

Selbst ist die Frau

Dieser Kurs richtet sich an Frauen, die ihre Scheu vor dem "Mysterium Heimwerken" verlieren und endlich die Bohrmaschine selbst in die Hand nehmen wollen! Ob tropfender Wasserhahn oder ein Loch in der Wand ... viele Reparaturen kann frau auch selbst erledigen. Wir lernen an diesem Wochenende den Umgang mit Werkzeugen und den gängigen Heimwerkermaschinen, damit frau immer öfter sagen kann: "Danke, aber das kann ich selbst!"

121-2C9320

Susanne Murek

WIZ-Werleshausen, Bornhagener Straße

Fr, 18.05.2012, 17:00-19:30 Uhr

Sa, 19.05.2012, 10:00-16:00 Uhr

39,00 € (12 UE/2 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 11.05.2012

Farbtypberatung

Jeder Mensch sendet Farbschwingungen aus, die auf dem natürlichen Unterton der Haut beruhen. Die Farben, die man trägt, harmonisieren mit den Farben der Haut oder beißen sich mit ihnen; so wird die persönliche Ausstrahlung durch manche Farben unterstützt und kann sich optimal entfalten, andere Farben wiederum schlucken viel von der Ausstrahlung, machen blass und unscheinbar. Wir werden gemeinsam mit viel Spaß herausfinden, welcher Farbtyp Sie sind. Bitte kommen Sie ungeschminkt! Je nach Personenzahl und individueller Beratungsdauer (Mischtypen) liegt das Seminarende zwischen 15:00 und 17:15 Uhr. Max. 10 Personen.

121-2E9325

Daniela Brack, Farbtypberaterin

WIZ, vhs-Gebäude, Walburger Str. 38, R. 208

Sa, 18.02.2012, 10:00 bis ca. 17:15 Uhr

36,00 € (9 UE/1 Termin)

Verbindl. Anmeldung bis 27.04.2012

Stilberatung - konkret und individuell

Möchten Sie jeden Modetrend mitmachen? Der Kleiderschrank ist voll, aber Sie wissen oft nicht, was Sie anziehen sollen? Die eigene Linie bringt nicht nur Sie selbst überzeugend zur Geltung, sondern hilft Ihnen, Fehlkäufe zu vermeiden. In diesem Seminar erhalten Sie einen Einblick in die Grundlagen der Proportions- und Stilkunde. In der anschließenden Beratung wird für jede Person der ganz persönliche Stil entwickelt - unter Berücksichtigung der Körperproportionen und der speziellen Bedürfnisse im Berufs- und Privatleben.

121-2E9327

Silke Weinert, Dipl. Farbberaterin/Ausbilderin

"Stilberatung"

WIZ, vhs-Gebäude, Walburger Str. 38, R. 213

Sa, 16.06.2012, 10:00-17:00 Uhr

38,70 € (9 UE/1 Termin)

Verbindl. Anmeldung bis 08.06.2012

Hochsteckfrisuren

Stellen Sie sich vor, ein feierlicher Anlass steht bevor und Sie können sich Ihre Haare selbst hochstecken. Kreativität und Experimentierfreude sind angesagt. Nach diesem Kurs sind Sie für jedes Event gerüstet, ob privater oder beruflicher Natur. Im Mittelpunkt steht die Befähigung, sich selbst die Haare hochstecken zu können. Vorgestellt wird der Grundaufbau einer Hochsteckfrisur, den Sie an sich selbst und an anderen erarbeiten können. Ihr Deckhaar sollte mindest. 25 cm Länge haben. Insgesamt sollten die Haare fünf bis zehn Zentimeter über die Schultern reichen. Zzgl. 7,00 € Materialkosten.

