

# Das clubaktiv Workshop-Programm Herbst/Winter 2020/2021

Gesundheit, Entspannung und mehr



© Annette Friedrich



Sportclub  
Alstertal-  
Langenhorn e.V.

## Präventives Genius Rückentraining am Gerät

**Präventionskurse nach § 20 SGB V**

**Kurs-/Workshop-Nr.: GK1-2**

Der von Krankenkassen bezuschusste 10-wöchige Genius Präventionskurs ist eine hervorragende Möglichkeit, um mit einem nachhaltigen Gesundheitstraining zu beginnen. Die aufeinander abgestimmte Verbindung aus Gerätetraining und funktionellen Übungen macht das Training spannend und wirksam. Sie werden beim Training am Gerät immer von einem Bewegungsexperten betreut und sind nie auf sich allein gestellt. Das Training mit höchstens 8 Teilnehmern dauert 60 Minuten (die erste Trainingseinheit ca. 90 Minuten) und wird von den Krankenkassen bis zu 80% teilfinanziert. Am Ende des Kurses erhalten Sie von uns eine Teilnahmebestätigung zur Einreichung bei Ihrer Krankenkasse. Während der Dauer des Kurses können Sie auch frei in unserem Gesundheitsstudio trainieren und unser gesamtes Kursangebot nutzen.

**Wir bieten zwei Kurse mit je 10 Terminen an**

**GK1: Beginn Dienstag, 12.01.2021 - 16.03.2021, 18.00 - 19.00 Uhr**

**GK2: Beginn Donnerstag, 14.01.2021 - 18.03.2021, 14.30 - 15.30 Uhr**

**Ort: Sportzentrum Schlehdornweg 10, Fitness-Studio**

**Kursleitung: Dr. Frank Neuland, Sportwissenschaftler**

**Kursgebühr: € 140,-**

**Bis zu 80% Erstattung durch die gesetzlichen Krankenkassen**

## „Standfest und stabil“

**Sturzprophylaxe-Training**

**Kurs-/Workshop-Nr.: GK3**

Wir werden älter - das ist nicht zu ändern und letztlich gut so! Leider lassen mit der Zeit auch Kraft, Beweglichkeit, Aufmerksamkeit, Gleichgewichtsfähigkeit und Reaktionsgeschwindigkeit nach. Als Resultat dieser nachlassenden Fähigkeiten kommt es im Alter gehäuft zu Stürzen, nicht selten mit schwerwiegenden Folgen. Das Gute ist: Die genannten körperlichen und geistigen Fähigkeiten lassen sich trainieren, und zwar in jedem Alter! Mit viel Freude und einem sehr vielseitigen Übungsprogramm lernen die KursteilnehmerInnen, wie sie ihr Sturzrisiko deutlich reduzieren können und ihr Leben lang „standfest und stabil“ bleiben.

**12 Termine, Beginn Donnerstag, 11.02. -**

**Donnerstag, 29.04.2021, 15.30 - 16.30 Uhr**

**Ort: Sportzentrum Schlehdornweg 10, Saal 2**

**Kursleitung: Jürgen Mems, Kursgebühr: € 89,-,**

**Bis zu 80% Erstattung durch die gesetzlichen Krankenkassen**

## **Gehirntraining und Bewegung**

### **Kurs-/Workshop-Nr.: GW1**

Bewegung und Gehirnleistung sind eng miteinander verbunden. In diesem Workshop fordern wir mit einer Vielzahl von Übungen die unterschiedlichen Areale unseres Gehirns. Es bringt recht wenig, zwei Stunden am Tag Kreuzworträtsel zu lösen, das spricht nur einen sehr kleinen Teil unseres Gehirns an. Die Vielfältigkeit an Aufgaben, die unser Gehirn bewältigen muss, hält es letztlich jung und leistungsfähig! Der Kombination mit Bewegung kommt dabei eine besondere Bedeutung zu! Freuen Sie sich auf zwei Stunden mit viel Spaß und Inhalten, die Lust auf mehr machen!

