



Wannweil,  
Oktober 2019

## Anmeldeverfahren - Bitte beachten!

Ihre Anmeldung ist ab **Mittwoch, 02.10.2019** über das Internet möglich. **Anmeldeschluss ist der 14.10.2019!**

- [www.elternakademie.wannweil.de](http://www.elternakademie.wannweil.de) oder
- <http://elternakademie.wannweil.de>.

Bitte überweisen Sie die Kursgebühr nach der Teilnahmebestätigung auf folgendes Konto:

Unsere Kontodaten: Förderverein der Uhlandschule Wannweil e.V.  
Volksbank Reutlingen, IBAN DE12 6409 0100 0448 2080 08, BIC VBRTDE6R  
Bei Fragen zu den Kursen wenden Sie sich bitte an Volker Steinmaier, Telefon 07121/958521

## EA 01 Grundkurs Sportklettern Toprope

**Kursgröße:** 2 bis 6 Teilnehmer  
**Dauer:** 10 Unterrichtseinheiten  
**Kursbeschreibung:** Vermittlung der Grundkenntnisse für selbständiges Klettern im Toprope (Seilsicherung von oben). Schulung der grundlegenden Sicherungs- und Klettertechniken.

**Termine:**

Mo, 14.10.2019, 17:15 Uhr - 20:00 Uhr (kleine Sporthalle über dem Schwimmbad)  
Di, 15.10.2019, 17:30 Uhr - 19:45 Uhr (DAV Kletterzentrum Reutlingen)  
Di, 22.10.2019, 17:30 Uhr - 19:45 Uhr (DAV Kletterzentrum Reutlingen)



**Voraussetzungen:** keine, Ausrüstung wird gestellt, Schuhe extra,  
**Kursleitung:** Klaus Brenzel, Sportlehrer, „Betreuer künstlicher Kletteranlagen“  
**Kosten:** 55,00 € Mitglieder Förderverein / 70,00 € Nichtmitglieder incl. Klettergurt und Sicherungsgeräte; Kletterschuhe können gegen eine Gebühr geliehen werden. Der Eintritt in die Kletterhalle ist in der Kursgebühr nicht enthalten!



## EA 02 Aufbaukurs Sportklettern Vorstieg

**Kursgröße:** 2 bis 6 Teilnehmer  
**Dauer:** 12 Unterrichtseinheiten  
**Kursbeschreibung:** Vermittlung der Grundkenntnisse für selbständiges Klettern im Vorstieg. Schulung erweiterter Sicherungs- und Klettertechniken.

**Termine:**

Mo, 18.11.2019, 17:15 Uhr - 19:30 Uhr (Sporthalle über dem Schwimmbad)  
Di, 26.11.2019, 17:30 Uhr - 19:45 Uhr (DAV Kletterzentrum Reutlingen)  
Di, 03.12.2019, 17:30 Uhr - 19:45 Uhr (DAV Kletterzentrum Reutlingen)  
Do, 10.12.2019, 17:30 Uhr - 19:45 Uhr (DAV Kletterzentrum Reutlingen)

**Voraussetzungen:** Grundkurs Sportklettern Toprope  
**Kursleitung:** Klaus Brenzel, Sportlehrer, „Betreuer künstlicher Kletteranlagen“  
**Kosten:** 65,00 € Mitglieder Förderverein / 80,00 € Nichtmitglieder incl. Klettergurt und Sicherungsgeräte. Kletterschuhe können gegen eine Gebühr geliehen werden. Der Eintritt in die Kletterhalle ist in der Kursgebühr nicht enthalten!

---

## EA 03 Drums-Alive



**Termin:** Freitag, ab 08.11.2019, 17:45 - 18:45 Uhr, 5x  
(nicht in den Ferien)  
**Ort:** kleine Sporthalle  
**Kursleitung:** Anila Iwert  
**Kursgröße:** min. 5  
**Kosten:** 20,00 € Mitglieder / 25,00 € Nichtmitglieder  
**Mitbringen:** Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch und Getränk

Drums Alive ist ein ganzheitliches Körpertraining.

Bei diesem neuartigen Fitnessprogramm wird mit Schlagzeugstöcken auf Gymnastikbälle getrommelt. Mit Rhythmus und fetziger Musik wird das Herz-Kreislauf-System trainiert, die Koordination und Konzentration gestärkt und dabei die Fettverbrennung angekurbelt. Der Spaß kommt sicherlich nicht zu kurz!

