

Es gibt noch freie Plätze für die unten stehenden Kurse.

Schminkkurs für Frauen ab 50 J.

Wie schminke ich mich richtig? Die entsprechenden Farben und Schminktechniken lassen Sie jünger und vitaler aussehen. Im Kurs erhalten Sie Anleitung für ein schnelles, typgerechtes und alltagstaugliches Make-Up. Mit wenig Aufwand und kleinen Tricks bringen Sie Ihr Gesicht zum Strahlen.

Bitte mitbringen: Standspiegel, falls vorhanden Schminkpinsel für Augen und Lippen. Bei Bedarf sind die Pinsel auch im Kurs käuflich zu erwerben.

23120933H

Heike Weigold

Freitag, 24.03.2023, 16:00 - 19:00 Uhr

Bürgerhaus Hirrlingen, Kleiner Raum, 1. OG, Beim Schloss 4

Jedes Mädchen und jede Frau kann schwimmen lernen in Hirrlingen

Schwimmkurs für Mädchen und Frauen

In der kleinen Schwimmgruppe lernen Sie schwimmen und werden von Stunde zu Stunde sicherer im Wasser. Die Schwimmgruppe hat während der Kursdauer das Schwimmbad für sich.

Bitte mitbringen: Badeschuhe, Bademantel, großes Handtuch

23186543H

Claudia Honecker

12x Fr. 03.03.2023 - 23.06.2023, 19:35 - 20:25 Uhr

Grundschule Hirrlingen, Lehrschwimmbad im Backsteingebäude, Hintereingang, Bietenhauser Str. 3

Kreistanzen am Morgen

Im tanzenden Kreis zu entdecken, dass die Gruppe trägt, und dass Tanzen Anlass zu persönlichem Wachstum bieten kann, das ist die Idee. "Ich komme wie ich bin." Dazu sind Menschen jeden Alters mit und ohne tänzerische Vorkenntnisse herzlich eingeladen. Wir tanzen zu unterschiedlicher Musik aus verschiedenen Ländern, mal ruhig, mal beschwingt.

23131062H

Christine Kondschat

10x Mi. 19.04.2023 - 05.07.2023, 10:45 - 12:00 Uhr

Bürgerhaus Hirrlingen, Großer Raum, 1. OG, Beim Schloss 4

Spiel, Bewegung und Spaß

für Kinder von 4 bis 5 Jahre

Komm mit ins Land der Bewegung - in der Turnhalle ist einiges los! Kinder lernen den Umgang mit kleinen und großen Geräten. Dabei wird den Kindern auch die Gelegenheit geboten, eigene Bewegungs- und Spielideen zu entwickeln.

23186020H

Roland Kurz

10x Mi. 08.03.2023 - 24.05.2023, 18:00 - 18:45 Uhr

Eichenberghalle, Hirrlingen, Bietenhauser Straße 17

Gymnastik für Frauen

Bei der Gymnastik für Frauen werden Kraft, Ausdauer und Dehnfähigkeit aller Muskelgruppen trainiert. Durch einfache Bewegungselemente mit Musik steigern wir außerdem das Koordinationsvermögen und gehen zum Schluss in einen Entspannungsteil über.

23132248H

Roland Kurz

11x Mi. 01.03.2023 - 24.05.2023, 19:15 - 20:00 Uhr

Eichenberghalle, Hirrlingen, Bietenhauser Straße 17

Wassergymnastik

Wassergymnastik ist optimal geeignet als Fitness- und Ausgleichsgymnastik für Gesundheitsbewusste jeden Alters. Dank der besonderen Eigenschaften des Wassers ist die Belastung für die Gelenke bzw. die Wirbelsäule sehr gering. Mit Spaß und Musik bewegen wir uns im Wasser, trainieren das Herz-Kreislauf-System und kräftigen die Muskulatur.

23132551H

Roland Kurz

10x Do. 02.03.2023 - 25.05.2023, 17:00 - 17:45 Uhr

Grundschule Hirrlingen, Lehrschwimmbad im Backsteingebäude, Hintereingang, Bietenhauser Str. 3

Fachbereichsleitung Kultur,
junge vhs und vhs vor Ort



Sprollstraße 22

72108 Rottenburg am Neckar

T 07472 9833-45

F 07472 9833-11