**Termin: Samstag, 24.10.2020, 15.00 - 17.00 Uhr**

**Ort: Sportzentrum Schlehdornweg 10, Saal 2**

**Kursleitung: Jürgen Mems**

**Kursgebühr: € 25,-, für Vereinsmitglieder € 20,-**

## **Progressive Muskelentspannung nach Jacobson (Präventionskurs)**

### **Kurs-/Workshop-Nr.: GK4**

Nichts für Esoteriker: diese Entspannungsmethode ist handfest! Durch gezielte Anspannung und anschließende Entspannung entwickelst Du ein Gefühl für unbewusste Verspannungen in Alltagssituationen und lernst, diese gezielt aufzuheben. Du wirst insgesamt ruhiger und ausgeglichener und kannst gelassener auf Stress, Angst oder Ärger reagieren. In 8 Wochen leite ich Dich Schritt für Schritt durch die verschiedenen Anwendungsmöglichkeiten dieser wunderbar einfachen und effektiven Entspannungsmethode.

**8 Termine: Beginn Montag, 18.01. bis 08.03.2021, 18.00 - 19.00 Uhr**

**Ort: Sportzentrum Schlehdornweg 10, Kursraum 2**

**Kursleitung: Annette Friedrich, Gesundheitsmanagerin, Entspannungspädagogin, Systemischer Coach**

**Kursgebühr: € 130,-, für Vereinsmitglieder € 120,-**

**Bis zu 80% Erstattung durch die gesetzlichen Krankenkassen**

## **Workshopreihe: Mit Achtsamkeit durch's Jahr**

### **Kurs-/Workshop-Nr.: GW2-5**

Die Module eignen sich für dich als Vertiefung, wenn Du bereits ein wenig mit dem Thema Achtsamkeit vertraut bist, aber ebenso, wenn Du noch keine Erfahrung hast und dich die Themen einfach ansprechen. Die Module sind sowohl als Paket als auch einzeln buchbar.

## **Dem Körper achtsam begegnen**

### **Kurs-/Workshop-Nr.: GW2**

Im Oktober dreht sich alles um Deinen Körper. Tag für Tag funk-

tioniert er, ohne dass Du dich groß darum kümmern musst. Zeit, ihm einmal die verdiente Aufmerksamkeit zu schenken und achtsam dem Wunder Körper zu begegnen. Wie fühlt er sich an? In Anspannung und in Entspannung? Welchen Einfluss haben Gedanken auf Dein Körperempfinden, auf Wohlgefühl oder Unwohlsein? Wie begegnest Du ihm, wenn er einmal nicht so gut „funktioniert“, Du z.B. Schmerzen hast? Was tut ihm/Dir gut? Was nicht? An diesem Nachmittag darfst Du Dir endlich einmal Zeit nehmen, um los zu lassen, zu entspannen, Dich zu verwöhnen. Sonst ist nichts zu tun.

**Termin: Sonntag: 25.10.2020, 13.30 - 17.30 Uhr**

**Ort: Sportzentrum Schlehdornweg 10, Kursraum 2**

**Kursleitung: Annette Friedrich, Entspannungspädagogin, Systemischer Coach**

**Kursgebühr: € 58,-**

## **Achtsamer Jahresausklang**

**Kurs-/Workshop-Nr.: GW3**

Im Dezember ziehen wir Resümée und widmen uns dem, was noch nicht „gelöst“ ist, um dieses anspruchsvolle Jahr friedlich ausklingen zu lassen: Ein achtsamer Jahresrückblick: Wofür bin ich dankbar? Was habe ich gelernt? Was ist noch nicht gut? Wie kann ich durch „Problemlösetraining“ statt hilflos zu sein, eine Neubewertung erlangen und wieder handlungsfähig werden? Erkenne und stärke Deine Widerstandsfähigkeit und entwickle durch einen achtsamen Blick auf Deine Themen Zuversicht und neue Kraft.

**Termin: Sonntag, 06.12.2020, 13.30 - 17.30 Uhr**

**Ort: Sportzentrum Schlehdornweg 10, Kursraum 2**

**Kursleitung: Annette Friedrich, Entspannungspädagogin, Systemischer Coach**

**Kursgebühr: € 58,-**

## **Achtsamer Umgang mit deiner Zeit**

**Kurs-/Workshop-Nr.: GW4**

Am Anfang des vor uns liegenden Jahres werden wir intensiv die uns zur Verfügung stehende ZEIT beleuchten: Zeitgefühl, Zeitdruck, Prioritäten setzen, Kraft einteilen, sich Zeit nehmen, Entschleunigung. Welche Wünsche und Ziele hast Du für das Jahr? Gönn dir an diesem Nachmittag ZEIT GANZ FÜR DICH. Für Entschleunigung und Gelassenheit im Alltag.