---

## EA 04 Zumba® Kurs 1

**Termin:** Donnerstags, ab 24.10.2019, 19:30 - 20:30 Uhr 15x  
(nicht in den Ferien)  
**Ort:** kleine Sporthalle  
**Kursleitung:** Alessandra Fusco  
**Kosten:** 60,00 € Mitglieder / 70,00 € Nichtmitglieder



---

## EA 05 Zumba® Kurs 2

**Termin:** Freitags, ab 25.10.2019, 18:00 - 19:00 Uhr 15x  
(nicht in den Ferien)  
**Ort:** Gemeindehaus  
**Kursleitung:** Alessandra Fusco  
**Kosten:** 60,00 € Mitglieder / 70,00 € Nichtmitglieder

**Kosten bei Buchung beider Zumba-Kurse: 100,00 € Mitglieder / 120,00 € Nichtmitglieder**

Wer wollte nicht schon immer mal zu mitreißender lateinamerikanischer Musik tanzen, sich bewegen und Spaß haben? Zumba ist Medizin für Körper und Seele, dabei werden die Beweglichkeit, das Herz-/Kreislaufsystem und die Muskulatur trainiert. Jeder der sich gerne bewegt und fit werden will ohne es zu merken ist genau richtig bei mir im Zumba. Verschiedene Tanzstile wie Reggaeton, Salsa, Bachata und HipHop bringen Abwechslung und Spaß. Egal ob Frau oder Mann, welches Alter oder das Fitnessniveau jeder kann mitmachen und mit uns seine Freude am Zumba teilen.



---

## EA 06 Kochtreff - Interkulturelle Begegnung

**Termine:** Mittwochs, 5 x 4 Stunden  
23.10.2019, 27.11.2019, 18.12.2019,  
16:00 - 20:00 Uhr  
**Ort:** Küche der Uhlandschule Wannweil  
**Kursleitung:** Eigenregie - Absprache im Kochtreff  
**Kosten:** 2,00 € Mitglieder / 2,50 € Nichtmitglieder fix pro Kurstag  
plus Kosten für die Lebensmittel - hier erfolgt die  
Abrechnung vor Ort nach tatsächlichem Kostenaufwand

Der Kochtreff soll neben dem sehr anschaulichen Praxisteil auch zum besseren Verständnis unterschiedlicher Kulturen beitragen. Er bietet ein Forum, sich in einer sehr angenehmen Atmosphäre gegenseitig kennenzulernen und sich über kulturelle wie auch gesellschaftliche Gepflogenheiten auszutauschen. Interessenten aus allen Kulturkreisen haben hier die Möglichkeit, in einem ungezwungenen Rahmen ihre Sprach- und Kochkenntnisse zu erweitern. Die Kursleitung wechselt je nach Themengebiet und wird vorab besprochen. Der Kochtreff freut sich über viele neue Anmeldungen. Herzlich Willkommen, Hoş geldiniz, dobre došhül, bienvenue, Yōkoso!



## EA 07 Ayurveda-Kochkurs

- Termin:** Samstag, 09.11.19 von 15 - 19 Uhr  
**Ort:** Küche der Uhlandschule Wannweil  
**Kursleitung:** Christine Hack und Gisela Bleher  
**Kursgröße:** max. 12  
**Kosten:** 20 € Kursgebühr + Kosten für Lebensmittel und Gewürze (Bioqualität) 10 - 15 €  
**Mitbringen:** Schürze, Behältnisse für evtl. Reste, Schreibzeug und gute Kochstimmung!

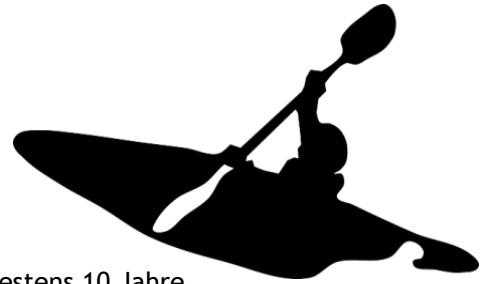
**Einführung in die ayurvedische Küche** - Mit der richtigen Ernährungsweise ist jeder Mensch in der Lage, seine inneren und äußeren Kräfte zu harmonisieren. Das ist das erklärte Ziel des Ayurveda (Wissen vom Leben).

