



Durch ein abwechslungsreiches Übungsprogramm, z.B. mit Zirkel- und Intervalltraining, und unter Verwendung von Kleingeräten, wird das gesamte Herz-Kreislauf-System aktiviert, die Beweglichkeit gefördert sowie der gesamte Körper trainiert.

Irene Thullner

freitags, 19.30 bis 20.45 Uhr, ab 24. Januar 2020

Grundschule Unterjettingen, Gymnastikraum

9 Termine, 41,00 Euro

JE 38.00/201

Hatha-Yoga – Kraft schöpfen für den Alltag

Die bewusst durchgeführten Übungen können u.a. die Rücken- und Nackenverspannungen vermindern, für mehr Energie, geistige Klarheit und neue Vitalität sorgen, die Konzentrationsfähigkeit steigern, das Immunsystem stärken, die Haltung verbessern.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Warme Socken, Decke

Sabine Könnecke

dienstags, 17.30 bis 18.30 Uhr, ab 18. Februar 2020

vhs Jettingen, Kursraum 4 / DG

16 Termine, 80,00 Euro (ab 6 Teiln., max. 8 Teiln.)

JE 55/201

Faszientraining und Rückenfitness

Faszien umhüllen unsere Muskeln, Knochen und Organe und haben Einfluss auf die Muskulatur, die Bewegung, die Haltung und das Schmerzempfinden. Faszien spielen im aktiven Bewegungsapparat eine wichtige Rolle. Oft sind Rückenprobleme im Faszien-System lokalisiert und kommen von Überlastungen, einseitigen Belastungen oder Fehlbelastungen des Bewegungsapparates. Wer über ein elastisches, widerstandsfähiges, geschmeidiges Faszien-System verfügt, baut damit den bestmöglichen Schutz gegen Beschwerden auf. Neben dem Faszientraining werden verschiedene Übungen zur Kräftigung des Rückens angeboten.

Sabine Henneberger

dienstags, 17.30 bis 18.30 Uhr, ab 18. Februar 2020

Grundschule Unterjettingen, Gymnastikraum

15 Termine, 60,00 Euro

JE 46/201

Fitnessmix am Vormittag

Ein Kurs, in dem Sie mit Spaß Ihre Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer verbessern, Ihr Wohlbefinden und Ihre Leistungsfähigkeit erhalten oder aufbauen können. Auf dem Programm stehen, ausgleichende und kräftigende Übungen, mit oder ohne Kleingeräte, für die gesamte Muskulatur sowie Mobilisations- und Koordinationsübungen. Effektive Dehn- und Entspannungsübungen runden die Stunde ab.

Sabine Henneberger

donnerstags, 9.30 bis 10.30 Uhr, ab 20. Februar 2020

Grundschule Unterjettingen, Gymnastikraum

13 Termine, 49,00 Euro

JE 72/201

**Bienenwachstücher statt Plastikfolie – selbst gemacht
Für Kinder ab 8 Jahren in den Faschingsferien**

Im Kurs könnt ihr euer eigenes Bienenwachstuch als Verpackung für euer Vesperbrot, Obst oder Gemüse gestalten. Bienenwachstücher sind eine natürliche und ökologische Alternative zur Frischhalte- oder Alufolie.

Als Materialien werden zertifizierte Bio-Baumwolle und 100% Bienenwachs von deutschen Imkern verwendet. Die Tücher sind abwaschbar und wiederverwendbar, so habt ihr immer wieder

Freude an diesem

nachhaltigen Produkt und tut der Umwelt etwas Gutes.

Susanne Golzheim

Donnerstag, 27. Februar 2020, 15.00 bis 17.00 Uhr

vhs Jettingen

12,00 Euro (inkl. 2,00 Euro Materialkosten)



Waldkindergarten Jettingen e.V.

SpendenAdvent 2019 der Volksbank Herrenberg-Nagold-Rottenburg-Stiftung

1.500 Euro Spende durch die Volksbank

Im Rahmen der Aktion „SpendenAdvent“ schüttete die Volksbank Herrenberg-Nagold-Rottenburg-Stiftung über die Adventszeit einen Spendenbetrag von insgesamt 102.000 Euro aus. Mit den aus dem Zweckertrag des VR-GewinnSparens stammenden Fördermitteln werden soziale, gemeinnützige, mildtätige und kirchliche Projekte im Geschäftsgebiet der Bank unterstützt und prozentual nach Anzahl der VR-GewinnSparlose auf die drei Regionen aufgeteilt. Somit wurde die Region Herrenberg mit 37.500 Euro, die Region Nagold mit 40.500 Euro und die Region Rottenburg mit 24.000 Euro bedacht.

Insgesamt wurden 251 Bewerbungen für eine Spende eingereicht. 120 regionale Vereine und Institutionen wurden von den Regionalkuratoren, bestehend aus Aufsichtsräten, Beiräten und den Regional-Direktoren der Volksbank, im Dezember 2019 ausgewählt. Einen Spendenscheck über 1.500 Euro konnte auch der Waldkindergarten Jettingen e.V. bei der Abschlussveranstaltung am 16. Dezember 2019 entgegennehmen.

Alle Mitglieder des WaKi bedanken sich sehr herzlich für diese großzügige Spende.

Das Waldameisen Team:

Stefanie Fouquet (1. Vorstand)

Telefon: (0 74 52) 88 24 17

E-Mail: vorstand@waki-jettingen.de

Bettina Bürkle (Waldkindergarten-Leiterin)

E-Mail: Leitung@waki-jettingen.de

oder auch: info@waki-jettingen.de

Unsere homepage: www.waki-jettingen.de



Von links: Jörg Stahl (Vorstandssprecher Volksbank), Stefanie Fouquet, Alex Achilles (beide Vorstand Waldkindergarten), Werner Rilka (Regionaldirektor Firmenkunden Volksbank)