

**JE 59 / Noch Plätze frei!****Beckenbodentraining und Wirbelsäulengymnastik**

Für Einsteiger und Teilnehmerinnen mit Vorkenntnissen

**Izabella Pawlowska****freitags, 9.10 bis 10.10 Uhr / Neue Uhrzeit!****Turnhalle Oberjettingen/ Neuer Raum!****15 Termine, 70,00 Euro für Einsteiger, ab 11. Oktober,****14 Termine, 66,00 Euro für Fortgeschrittene, ab 18. Oktober****JE 65.00 / Noch Plätze frei!****Babymassage**

Für Babys ab der 8. Lebenswoche bis 6 Monaten

Die Ganzkörpermassage kann das Wohl- und Entspannungsgefühl des Kindes stärken, kann ihm helfen Ruhe zu finden und den Schlafrhythmus zu verbessern.

Zusätzlich kann sie lindernd gegen Blähungen und Koliken wirken und generell die Entwicklung des Kindes fördern.

Bitte mitbringen: Massageöl, großes Handtuch, Wickelunterlage, bequeme, leichte Kleidung und Getränk.

**freitags, 10.30 bis 12.00 Uhr, ab 18. Oktober 2019 /****Neuer Beginnstermin!****vhs Jettingen****5 Termine, 45,00 Euro****JE 29 / Noch Plätze frei!****Dekorative Schachteln****Workshop**

Schachteln können Ordnungshelfer, dekorative Hingucker oder schöne Geschenkverpackungen sein. Wir fertigen eine Klappschachtel mit Deckel aus Pappe und beziehen sie nach Buchbinde-Technik mit schönem Papier.

Papier und Pappe wird von der Dozentin besorgt.

Während der Trocknungszeit ist eine Kaffeepause eingeplant.

Bitte mitbringen: Lineal (mind. 30 cm), Schere (groß und klein), Bleistift, Spitzer, Radierer, weicher Lappen, Flachpinsel (ca. 3 cm breit), altes Glas für Pinsel. Wenn vorhanden: Cutter, Schneidematte, Falzbein.

**Margarete Kienzle****Samstag, 19. Oktober 2019, 13.30 bis 17.30 Uhr****vhs Jettingen****20,00 Euro (inkl. Kaffee u. Kuchen + ca. 10,00 Euro für 1 Schachtel)****JE 32 / Noch Plätze frei!****Pralinen – Süße Versuchungen selbst gemacht**

Selbst gemachte Pralinen sind kleine Köstlichkeiten, die sich prima verschenken lassen oder die man selbst gerne nascht. Sie erfahren, wie Sie ein gelungenes Sortiment an selbstgemachten Pralinen (Trüffel-, Marzipanpralinen oder Konfekt) herstellen können. Staunen Sie über die Pralinenauswahl, die Sie als Ergebnis mitnehmen können.

Bitte mitbringen: gr. Schneidebrett (ohne Zwiebelgeruch), gr. Messer, 2 verschiedene große Töpfe, Pralinenbesteck falls vorhanden, Aufbewahrungsdose u. Walnushälften

**Anmeldung bitte bis Montag 28. Oktober 2019.****Brigitte Lieb-Starke****Montag, 4. November 2019, 17.00 bis 21.00 Uhr****Gemeinschaftsschule Jettingen, Küche****20,00 Euro (+ ca. 10,00 Euro Lebensmittelkosten)****JE 16 / Noch Plätze frei!****Gitarrenworkshop mit Magic Acoustic Guitars****Gitarre spielen wie die Profis!**

Dienstag beiden professionellen Gitarristen von „Magic Acoustic Guitars“ zeigen ihnen Rhythmen und Schlagtechniken

der Rumba im Stile der Gipsy Kings, percussives Spiel auf der Gitarre oder groovige Rhythmus-Begleitung in der Rock und Popmusik.

Dienstag Teilnehmer/innen sollten in der Liedbegleitung geübt sein.

Am Abend können Sie die beiden Musiker beim Konzert in der Kulturscheuer erleben!

**Roland Palatzky, Matthias Waßer****Freitag, 8. November 2019, 16.00 bis 17.30 Uhr****Kulturscheuer Oberjettingen****24,00 Euro**

**Diese Kurse haben bereits begonnen,**

**Einstieg noch möglich:**

**JE 54****Wirbelsäulengymnastik****Rebekka Ebner****montags, 17.30 bis 18.30 Uhr****Grundschule Unterjettingen, Gymnastikraum****JE 53****Gesundheitstraining****Anton Neuper****montags, 18.35 bis 20.00 Uhr****Grundschule Unterjettingen, Gymnastikraum****JE 56****Faszientraining und Rückenfitness****Sabine Henneberger****dienstags, 17.30 bis 18.30 Uhr****Grundschule Unterjettingen, Gymnastikraum****JE 39.00****Hatha-Yoga****Sabine Könnecke****dienstags, 17.30 bis 18.30 Uhr****vhs Jettingen****JE 58****Rückenfitness am Nachmittag****Sabine Könnecke****mittwochs, 16.30 bis 17.30 Uhr****Grundschule Unterjettingen, Gymnastikraum****JE 57****Dynamisches Rückentraining****Antje Gold****mittwochs, 18.40 bis 19.40 Uhr****Grundschule Unterjettingen, Gymnastikraum****JE 48.01****Bodystyling****Antje Gold****mittwochs, 19.45 bis 20.45 Uhr****Grundschule Unterjettingen, Gymnastikraum****JE 47****Fitnessmix am Vormittag****Sabine Henneberger****donnerstags, 9.30 bis 10.30 Uhr****Grundschule Unterjettingen, Gymnastikraum**