**Termin: Sonntag, 24.01.2021, 13.30 - 17.30 Uhr**

**Ort: Sportzentrum Schlehdornweg 10, Kursraum 2**

**Kursleitung: Annette Friedrich, Entspannungspädagogin, Systemischer Coach**

**Kursgebühr: € 58,-**

## **Die eigene Wahrnehmung und wie sie uns das Leben schwer macht**

### **Kurs-/Workshop-Nr.: GW5**

Im Februar widmen wir uns intensiv dem Thema Wahrnehmung: Täuschung oder Realität? Ist meine Sicht der Dinge die ganze Wahrheit? Gönn Dir diesen Nachmittag mit Übungen zum Nachdenken, Neues ausprobieren und Entspannung, um alte Glaubenssätze und Vorstellungen zu hinterfragen, Gelassenheit mit Dir und Anderen zu entwickeln und achtsam Deine Perspektive zu erweitern. Das schenkt Zufriedenheit, Freude und Freiheit!

**Termin: Sonntag: 21.02.2021, 13.30-17.30 Uhr**

**Ort: Sportzentrum Schlehdornweg 10, Kursraum 2**

**Kursleitung: Annette Friedrich, Entspannungspädagogin, Systemischer Coach**

**Kursgebühr: € 58,-**

## **Vinyasa Yoga für Anfängerinnen und Anfänger**

### **Kurs-/Workshop-Nr.: GK5/GK6**

Beim Vinyasa Yoga werden Körperkraft, Beweglichkeit, Balance und Geist trainiert. Dabei werden die Bewegungsabläufe (Asanas) und die Atemtechnik dem Praktizierenden angepasst. In diesem Kurs werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt. Die Kombination dynamischer Bewegungsabläufe mit der richtigen Atemtechnik stärken dabei Körper und Geist. So wirkt Vinyasa Yoga auf Deinen Körper: Entspannung für das parasympathische Nervensystem, für Rücken und Muskulatur, Verbesserung der Gehirnleistungsfähigkeit, Verbesserung der Herz-Lungen-Funktion, Hormone im Gleichgewicht, verbesserte Konzentrationsfähigkeit, stärkeres Selbstvertrauen, mehr Geduld und Gelassenheit im Alltag.

**Wir bieten zwei Kurse mit je 6 Terminen an**

**GK5: Beginn Samstag, 24.10. bis 28.11. 2020, 11.45 - 13.15 Uhr**

**GK6: Beginn Samstag, 09.01. bis 13.02. 2021, 11.45 - 13.15 Uhr**

**Ort: Sportzentrum Schlehdornweg 10, Kursraum 1**

**Kursleitung: Sabine Dreher**

**Kursgebühr: € 75.-, für Vereinsmitglieder € 65.-**

## **Zen-Meditation**

### **Kurs-/Workshop-Nr.: GW6**

Stille Meditation im Zen-Stil, so unspektakulär wie sie erscheinen mag, bewährt sich im Alltag, um ein Gegengewicht zu Stress und Verdruss zu bilden. Zen-Meditation ist aus Indien über China nach Japan gekommen und hat dort ihre derzeitige Form erhalten. Die Wirkung der Zen-Meditation ist inzwischen auch wissenschaftlich erwiesen und wirkt sich entspannend, angstlösend und sogar

schmerzlindernd aus. Im Kurs wird die Übung konkret angeleitet, so dass sie zuhause selbstständig praktiziert werden kann. Bei Interesse besteht später auch die Möglichkeit sich regelmäßig im SCALA zur Meditation zu treffen.