121-2E9330

Stefanie Gerling, Friseurmeisterin

WIZ, Steintorschule, Steinstr. 23, Gym-Raum

Mo, 07.05.2012, 17:00-20:00 Uhr

45,00 € (12 UE/3 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 30.04.2012

Natürlich schminken - natürlich gut aussehen

Fast jede Frau schminkt sich, nicht nur bei besonderen Anlässen. Idealerweise ist das Erscheinungsbild typgerecht, das Make-up dezent und angenehm auffallend, natürlich schön. Doch nicht jeder Frau und jedem Mädchen gelingt dies auf Anhieb. Viele tun sich schwer mit der Auswahl der Farben, sind ungeübt in der Schminktechnik und der Wahl der Pinsel und Utensilien, tragen manche Farben zu intensiv auf. An diesem Nachmittag lernen Sie unter fachlicher Anleitung, sich natürlich und typgerecht zu schminken. Wir benutzen u. a. auch Naturkosmetikprodukte. Zzgl. Materialkosten.

121-209335

ab 14 Jahre

Doris Englisch, Naturkosmetikerin

WIZ, vhs-Gebäude, Walburger Str. 38, R. 213

Sa, 19.05.2012, 14:00-18:00 Uhr

18,00 € (6 UE/1 Termin)

Verbindl. Anmeldung bis 11.05.2012

Nageldesign

Sie sind ein modisches Highlight und ein echter Hingucker: kunstvoll gestaltete Fingernägel. In diesem Kurs erlernen Sie die Grundtechniken der künstlichen Nagelmodellage mit Tip, Auffüllen mit Gel, Naturnagelverstärkung, Nailart (Flammen, Piercing, Stamping etc.). Zzgl. ca. 5,00 € Materialkosten.

Grundkurs

121-2E9335

Annett Deckmann, Nageldesignerin

WIZ, vhs-Gebäude, Walburger Str. 38, R. 208

Di, 14.02.2012, 19:00-20:30 Uhr

24,00 € (6 UE/3 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 01.02.2012



Für Frauen



Für Frauen

Yoga für Frauen

Yoga ist ein ganzheitlicher Gesundheitsweg zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Eine Vielfalt von Körper-, Atem- und Entspannungsübungen führt zu mehr Körperbewusstsein. Die Muskeln und Sehnen werden gekräftigt, die Wirbelsäule und das Knochensystem gewinnen an Beweglichkeit, die Funktionen der inneren Organe und das Nervensystem werden gestärkt. Die Yogapraxis hat das Ziel, ein Gleichgewicht zwischen Aktivität und Ruhe zu erreichen und das Wohlbefinden zu steigern. Durch einfache Körper- und Atemübungen lenken wir unsere Aufmerksamkeit allmählich vom Alltag auf uns selbst und finden wieder zu den Quellen unserer Kraft. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

121-319340

Gabriele Parrisius, Yogatrainerin
WIZ, vhs-Gebäude, Walburger Str. 38, R. 203
Do, 16.02.2012, 20:00-21:30 Uhr
60,00 € (20 UE/10 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 09.02.2012

Hormonyoga zum Kennenlernen

Wieder mehr Freude am eigenen Körper erfahren! Diese spezielle Form des Yoga kann sehr hilfreich sein bei Beschwerden in den Wechseljahren. Sie hat schon vielen Frauen zu mehr Wohlbefinden verholfen, ohne Medikamente einnehmen zu müssen. Der Ursprung des Hormonyoga liegt im Hatha-Yoga, in dem man über Körper- und Atemübungen versucht, die Lebensenergie (das Prana) zu vermehren und besser zum Fließen zu bringen. Durch langsame und sorgfältig ausgeführte Übungen wird der gesamte Organismus stimuliert, sowohl die Muskeln und Gelenke als auch die Organe und Drüsen. Die Methoden des Yoga können helfen, körperliches und seelisches Leid zu verringern und die persönliche Lebensqualität entscheidend zu verbessern.

