

● **BO 007****Literaturkreis**

Lesen Sie gerne? Dann bereitet Ihnen der Austausch über das gelesene literarische Werk sicherlich auch Freude. Denn das eigene Verständnis wird durch die Facetten der anderen Gesprächsteilnehmer bereichert. Wir freuen uns Sie begrüßen zu dürfen.

Termin 1: 03.03.2021, Leila Slimani „Dann schlaf auch du“, btb 978-3-442-71742-2

Termin 2: 31.03.2021, Hans-Ulrich Treichel „Der Verlorene“, Suhrkamp 978-351-839561-5

Termin 3: 28.04.2021, Robert Seethaler „Ein ganzes Leben“, Goldmann 978-3-442-48291-7,

Termin 4: 09.06.2021, Dörte Hansen „Die Mittagsstunde“ erscheint ab 08.02. als Taschenbuch.

Ihre persönlichen Werkvorschläge können wir in geeigneter Form mitberücksichtigen.

In Zusammenarbeit mit der Bücherei Bondorf.

Brigitte Scheiner

mittwochs, 19:30-21:00 Uhr, ab 03.03.2021

Bürgerhaus, Keltensaal

4 Termine, 32,00 €

● **BO 008****Tanz in den Mai****Bewegungs-Workshop**

Wir stehen am Beginn einer blühenden und energiereichen Jahreszeit. Das wollen wir genießen. Aber auch jede andere Jahreszeit hat ihre Reize. Wie beeinflusst die Energie der wechselnden Jahreszeiten meine Stimmung? Wie gelingt es mir, das Geschenk und die Aufgabe jeder (Jahres)Zeit in meinem Leben zu erkennen und gut zu integrieren?

Voraussetzungen: körperlich keine, denn jede*r bewegt sich nach eigenen Impulsen und ohne Tanzpartner.

Bitte mitbringen: lockere, bewegungsfreudige Kleidung, rutschfeste Socken, großes Handtuch, Getränk, ggf. Pausen-Snack

Bettina Zimmermann

Freitag, 30.04.2021, 18:00-21:00 Uhr

Bürgerhaus, Römersaal

19,50 €

● **Drums alive für JedeFrau und JederMann**

Drums alive ist eine tolle Kombination mit Pezzi-Ball und Trommelstöcken. Trommeln macht Spaß, steigert die Herzfrequenz und die Durchblutung, löst Verspannungen, verbindet die rechte und linke Gehirnhälften und steigert so die Konzentration. Drums alive kombiniert Kräftigungsübungen für Bauch, Beine und Rücken mit einfachen Bewegungselementen. Eine abwechslungsreiche Stunde, die Stress abbaut und Glückshormone freisetzt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte Hallenschuhe, Handtuch und Getränk mitbringen.

In Kooperation mit der vhs Rottenburg

BO 009.00

Bernhard Fieler

Samstag, 17.04.2021, 10:00-11:00 Uhr

Ergenzingen, Königsbergerstr.50, Grundschule, Turnhalle
9,80 €

BO 009.01

Samstag, 26.06.2021, 10:00-11:00 Uhr

Ergenzingen, Königsbergerstr.50, Grundschule, Turnhalle
9,80 €

● **Klangmeditation**

Nach einer kurzen Körperreise werden die verschiedenen Klangschalen, Gong und Monochord/Hapi angespielt und es entsteht ein einzigartiger Klangteppich, der den Geist zur Ruhe kommen lässt. Gönnen Sie sich die Erfahrung von Leichtigkeit und Entspannung und tanken Sie neue Energie!

Die Kursleiterin ist Entspannungstrainerin für Klang- und Fantasiereisen nach Peter Hess.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Kissen

In Kooperation mit der vhs Rottenburg

BO 010.00

Bettina Bauer

Mittwoch, 24.03.2021, 19:00-20:00 Uhr

Schönstatt-Zentrum, Musikraum
9,80 €

BO 010.01

Bettina Bauer

Mittwoch, 05.05.2021, 19:00-20:00 Uhr

Schönstatt-Zentrum, Musikraum
9,80 €

● **BO 011****Spieletreff****Für Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren**

Würden Sie gerne öfter mal spielen, aber Ihnen fehlen die Mitspieler? Unterschiedliche Spiele stehen zur Verfügung und können bei diesen offenen Treffen in gemütlicher Atmosphäre ausprobiert werden. Eigene Spiele können mitgebracht werden.

Petra Uhlig, Eva Heller

Freitag, 16.04.2021 u. Mittwoch, 05.05.2021, 19:00-21:00 Uhr

Seniorenzentrum Am Rosengarten, Café
ohne Gebühr