**Termin: Samstag, 17.10.2020, 14.00 - 15.30 Uhr**

**Ort: Sportzentrum Schlehdornweg 10, Kursraum 2**

**Kursleitung: Dr. Christiane Heinemann-Lindt,**

**Dr. Raymund Pothmann**

**Kursgebühr: € 20,- , für Vereinsmitglieder € 15,-**

## **Zentag am 01.11.2020**

**Mit Zen-Meister Christoph Rei Ho Hatlapa**

**Kurs-/Workshop-Nr.: GW7**

Der Zenkreis im Alstertal lädt zusammen mit SCALA ganz herzlich ein zu einem Tagessesshin mit dem Zen-Meister Christoph Rei Ho Hatlapa Roshi. Ablauf: Neben Sitz- und Gehmeditation und gemeinsamen Rezitationen, gibt es die Möglichkeit des Einzelgesprächs mit dem Lehrer (Dokusan). Um 16.30 findet noch der öffentliche Vortrag (Teisho) statt. In der Mittagspause gibt es einen kleinen vegetarischen Imbiss. Matten und Meditationskissen sind vorhanden. Es können auch eigene Sitzkissen mitgebracht werden. Voraussetzung für den Zen-Tag: bisherige Zen-Praxis bzw. Teilnahme an der Zen-Einführung im SCALA.

**Termin: Sonntag, 01.11.2020, 10.00 - 16.00 Uhr, 16.30 - 17.30 Uhr  
öffentlicher Vortrag (Teisho)**

**Ort: Sportzentrum Schlehdornweg 10**

**Kursgebühr: € 45,- inkl. Beköstigung. Die Teilnahme am Vortrag ist kostenfrei.**

## **Yin Yoga zum Ausgleich der fünf Elemente/**

**(nach der Lehre im TCM/Traditionelle Chinesische Medizin) /**

**Element Metall - Herbst / Lunge u. Dickdarm**

**Kurs-/Workshop-Nr.: GW8**

Das Yin Yoga arbeitet in seiner Konzeption neben den Faszien der westlichen Anatomie mit den Lehren der TCM (Traditionellen Chinesischen Medizin). Ziel ist es dabei, durch die Arbeit mit dem Meridiansystem der TCM die fünf Elemente auszugleichen und blockierte Energie zu lösen. Das Chi (die Lebensenergie) soll frei fließen. In diesem Workshop wird das Element Metall mit den Organen Lunge und Dickdarm im Mittelpunkt stehen. Dieser Yin Yoga Workshop kann einzeln bzw. unabhängig von den anderen 4 Elementen und dem Einsteiger\*innen Kurs besucht werden. Geeignet für (Wieder-)Einsteiger und Fortgeschrittene jeder Altersgruppe.

**Termin: Samstag 07.11.2020, 10.00 - 13.00 Uhr**

**Ort: Sportzentrum Schlehdornweg 10, Kursraum 2**

**Kursleitung: Katja Dass Pavan Gerbig (YIN Yoga Lehrerin seit 2001)**

**Kursgebühr: € 45,- inklusive Skript**

## **Yin Yoga zum Ausgleich der fünf Elemente**

**(nach der Lehre im TCM/Traditionelle Chinesische Medizin) /  
Element Wasser - Winter / Nieren und Blase**

**Kurs-/Workshop-Nr.: GW9**

Das Yin Yoga arbeitet in seiner Konzeption neben den Faszien der westlichen Anatomie mit den Lehren der TCM (Traditionellen Chinesischen Medizin). Ziel ist es dabei, durch die Arbeit mit dem Meridiansystem der TCM die fünf Elemente auszugleichen und blockierte Energie zu lösen. Das Chi (die Lebensenergie) soll frei fließen. In diesem Workshop wird das Element Wasser mit den Organen Niere und Blase im Mittelpunkt stehen. Dieser Yin Yoga Workshop kann einzeln bzw. unabhängig von den anderen 4 Elementen und dem Einsteiger\*innen Kurs besucht werden. Geeignet für (Wieder-)Einsteiger und Fortgeschrittene jeder Altersgruppe. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, warme Socken, Wasserflasche, Notizheft, Stift

