



Volkshochschule
Hofer Land

Kurse im Herbst/Winter 2025/2026 im Bürgerhaus Leupoldsgrün

Zumba® Kids (1)

- Kursleitung: Dominic Colangelo (lizenzierter Zumba® Kids-Trainer)
- 10x donnerstags von 16 - 17 Uhr
- Start: Donnerstag, 02.10.25
- Gebühr: 59,- €
- Mitbringen/Tragen: Bequeme Kleidung, Turnschuhe/ Schläppchen, Getränk
- Hinweis: Alter: 5 - 11 Jahre, ohne Eltern

Zumba® Kids (2)

- Kursleitung: Dominic Colangelo (lizenzierter Zumba® Kids-Trainer)
- 6x donnerstags von 16 - 17 Uhr
- Start: Donnerstag, 08.01.26
- Gebühr: 36,- €
- Mitbringen/Tragen: Bequeme Kleidung, Turnschuhe/ Schläppchen, Getränk
- Hinweis: Alter: 5 - 11 Jahre, ohne Eltern

Marketing für Einsteiger - *Sichtbarkeit mit einfachen Mitteln*

- Kursleitung: Sven Konhäuser
- 1x donnerstags von 19 - 21.15 Uhr
- Termin: Donnerstag, 02.10.25
- Gebühr: 19,- €
- Mitbringen/Tragen: Schreibmaterial; internetfähiges Smartphone oder Laptop hilfreich
- Hinweis: Keine Vorkenntnisse erforderlich

Social Media für Einsteiger - *Instagram, Facebook & Co. verstehen & nutzen*

- Kursleitung: Sven Konhäuser
- 1x donnerstags von 19 - 21.15 Uhr
- Termin: Donnerstag, 23.10.25
- Gebühr: 19,- €
- Mitbringen/Tragen: Schreibmaterial; internetfähiges Smartphone oder Laptop, ggf. Ladegerät
- Hinweis: Keine Vorkenntnisse erforderlich

KI für Einsteiger - *wie künstliche Intelligenz Ihren Alltag erleichtert*

- Kursleitung: Sven Konhäuser
- 1x donnerstags von 19 - 21.15 Uhr
- Termin: Donnerstag, 22.01.26
- Gebühr: 19,- €
- Mitbringen/Tragen: Schreibmaterial; internetfähiges Smartphone oder Laptop, ggf. Ladegerät
- Hinweis: Grundlegende Kenntnisse in PC-/ Smartphonenuutzung notwendig

Weitere Informationen zu den Kursen finden Sie im
Programmheft oder auf der Internetseite der VHS Hofer Land!

Anmeldung bei Anna-Lena Giese:

- Telefonisch unter 0171/5229483 oder
- per Mail an vhs-leupoldsgruen@web.de oder
- online unter <https://www.vhshoferland.de/leupoldsgruen>

Kurse im Herbst/Winter 2025/2026 im Bürgerhaus Leupoldsgrün

HATHA YOGA (1)

für Anfänger & Wiedereinsteiger

- Kursleitung: Felicitas Armbruster (Yogalehrerin)
- 10 x montags von 17.00 - 18.15 Uhr
- Start: Montag, 22.09.2025
- Gebühr: 115,- €
- Mitbringen/Tragen: Bequeme Kleidung, Decke, Tasse f. Tee, warme Socken & Sportmatte
- Hinweis: Bestenfalls eine Stunde vor Kursbeginn nichts mehr essen.

HATHA YOGA (2)

für Anfänger & Wiedereinsteiger

- Kursleitung: Felicitas Armbruster (Yogalehrerin)
- 8 x montags von 17.00 - 18.15 Uhr
- Start: Montag, 12.01.2026
- Gebühr: 89,- €
- Mitbringen/Tragen: Bequeme Kleidung, Decke, Tasse f. Tee, warme Socken & falls vorhanden: Sportmatte
- Hinweis: Bestenfalls eine Stunde vor Kursbeginn nichts mehr essen.

Partnermassage

Erlernen von wichtigen Grifftechniken für klassische Teil- & Ganzkörpermassage

- Kursleitung: Conrad Lorenz (staatl. anerkannter Masseur, med. Bademeister, Physiotherapeut)
- 3x donnerstags von 18.30 - 20 Uhr
- Start: Donnerstag, 15.01.2026
- Gebühr: 28,- € pro Person
- Mitbringen (pro Paar): Großes Handtuch, zwei kleine Handtücher, Decke, Massageöl, kleines Kissen, ggf. Socken
- Hinweis: Paarweise Anmeldung erforderlich!

Rücken fit!

- Kursleitung: Petra Werland-Genes
- 2 Kurse à 10 Terminen
- Mittwochs von 18-18.45 Uhr bzw. 19-19.45 Uhr
- Start: Mittwoch, 24.09.2025
- Gebühr: 40,- €
- Mitbringen/Tragen: Sportmatte, Handtuch, warme Socken, bequeme Kleidung
- **BEIDE KURSE BEREITS AUSGEBUCHT, WARTELISTE MÖGLICH**

Perfektes Make-up für jeden Anlass

- Kursleitung: Heidi Funke-Weber
- 1x donnerstags von 19 - 21.15 Uhr
- Termin: Donnerstag, 15.10.2025
- Gebühr: 17,- € zzgl. 6,- € Materialkosten
- Mitbringen: Spiegel, Handtuch, Kugelschreiber, Papier, Wattepads
- Make-up Sortiment inkl. Pinsel stellt die Kursleiterin

Weitere Informationen zu den Kursen finden Sie im Programmheft oder auf der Internetseite der VHS Hofer Land!

Anmeldung bei Anna-Lena Giese:

- Telefonisch unter 0171/5229483 oder
- per Mail an vhs-leupoldsgruen@web.de oder
- online unter <https://www.vhshoferland.de/leupoldsgruen>