An diesem Nachmittag stellen wir die Besonderheiten der ayurvedischen Küche vor und bereiten ein einfaches und schmackhaftes herbstliches Gericht zu. Die Herstellung von Ghee (geklärte Butter) ist neben alltagstauglichen Tipps für die ayurvedische Küche ebenfalls Bestandteil des Kurses. Nach dem gemeinsamen Kochen folgt natürlich das gemeinsame Essen!

---

## Vorankündigung: EA 08 Paddelkurs

- Termine:** Samstags, 2x, 17:00 - 18:00 Uhr  
09.05.20, 16.05.20  
**Ort:** Schwimmbad der Uhlandschule Wannweil,  
**Kursleiter:** Paddelfreunde Tübingen  
**Kosten:** 30,00 € Mitglieder / 40,00 € Nichtmitglieder  
**Kursgröße:** max. 12 Teilnehmer



**Voraussetzung:** Die Teilnehmer müssen schwimmen können und mindestens 10 Jahre alt sein.

Inhalte des Kurses sind die ersten Paddelversuche im Kajak und - sofern gewünscht - auch eine Einführung ins Kanupolo. Im Einzelnen bedeutet dies Ein- und Aussteigen, gewollt und sicher Kentern, technische Information zum Material, Paddeln mit den ersten Grundschlägen. Ein Ball wird sicherlich auch ins Spiel gebracht - denn Kanupolo hat nichts mit Pferden zu tun, sondern eher etwas mit Handball auf dem Wasser.

An zwei folgenden Samstagen, die wir mit den Teilnehmern gesondert ausmachen werden, bieten wir noch zwei Kurseinheiten am Bootshaus der Paddelfreuden Tübingen an. Dieses liegt direkt am Neckar beim Tübinger Freibad.

---

# Förderverein der Uhlandschule Wannweil e.V.

*Elternakademie im Schuljahr 2019/2020, 1. Halbjahr*

## *Übersicht der Angebote*



Nr.	Bild	Thema	Kursleitung	Termin	Betrag	S.
EA 01		Grundkurs Sportklettern Toprope	Klaus Brenzel	14.10.19 und 15.10.19 und 22.10.19	55,00 € / 70,00 €	1
EA 02		Aufbaukurs Sportklettern Vorstieg	Klaus Brenzel	18.11.19 26.11.19 und 03.12.19 und 10.12.19	65,00 € / 80,00 €	1
EA 03		Drums-Alive	Anila Iwert	08.11.19 bis 06.12.19	20,00 € / 25,00 €	2
EA 04		Zumba® Kurs 1	Alessandra Fusco	24.10.19 bis 20.02.20	60,00 € / 70,00 €	2
EA 05		Zumba® Kurs 2	Alessandra Fusco	25.10.19 bis 21.02.20	60,00 € / 70,00 € Bei Buchung beider Termine: 100,00€ / 120,00 €	2
EA 06		Kochen - Interkulturelle Begegnung	Köchinnen aus Wannweil	23.10.2019, 27.11.2019, 18.12.2019	2,00 € / 2,50 € pro Termin plus Kosten für Lebensmittel	3
EA 07		Ayurveda-Kochkurs	Christine Hack u. Gisela Bleher	09.11.19	20 € Kursgebühr + Kosten für Lebensmittel und Gewürze (Bioqualität) 10 - 15 €	
EA 08		Paddelkurs	Paddelfreunde Tübingen	09.05.20 16.05.20	30,00 € / 40,00 €	3

### Anmeldeverfahren - Bitte beachten!

Ihre Anmeldung ist bis zum **14.10.2019** über das Internet möglich!

- [www.elternakademie.wannweil.de](http://www.elternakademie.wannweil.de) oder
- <http://elternakademie.wannweil.de>.

Bitte überweisen Sie die Kursgebühr nach der Teilnahmebestätigung auf folgendes Konto:

Unsere Kontodaten: Förderverein der Uhlandschule Wannweil e.V.

Volksbank Reutlingen, IBAN DE12 6409 0100 0448 2080 08, BIC VBRTDE6R

Bei Fragen zu den Kursen wenden Sie sich bitte an Volker Steinmaier, Telefon 07121/958521