**Termin: Samstag 12.12.2020, 10.00 - 13.00 Uhr**

**Ort: Sportzentrum Schlehdornweg 10, Kursraum 2**

**Kursleitung: Katja Dass Pavan Gerbig (YIN Yoga Lehrerin seit 2001)**

**Kursgebühr: € 45,- inklusive Skript**

## **DETOX Yoga**

**Kurs-/Workshop-Nr.: GW10**

Dieser Workshop ist bereits ein SCALA Workshop Klassiker und ist für AnfängerInnen und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. An diesem Intensiv-Wochenende stehen Entgiftung und Entschlackung an erster Stelle. Besondere Yoga Asanas verhelfen Geist, Körper und Seele loszulassen, zu detoxen und kurbeln die Selbstheilungskräfte an. Neben dynamischen Körperübungen wird täglich ein Leberwickel gemacht und eine lange tiefe Meditation bildet den Abschluss, um Altes loszulassen und Neues zu beginnen. Dieser Workshop bietet sich wunderbar an, um alte Gewohnheiten aufzugeben, eingefahrene Muster zu durchbrechen und mit viel Schwung und Energie in den Frühling zu starten. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Handtuch, ggf. Decke, Wasserflasche, Schreibzeug.

**Termin: Samstag/Sonntag, 09.01. und**

**10.01.2021, jeweils 10.00 - 14.00 Uhr**

**Ort: Sportzentrum Schlehdornweg 10, Kursraum 2**

**Kursleitung: Katja Gerbig**

**Kursgebühr: € 99,-, für Vereinsmitglieder € 79,-**

## Hormonyoga

### **Kurs-/Workshop-Nr.: GW11**

(u.a. nach Dinah Rodrigues) ist eine Methode zur Unterstützung des Hormonhaushaltes vor, während und nach den Wechseljahren. Auch für jüngere Frauen mit Kinderwunsch, hormonellen Dysbalancen und Menstruationsbeschwerden ist Hormon-Yoga wunderbar geeignet. Hormonyoga besteht aus Teilen des Hatha Yoga, des Kundalini Yoga und tibetischen Energielenkungsübungen und wird sowohl als natürliche Alternative, als auch als begleitende Maßnahme zu konventionellen Therapien eingesetzt. Hormonyoga ist ein ganzheitlicher Ansatz, bei dem es sowohl um dynamisches Yoga, als auch um Entspannungs- und Atemtechniken geht, die nicht nur Vitalität und Wohlbefinden steigern, sondern bei regelmäßigem Üben auch positiv auf das weibliche Drüsen- und Hormonsystem wirkt. Auch die Gesunderhaltung der weiblichen Brust (Drüsen und Gewebe) wird in diesem Workshop durch gezielte Übungen thematisiert.

**Termin: Samstag 20.02.2021, 10.00 - 13.00 Uhr**

**Ort: Sportzentrum Schlehdornweg 10, Kursraum 2**

**Kursleitung: Katja Dass Pavan Gerbig (YIN Yoga Lehrerin seit 2001)**

**Kursgebühr: € 45,- inklusive Skript**

## Stuhl-Yoga

### **Kurs-/Workshop-Nr.: GK7**

Für Anfänger, körperlich eingeschränkte Kursteilnehmer, die Probleme beim langen Stehen haben, für Senioren, Schwangere und Übergewichtige. Du wolltest schon immer mal Yoga ausprobieren und traust Dich aber nicht in eine „normale“ Yoga-Stunde? Dann probiere doch einmal Stuhl-Yoga aus. Das Besondere beim Stuhl-Yoga ist, dass jeder Teilnehmer mit Hilfe eines Stuhls eine Reihe von Yogaposen durchführen kann, wie Drehübungen, gebeugte Asanas, Streckungen und Entspannungsübungen. Durch die sitzende Unterlage hast Du eine gute Unterstützung. Gerade wenn Teilnehmer Probleme mit dem Rücken oder der Hüfte haben, können so schonend und gezielt bestimmte Muskelpartien aktiviert, gedehnt und gestreckt werden. Diese Art des Yoga verbessert nachhaltig, ganzheitlich und auf besonders sanfte und einfache Weise das Wohlbefinden und reduziert Stress. Jede Stunde beginnt mit einer kleinen Anfangsmeditation und endet mit einer Entspannung.