121-319345

Gabriele Parrisius, Yogatrainerin
WIZ, vhs-Gebäude, Walburger Str. 38, R. 203
Sa, 24.03.2012, 10:00-13:00 Uhr
12,00 € (4 UE/1 Termin)
Verbindl. Anmeldung bis 16.03.2012

Sauna-Wohlfühl-Abend zum Ausprobieren

Wenn Sie ein paar Stunden Zeit und Muße mitbringen, haben Sie an diesem Abend Gelegenheit, gemeinsam in einer kleinen Gruppe die Frauen-Sauna kennen zu lernen. Die Wohltuende Wirkung einer Sauna zu erleben, bedeutet nicht zwangsläufig, sich außerhalb der Duschen nackt zeigen zu müssen. Wenn Sie eine größere Intimsphäre schätzen, sorgt ein kuscheliger Bademantel für Wärme und Wohlfühlgefühl und auch innerhalb der Saunen können Sie sich jederzeit mit einem Badehandtuch aus Frottee bedecken, wenn Sie das möchten. Und das erwartet Sie an diesem Abend: Sie erhalten zunächst einen kleinen Einführungsvortrag. Freuen Sie sich beim anschließenden Saunieren in geschlossener Gruppe auf einen Klangschalen-Aufguss, auf das Koffein-Peeling und eine Honig-Einreibung Sie werden über den gesamten Sauna-Abend kompetent begleitet und betreut. Sie erleben unterschiedliche Temperaturbereiche und niedrige bis hohe Luftfeuchtigkeit - entdecken Sie mit uns Ihre persönliche Lieblingssauna! Zwischendurch gibt es einen kleinen Snack und ein Getränk. In Kooperation mit der Werrataltherme.

121-319365 f. Frauen ohne Sauna-Erfahrung

Gudrun Schäfer, qualifizierte Saunamitarbeiterin
BSA, Werrataltherme, Sauna
Mi, 21.03.2012, 17:00-22:00 Uhr
15,50 € (7 UE/1 Termin)
Verbindl. Anmeldung bis 14.03.2012

Orientalischer Tanz für Rücken und Beckenboden

Mit dem Bauch die Schmerzen wegtanzen ... Orientalischer Tanz schult die Körperwahrnehmung und spricht die Muskelgruppen des gesamten Körpers an. Frauen mit Rückenschmerzen und Beckenbodenproblematik bekommen Anregungen für Prävention und Therapie. Ein Kurs für alle, die Spaß am Tanzen haben, die Fitness mit Wohlempfinden verbinden, die ein neues, leichtes Körpergefühl kennen lernen wollen. Hier macht frau die wunderbare Erfahrung, ihren Körper zu akzeptieren und schön zu finden - unabhängig von Alter, Größe und Gewicht.

121-329347

Carmen-Rita Forbert

WIZ, vhs-Gebäude, Walburger Str. 38, R. 203

Do, 15.03.2012, 18:00-19:30 Uhr

80,00 € (20 UE/10 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 08.03.2012

Bauchtanz

Wir erlernen bzw. festigen die Grundbewegungen des orientalischen Tanzes, hören etwas über seine Geschichte und seinen gesundheitlichen Aspekt. Gleichzeitig beinhaltet der Unterricht ein Aufwärmtraining und Stretching sowie Entspannungs- und Lockerungsübungen. Die erlernten Bewegungen werden in einer kurzen Choreografie tänzerisch erprobt.

121-329348

Carmen-Rita Forbert

WIZ, Steintorschule, Steinstr. 23, Gym-Raum

Di, 20.03.2012, 18:00-19:30 Uhr

80,00 € (20 UE/10 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 13.03.2012

Wechseljahre - Zeit der Wandlung

Sie erfahren, durch welche Zeichen sich die Wechseljahre ankündigen und wie Sie mit Hilfe von natürlichen Heilmitteln diesen Übergang in eine neue Lebensphase sanft begleiten können. Ein spannendes und interessantes Thema für alle Frauen etwa ab dem 40. Lebensjahr, um voller Vitalität und Lebensfreude in die zweite Lebenshälfte zu starten.

