rezepturen mit entsprechenden Dekorationen werden hergestellt.

Die Teilnehmergebühren sowie die Zutaten werden mit der Kursleiterin abgerechnet.