**5 Termine: Dienstag, 29.09. bis 27.10. 2020, 10.00 - 11.00 Uhr**

**Ort: Sportzentrum Schlehdornweg 10, Kursraum 1**

**Kursleitung: Susanne Flentje**

**Kursgebühr: € 50,-, für Vereinsmitglieder €40,-**



## Tai Chi für jeden

**Kurs-/Workshop-Nr.: GW12**

Anhand ausgewählter Figuren aus dem traditionellen Tai Chi entdecken wir, wie wir Zentriertheit und Leichtigkeit im Bewegen entwickeln können. So führt das Üben zur Entwicklung von Ausgeglichenheit und innerer Stärke.

**Termin: Samstag, 31.10.2020, 10.00 - 13.00 Uhr**

**Ort: Sportzentrum Schlehdornweg 10, Kursraum 1**

**Kursleitung: Dr. Christoph Blumberg**

**Kursgebühr: € 25,- , für Vereinsmitglieder € 20,-**

## Qi Gong - Die Energie wecken

**Kurs-/Workshop-Nr.: GW13**

Einfache Übungen zeigen, wie wohltuend das Zusammenwirken von Bewegung, Atmung und Aufmerksamkeit ist. Sie bringen unsere Energie wieder ins Fließen und stärken so Vitalität, Gelassenheit und Lebensfreude.

**Termin: Samstag, 14.11.2020, 10.00 - 12.00 Uhr**

**Ort: Sportzentrum Schlehdornweg 10, Kursraum 1**

**Kursleitung: Dr. Christoph Blumberg**

**Kursgebühr: € 20,- für Vereinsmitglieder € 15,-**

## Treppensteigen, mühelos

**Kurs-/Workshop-Nr.: GW14**

Nicht erst, wenn es beschwerlich wird, lohnt es sich herauszufinden, wie sich Treppen mühelos steigen lassen. Wir lernen, wie wir uns ungewollt das Leben schwer machen und erleben, welche ungekannte Leichtigkeit auf dem Weg nach oben und unten möglich ist.

**Termin: Samstag, 05.12.2020, 10.00 - 12.00 Uhr**

**Ort: Sportzentrum Schlehdornweg 10, Kursraum 1**

**Kursleitung: Dr. Christoph Blumberg**

**Kursgebühr: € 20,-, für Vereinsmitglieder €15,-**

## „Stehen wie ein Baum“

**Kurs-/Workshop-Nr.: GW15**

Diese Übung vermittelt einen guten Einstieg ins innere Qi Gong. Wir entdecken, welchen Einfluss Vorstellungen und Gedanken auf unseren Körper, unser Bewegen und unser Wohlbefinden haben. So finden wir zu Ausgeglichenheit, innerer Ruhe und Stärke. Im Nicht-Tun entdecken wir die Kraft, die uns von innen her trägt und aufrichtet.

**Termin: Samstag, 16.01.2021, 10.00 - 11.30 Uhr**

**Ort: Sportzentrum Schlehdornweg 10, Kursraum 1**

**Kursleitung: Dr. Christoph Blumberg**

**Kursgebühr: € 15,-, für Vereinsmitglieder € 10,-**

## **Heute schon abgeklopft? - Eine Einführung zur Selbstanwendung**

**Kurs-/Workshop-Nr.: GW16**

In diesem Workshop werden Ihnen die Abläufe, Routinen und Wirkweisen der Klopfmassage vorgestellt. Es werden Körperbereiche basierend auf dem Modell des Meridiansystems und anderer körperlicher und mentaler Energiezentren mit leichtem Abklopfen aktiviert und vitalisiert, um den Energiehaushalt und damit auch körperliche und emotionale Empfindungen zu harmonisieren.

**Termin: Dienstag, 27.10.2020, 17.00 - 19.00 Uhr**

**Ort: Sportzentrum Schlehdornweg 10, Kursraum 1**

**Leitung: Mehmet Püsküllü, Entspannungstrainer, Mental – NLP und Hypnosecoach, Budo Harmony**

**Kursgebühr: € 25,-, für Vereinsmitglieder € 20,-**

## **Selbstverteidigung - Frau hilft sich selbst**

**Kurs-/Workshop-Nr.: GK7**

Dieser Kurs findet an 8 Terminen statt. Vorbeugendes Verhalten, rechtliche Grundlagen, Motivationscoaching, Techniken für den Ernstfall, Stressbewältigung, Abbau von Ängsten, in kritischen Situationen reagieren. Profitieren sie von 30 Jahren bewährter Erfahrung im Bereich Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen.

