

## Angebote für Frauen

### **Spiel, Spaß, Bewegung - für Mütter mit Babys von 3 bis 12 Monaten**

Sie erhalten viele Anregungen, wie Sie Ihr Kind im Alltag ganzheitlich fördern können, z. B. durch Sing- und Fingerspiele, Kniereiterspiele und Anregungen für die motorische Förderung. (Bitte mitbringen: Sitzunterlage, Trinken/Essen für Ihr Kind, Windeltüte)

**X3022402DI** 6 x, donnerstags ab 3.11.,  
10.15 - 11.15 Uhr, 28 €

Gerolsheim, Dorfgemeinschaftshaus  
Kursleitung: Nana Spieß

### **Jetzt bin ich mal dran! Für Frauen, die etwas verändern wollen**

Sie hören immer zu, wenn Ihnen jemand wieder einmal von seinen Problemen erzählt. Sie geben sich Mühe, es jedem recht zu machen. Sie helfen allen, obwohl Sie selbst genug zu tun haben. In diesem Vortrag geht es darum herauszufinden, wie Frauen sich im beruflichen und privaten Umfeld besser positionieren können, um mehr eigene Zufriedenheit hinsichtlich ihrer eigenen professionellen und persönlichen Entwicklung zu erreichen. Themen sind u.a. die Definition eigener Zielsetzungen, der Umgang mit beruflichen und privaten Restriktionen sowie der Umgang mit den weiblichen Stärken und Fähigkeiten.

**X1105101HE** Mi 21.9.,  
18.30 - 20.00 Uhr, 12 €

Hettenleidelheim, vhs-Gebäude  
Kursleitung: Susanne Gehle

## Tanz-Tage für Frauen

*Lernen Sie unter Anleitung der erfahrenen Tänzerin und Tanzpädagogin Semira B. Karg die Tänze der Welt. Getanzt wird barfuß oder mit Gymnastikschuhen (keine dicken Sohlen). Bitte tragen Sie bewegungsfreundliche Kleidung und bringen Sie ein Tuch (Schal, Hüfttuch o.ä.) mit.*

### **Let's dance Orient global!**

Sie erlernen, begleitet von traditioneller und zeitgenössischer Musik aus dem Orient und anderen Erdteilen, die Grundbewegungen, Schrittfolgen und Kombinationen der alten Tanzkultur des Orients. Grundzüge sind:

- das Isolationsprinzip, das zu "unabhängigen" Bewegungen einzelner Körperteile führt,
- die Polyzentrik (Gleichwertigkeit aller Körperglieder im Tanz),
- die Binnenkörperlichkeit (das subtile Muskelspiel, z.B. Zittern, Shimmys im Rumpfbereich),
- die Koordination (die Bewegung des Körpers in sich selbst und im Raum).

**X2050101KB** Sa 8.10.,  
14.00 - 18.00 Uhr, 30 €

Kirchheim, Schulsporthalle

### **Let's dance Salsa! - ein Party-Workshop**

Sommer-Feeling live erleben mit heißen Rhythmen aus Spanien, Kuba, Afrika und der Karibik. Lernen Sie den echten Latino-Hüftschwung und andere Moves aus der afro-orientalischen Tradition. Einfache Grundbewegungen und Koordination aus der Körpermitte fördern die Kondition und machen Laune. Und mit interaktiven Tanz-Spielen kommt Partystimmung auf.

**X2050102KB** Sa 10.9.,  
14.00 - 18.00 Uhr, 30 €

Kirchheim, Schulsporthalle

**X2050101HE** Sa 24.9.,  
14.00 - 18.00 Uhr, 30 €

Carlsberg-Hertlingshausen, Bürgerhaus

## **Let's dance Hula!**

### **ein Südsee-Tanz-Tag**

Das Flair der polynesischen Inselwelt live erleben und eintauchen in die reiche Tanzkultur der Südsee. Vermittelt werden auf unterhaltsame Weise traditionelle und moderne Tänze aus Hawaii und Tahiti. Zu Hawaii-Schlagern und Filmsongs gibt es fließende Bewegungen und temperamentvolle Hüftschwünge, die Konzentration und Koordination fördern und einfach Spaß machen.

**X2050103KB** Sa 17.9.,  
14.00 - 18.00 Uhr, 30 €

Kirchheim, Schulsporthalle

**X2050102HE** Sa 29.10.,  
14.00 - 18.00 Uhr, 30 €

Carlsberg-Hertlingshausen, Bürgerhaus

## **Let's dance Christmas!**

Die Vorfreude aufs Fest herbei- und dem Weihnachtsstress einfach davon tanzen! Zu Weihnachtsliedern aus aller Welt, wie Jingle Bells Rock, Little Drummer Boy, Maria durch den Dornwald ging oder Felice Navidad. Semira B. Karg, Produzentin der beliebten Tanz-Show "1001 WeihnachtsZauber", vermittelt einfache Tänze mit Orient- und Latin-Moves und fließenden Bewegungen sowie originellen Requisiten.

**X2050104KB** Sa 3.12.,  
14.00 - 18.00 Uhr, 30 €

Kirchheim, Schulsporthalle