

# VERANSTALTUNGEN IN HOPSTEN

## Geschäftsstelle:

Gemeindeverwaltung Hopsten  
- Volkshochschule -  
Bunte Straße 35  
48496 Hopsten  
Telefon: 05458 9325-10  
Fax: 05458 9325-93  
Ansprechpartnerin: Heike Sälker,  
E-Mail: heike.saelker@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

## T3401 Konzert für Cello und Orgel

**Erich Stoffers und Carsten Nagel, Beginn: Sonntag, 07. November 2010, 17.00 Uhr, Evangelische Kirche in Schale, Eintritt frei.**

Ausführende:  
Carsten Nagel, Violoncello  
Erich Stoffers, Orgel

Mit freundlicher Unterstützung der evangelischen Kirchengemeinde.

## T3802 Indoor Cycling I

**Christoph Stegemann, Beginn: Donnerstag, 02. September 2010, 18.30-19.30 Uhr, Tanzschule Art of Dance, Börnkamp 6, Hopsten, 10 Stunden, wöchentlich, 10 Veranstaltungen, Teilnehmergebühr: 61,00 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 Grundkondition für den Sommer.

Zweckmäßig ist Fahrradkleidung.

## T3804 Fit mit Musik in den Herbst

**Nicole Finke, Beginn: Donnerstag, 02. September 2010, 18.45-19.45 Uhr, Gymnastikhalle Schale, Kirchstraße 15, 14 Stunden, wöchentlich, 14 Veranstaltungen, Teilnehmergebühr: 46,80 EUR, bei Ermäßigung 32,80 EUR, Höchstteilnehmerzahl: 12**

Ein Bodystyling - für alle geeignet.

Effektives Ganzkörpertraining mit Musik, Stabilisierung der Leistungsfähigkeit.

Bitte eine Isomatte oder Decke mitbringen.

## T3805 Body-Workout

**Nicole Finke, Beginn: Donnerstag, 02. September 2010, 19.45-21.00 Uhr, Gymnastikhalle Schale, Kirchstraße 15, 14 Veranstaltungen á 75 Minuten, wöchentlich, Teilnehmergebühr: 58,50 EUR, bei Ermäßigung 41,00 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 sind 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.



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

**T3806 Fitnessgymnastik für Frauen**

**Tanja Ostholthoff, Beginn: Montag, 20. September 2010, 20.00-21.00 Uhr, Aula des Schulzentrums Hopsten, Gustav-Lampe-Straße 5, 10 Stunden, wöchentlich, 10 Veranstaltungen, Teilnehmergebühr: 33,40 EUR, bei Ermäßigung 23,40 EUR, Höchstteilnehmerzahl: 20**

Dieser Kurs ist für Frauen zwischen 20 bis 50 Jahren gedacht, die Spaß daran haben, sich zu flotter Musik zu bewegen, ihre Konditionen zu stärken und die Problemzonen zu trainieren.

Der Kurs besteht aus einem (Aufwärm-) Training nach Choreographien aus dem Aerobic-Bereich.

Des Weiteren beinhaltet der Kurs ein gezieltes Kraft- und Ausdauertraining für Beine, Bauch, Po und Arme, welches u. a. mit entsprechenden Geräten durchgeführt wird. Sowohl trainierte als auch untrainierte Frauen sind herzlich willkommen.

Mitzubringen sind eine Gymnastikmatte/Decke, ein Getränk sowie feste Sportschuhe.

**T3808 Fitnessgymnastik nach Musik/Bodystyling I**

**Jutta Jasper, Beginn: Dienstag, 07. September 2010, 18.30-19.30 Uhr, Aula des Schulzentrums Hopsten, Gustav-Lampe-Straße 5, 5 Stunden, wöchentlich, 5 Veranstaltungen, Teilnehmergebühr: 16,70 EUR, bei Ermäßigung 11,70 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.

**T3809 Fitnessgymnastik nach Musik/Bodystyling II**

**Jutta Jasper, Beginn: Dienstag, 07. September 2010, 19.30-20.30 Uhr, Aula des Schulzentrums Hopsten, Gustav-Lampe-Straße 5, 5 Stunden, wöchentlich, 5 Veranstaltungen, Teilnehmergebühr: 16,70 EUR, bei Ermäßigung 11,70 EUR, Höchstteilnehmerzahl: 20**

Erläuterungen siehe Kurs Nr. T3808.

Bitte eine Isomatte oder Decke mitbringen.

**T3810 Fitnessgymnastik nach Musik/Bodystyling III**

**Jutta Jasper, Beginn: Dienstag, 02. November 2010, 18.30-19.30 Uhr, Aula des Schulzentrums Hopsten, Gustav-Lampe-Straße 5, 8 Stunden, wöchentlich, 8 Veranstaltungen, Teilnehmergebühr: 26,70 EUR, bei Ermäßigung 18,70 EUR, Höchstteilnehmerzahl: 20**

Erläuterungen siehe Kurs Nr. T3808.

Bitte eine Isomatte oder Decke mitbringen.

**T3811 Fitnessgymnastik nach Musik/Bodystyling IV**

**Jutta Jasper, Beginn: Dienstag, 02. November 2010, 19.30-20.30 Uhr, Aula des Schulzentrums Hopsten, Gustav-Lampe-Straße 5, 8 Stunden, wöchentlich, 8 Veranstaltungen, Teilnehmergebühr: 26,70 EUR, bei Ermäßigung 18,70 EUR, Höchstteilnehmerzahl: 20**

Erläuterungen siehe Kurs Nr. T3808.

Bitte eine Isomatte oder Decke mitbringen.

**T3901 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 Hopsten, Gustav-Lampe-Straße 5, Teilnehmergebühr: 8,00 EUR, keine Ermäßigung, Gebühr pro Teilnehmer bei 4 Unterrichtsstunden.**

Folgende Themen bietet Frau Kuhlmann an:

Der Herbst ist orange: Kürbiszeit, Zwiebelkuchen & Co., Kochen mit Honig, Schnelle Feierabendküche, Leckere Aufläufe, Spanische Küche, Vive la France, Belle Italia, Griechenland - Essen wie im Urlaub, Eine kulinarische Reise durch Europa, Feine Senfgenüsse, Schokoladenträume, Wellness-Küche, Rund und bunt - Pizzavariationen, Vegetarisch genießen, Köstliches mit Käse, Partysnacks und Fingerfood, Schnitzeljagd, Kochen im Advent, Stressfreies Weihnachtsmenü, Silvesterkracher

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 Kursgebühr kann bei der Kursleiterin gezahlt werden.

**T3902 Lust auf Sonntagsessen?**

**Irmgard Große-Dresselhaus, Beginn: Dienstag, 26. Oktober 2010, 18.30-22.15 Uhr, Küche des Schulzentrums Hopsten, Gustav-Lampe-Straße 5, 5 Unterrichtsstunden, 1 Veranstaltung, Teilnehmergebühr: 10,00 EUR, keine Ermäßigung, Höchstteilnehmerzahl: 14**

Ihnen fehlen neue Ideen für ein gut vorzubereitendes oder umkompliziertes Sonntagsessen? Hier wird kreativ gekocht und probiert um Sie zu inspirieren.

Bitte Resteschalen, Geschirrtücher und Spültücher mitbringen.

Die Kosten für die Zutaten und die Kursgebühr sind bei der Kursleiterin abzurechnen.



**ERMÄSSIGUNGEN ...**

und Befreiungen vom Entgelt werden nur gewährt, wenn mit der Anmeldung der entsprechende **Nachweis** vorgelegt wird.