**8 Termine: Dienstag, 03.11. bis 22.12. 2020, 17.00 - 18.30 Uhr**

**Ort: Sportzentrum Schlehdornweg 10, Kursraum 2**

**Kursleitung: Mehmet Püsküllü, Karate Master, Streetbox, Mentaltrainer, Budo Harmony**

**Kursgebühr: € 90,-, für Vereinsmitglieder € 70,-**

## **Italienisch Kochen mit Carlo**

**Kurs-/Workshop-Nr.: GW16/GW17/GW18**

Wir bereiten gemeinsam ein Vier-Gänge-Menü zu. Es wird drei Termine mit drei verschiedenen Schwerpunkten geben. Carlo Cametti führte 36 Jahre das Spitzen-Restaurant „Roma“ im Hofweg.

**Termine**

**GW16: Samstag, 14.11.2020, 16.30 - 19.30 Uhr, Schwerpunkt: Fisch**

**GW17: Samstag, 12.12.2020, 16.30 - 19.30 Uhr, Schwerpunkt: Fleisch**

**GW18: Samstag, 06.02.2021, 16.30 - 19.30 Uhr, Schwerpunkt:**

**Vegetarisch**

**Ort: Schlehdornweg 10, Kursraum 2, Kursleitung: Carlo Cametti**

**Kosten: €20,- plus Lebensmittelzulage inkl. Mineralwasser, andere Getränke können mitgebracht werden. Max. 8 Personen**

## Workshop Discofox

**Kurs-/Workshop-Nr.: TW1**

Discofox ist in ganz Deutschland seit Jahren auf Platz eins der Beliebtheitsskala und von keiner Party mehr wegzudenken. Aufgrund der großen Nachfrage bieten wir daher wieder einen Discofox Workshop für alle an, die bisher noch keine Gelegenheit hatten, diesen Tanz zu erlernen oder um die vorhandenen Kenntnisse aufzufrischen.

**Termin: Sonntag, 01.11.2020, 15.00 - 17.00 Uhr**

**Ort: Bewegungsraum des Sportkindergartens Lüttkoppel 1**

**Kursleitung: Andrea Knief**

**Kursgebühr: € 10,-**

## Tanzkurs für Anfänger

**Kurs-/Workshop-Nr.: TK1/TK2**

Tanzen hält fit, ist gesellig und hebt die Stimmung

**10 Termine:**

**TK1: 10 Termine, ab Dienstag, 20.10. bis 22.12.2020, 21.00 - 22.00 Uhr**

**TK2: 8 Termine, ab Dienstag, 05.01. bis 23.02.2021, 21.00 - 22.00 Uhr**

**Ort: Bewegungsraum des Sportkindergartens Lüttkoppel 1.**

**Kursleitung: Andrea Knief**

**Kursgebühr TK1: € 80,-, für Vereinsmitglieder € 60.-**

**Kursgebühr TK2: € 65,-, für Vereinsmitglieder € 50.-**

## Hochzeits-Crashkurs

**Kurs-/Workshop-Nr.: TW2**

Steht Ihre Hochzeit kurz bevor oder sind Sie zu einer eingeladen? Aber Sie sind zu eingespannt, um einen Tanzkurs über mehrere Wochen zu belegen? Dann ist dieser Intensivkurs für Brautpaare, Familie und Freunde genau das Richtige für Sie! In kompakter Form erlernen Sie die wichtigsten Tänze Walzer, Discofox und Foxtrott, um das Fest auf dem Parkett genießen zu können. Die erfahrene Tanzlehrerin Andrea Knief vermittelt Ihnen in lockerer Atmosphäre, worauf es beim Tanzen ankommt.

**Termin: Sonntag, 15.11.2020, 11.00 - 14.00 Uhr**

**Ort: Bewegungsraum des Sportkindergartens Lüttkoppel 1**

**Kursleitung: Andrea Knief**

**Kursgebühr: € 70,- pro Paar**