121-349350

Anita Steenweg, Heilpraktikerin

WIZ, vhs-Gebäude, Walburger Str. 38, R. 207

Mi, 29.02.2012, 18:30-21:30 Uhr

17,00 € (4 UE/1 Termin)

Verbindl. Anmeldung bis 22.02.2012

Reit-Schnupperwochenende 40+

Lust, das Reiten einmal auszuprobieren? Diese Schnuppertage sollen die Freude am Pferd und an der Natur (wieder) beleben und neugierige Interessierte ohne bisherige Erfahrung für das entspannte Reiten motivieren. Aufgrund der aktuellen Pferdeauswahl gibt es eine Größen- und Gewichtsbegrenzung (max. 1,90 m; 90 kg). Hauptinhalte: Sicherer Umgang, Verhalten der Pferde erkennen und einschätzen, erste Reiteinheiten auf dem blanken und dem gesattelten Pferd. Wir arbeiten intensiv in kleiner Gruppe (4-6 Pers.). Seminardaten s. n. Spalte.

Reit-Schnupperwochenende 40+

121-329361

Rita Schodder, Dipl. Sozialpädagogin/

HELI-Quentel, Quellentalhof, Quellentalstr. 61

Sa, 07.07.2012, 15:00-18:00 Uhr

So, 08.07.2012, 10:00-13:00 Uhr

85,00 € nicht ermäßigbar (8 UE/2 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 29.06.2012

Bewegtes Wohlfühl- Wochenende 40+ auf dem Reiterhof

Dieser Wochenendkurs richtet sich an Frauen ab vierzig und älter, die Freude an der Bewegung, an der Natur und am Zusammensein mit Pferden haben, die sich vielleicht schon immer mal einen Kindheitstraum erfüllen und sich dabei auf ganz besondere Art und Weise entspannen möchten. Wir arbeiten mit feldenkraisorientierten Entspannungseinheiten auf dem Pferd, mit Bewegungsangeboten nach sportphysiotherapeutischen Leitlinien, unternehmen Spaziergänge und beschäftigen uns mit der Körperarbeit am Pferd. Es gibt keinen Reitunterricht, aber Bewegungserfahrung auf dem geführten Pferd. Aufgrund der aktuellen Pferdeauswahl gibt es eine Größen- und Gewichtsbegrenzung (max. 1,90 m; 90 kg). Voraussetzung: keine Scheu vor Pferden.

121-329360

Rita Schodder, Dipl. Soz.-

Päd./Reittherapeutin/Gesundheits-Coach

HELI-Quentel, Quellentalhof, Quellentalstr. 61

Fr, 01.06.2012, 18:00-20:30 Uhr

Sa, 02.06.2012, 10:00-15:00 Uhr

So, 03.06.2012, 10:00-14:00 Uhr

90,00 € nicht ermäßigbar (14 UE/3 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 25.05.2012

Reit-Wochenende für Männer 40+

s. S. 44 (Spezial – für Männer)

Mountainbiken Fahrtechniktraining und Tour

Ein Tag für Sie und Ihr Mountainbike! In lockerer Atmosphäre steht vor allem der (Fahr-)Spaß im Vordergrund. Auf der gemeinsamen Tour (ca. 30 km) können Sie Erfahrungen austauschen, beim Fahrtechniktraining mutiger und sicherer werden und viele Tipps und Tricks rund um das Mountainbiken einholen. Sie werden auf der Strecke lernen, Ihr Bike zu kontrollieren und knifflige Situationen sicher zu meistern. Vorausgesetzt wird eine gewisse Grundsportlichkeit, gepaart mit gutem Reaktionsvermögen und Ausdauer. Zur Mittagszeit kehren wir auf eigene Kosten ein. Treffpunkt: 34266 Niestetal-Sandershausen (Mehrzweckplatz unter der Autobahnbrücke).

121-329362

Jörg Führer

WIZ, vhs-Gebäude, Walburger Str. 38

Sa, 02.06.2012, 10:00-17:00 Uhr

31,50 € (9 UE/1 Termin)

Verbindl. Anmeldung bis 18.05.2012



Für Frauen