

Fit in den Ferien mit Pilates

mit Anita Kälin, dipl. Polestar Trainerin

Montag 26. Juli 2010, 20.15 – 21.15 Uhr, 3 Abende

Anmeldung: es ist keine Anmeldung nötig

Kurslokal: Gym-Mix Studio, Alte Mühle/Spielmatte 3, Unterseen,
4. Stock

Mitbringen: Frottiertuch und Getränk

Preis: Fr. 20.– pro Stunde/Fr. 60.– ganzer Kurs

Kursdaten: 26.7./2.8./9.8.10

Im Pilates lernen Sie Übungen die Ihrem Körper von Kopf bis Fuss nützen. Auf eine sanfte Weise kräftigen sie Ihre Muskeln und verbessern Ihre Körperhaltung und damit Ihr ganzes Erscheinungsbild. Sie trainieren konzentriert und konsequent mit Einbezug der Atmung. Der Rumpf wird gestärkt, die Wirbelsäule wird wieder beweglicher und Ihre Energie kann wieder besser fließen, was sich auch positiv auf Ihren Geist auswirkt. Dank genauen Anleitungen und verschiedenen Schwierigkeitsvarianten können sowohl untrainierte wie auch trainierte sofort beginnen.

Auskunft und Anmeldung

Volkshochschule Interlaken und Umgebung

Sekretariat, Alte Mühle/Spielmatte 3, 3800 Unterseen

Postfach 350, 3800 Interlaken

Telefon 033 826 02 90, Telefax 033 826 02 71

info@vhs-interlaken.ch, www.vhs-interlaken.ch

Das Kursgeld ist am Kurstag dem Leiter/der Leiterin bar zu bezahlen.

Versicherung ist Sache der TeilnehmerInnen.



**volkshochschule interlaken
und umgebung**

Sommer-Spezial- Programm

2010

Für Gäste und Daheimgebliebene:

Intensivkurse, Exkursionen, Fitness

***Kurse während den
Sommerferien Juli/August***

***Kurze Anmeldefristen
(1 Tag vor Kursbeginn)***

Intensiv English intermediate Refresher Culture + Conversation B1

mit Amy Maag-Bayer, Fachzeugnis Englisch SLA, Uni Bern

Montag – Freitag, 12. – 16. Juli 2010, 8.30 – 10.30 Uhr

Anmeldung: Bis Mittwoch, 7. Juli 2010, 12.00 Uhr
Kursort: Alte Mühle/Spielmatte 3, Unterseen, 1. Stock, Zimmer vhi
Vorkenntnis: gute Vorkenntnisse, ab ca. Level 5
Preis: Fr. 200.– exkl. Unterrichtsmaterial

Refresh your English skills with a little grammar, conversation and culture from the English speaking world.

Nia – getanzte Lebensfreude

mit Sigrid Luckeneder, Certified Nia Blue Belt Teacher

Montag 12. Juli 2010, 10.00 – 11.00 Uhr, 5 Morgen

Anmeldung: es ist keine Anmeldung nötig
Kurslokal: Gym-Mix Studio, Alte Mühle/Spielmatte 3, Unterseen, 4. Stock
Mitbringen: Frottiertuch, Getränk
Preis: Fr. 20.– pro Stunde/Fr. 100.– ganzer Kurs
Kursdaten: 12.7./19.7./26.7./2.8./9.8.10

In Nia verbinden sich östliche und westliche Tanzformen, Kampfkünste und Körpertherapien zu einem einzigartigen Bewegungskonzept, das den Körper, den Geist und die Seele anspricht. Nia ist für alle - unabhängig von Alter, Kondition oder Erfahrung... denn die Wirkung von Nia entfaltet sich unmittelbar: Freude an der Bewegung, an Dir selbst und am Leben

Zeichnen und Malen in der Natur

mit Erich Wolf, Kunstmaler

Dienstag, 13. Juli 2010, 10.30 – 14.00 Uhr

Anmeldung: Bis Montag, 12. Juli 2010, 12.00 Uhr

Mittwoch, 21. Juli 2010, 10.30 – 14.00 Uhr

Anmeldung: Bis Dienstag, 20. Juli 2010, 12.00 Uhr

Donnerstag, 12. August 2010, 10.30 – 14.00 Uhr

Anmeldung: Bis Mittwoch, 11. August 2010, 12.00 Uhr

Treffpunkt: Alte Mühle, 3800 Unterseen

Mitbringen: Picknick (Mittagessen). Wenn vorhanden: Bleistifte (2-4HB),
Aquarellkasten, Lappen, Glas, 3 Pinsel rund (G 12, 20, 30),

Block (180 gr.), Block (250 gr.) verleimte Kanten,
Campingstuhl, Mappe 60 x 40 cm

Preis: Fr. 40.– pro Tag

Wir werden in näherer Umgebung Impressionen aus der Natur mit einfachen und wenigen Strichen darstellen. Dazu lernen wir auch die Technik Aquarell kennen. Ein Motiv-Sucher wird uns dabei helfen den richtigen Ausschnitt des Bildes zu finden. Es sind keine besonderen Vorkenntnisse nötig. AnfängerInnen sind herzlich willkommen!

Einführung in der Homöopathie für Tiere

mit Diana Roth, eidg. Ausbilderin für Erwachsene / Homöopathin / Bachblüten IMS

Samstag, 17. Juli 2010, 14.00 – 18.00 Uhr, 1 Nachmittag

Anmeldung: Freitag, 16. Juli 2010, 12.00 Uhr
Kursort: Alte Mühle/Spielmatte 3, Unterseen, 1. Stock, Zimmer vhi
Preis: Fr. 40.–
Mitbringen: Block und Schreibzeug
Unterlagen: Fr. 30.–, kann bei der Kursleiterin bezogen werden

Dieser Kurs richtet sich an Tierhalter, Tierheime, Züchter (z.B. von Katzen, Hunden, Pferden, Nutztieren usw.) Ich werde Ihnen zeigen, wie Ihrem Tier in gewissen Situationen schnell und effektiv mit Homöopathie geholfen werden kann.

Intensiv Deutschkurs als Fremdsprache für AnfängerInnen ohne Vorkenntnisse A0 (Schritte 1)

mit Esther Urben, Erwachsenenbilderin

Montag – Freitag, 26. Juli – 6. August 2010, 8.45 – 11.45 Uhr

Anmeldung: Bis Mittwoch, 21. Juli 2010, 12.00 Uhr
Kursort: Alte Mühle/Spielmatte 3, Unterseen, 1. Stock, Zimmer vhi
Vorkenntnis: ohne Vorkenntnisse
Preis: Fr. 200.– exkl. Lehrmittel
Material: ca. Fr. 25.–, das Lehrmittel wird im Kurs abgegeben

Intensiv-Deutsch-Kurs, Montag bis Freitag, zwei Wochen lang! Sie haben keine oder nur wenige Deutschkenntnisse. Wir üben mit abwechslungsreichem Material vor allem das Sprechen, aber auch Lesen und Schreiben. Lernen Sie im Kurs neue Leute kennen und üben Sie Deutsch mit Spass!