



**Leitung:** Anneliese Preu, Christin Knoll-Gackstatter  
**Anmeldung:** Markt Neunkirchen, Frau Harrer, Tel. 09134/705-11  
**Anmeldebeginn:** Dienstag, 02.02., 8.15-12.00 Uhr, anschließend zu den Öffnungszeiten:  
 Montag, Mittwoch, Donnerstag und Freitag von 8.15-12.00 Uhr, Dienstag ganztägig geschlossen  
 Montag 13.00-16.30 Uhr und Donnerstag 14.00-18.00 Uhr.

Sie können sich zu allen Kursen der VHS des Landkreises über das Internet anmelden - [www.vhs-forchheim.de](http://www.vhs-forchheim.de). Selbstverständlich ist aber auch nach wie vor schriftliche, telefonische oder persönliche Anmeldung in der jeweiligen Außenstelle möglich.

Bezahlung der Kursgebühr: schriftliche, telefonische und Online-Anmeldung ist nur mit SEPA-Lastschriftmandat möglich, persönliche Anmeldung mit Barzahlung oder SEPA-Lastschriftmandat.

**Hier finden Ihre Kurse statt:**

Grundschule: Deerljiker Platz 1  
 Mittelschule: Schellenberger Weg 26  
 Haus der Generationen: Von-Hirschberg-Straße 10  
 Jugendraum Feuerwehrhaus: Eingang Zimmermannstraße  
 Rathaus: Klosterhof 2 - 4  
 Altes Rathaus: Innerer Markt 1

Felix-Müller-Museum: Anton-von-Rotengan-Straße 2  
 Marktbücherei: Anton-von-Rotengan-Straße 3  
 Kindergarten Dormitz: Josef-Hildenbrand-Straße 2  
 Grundschule Dormitz: Schulstraße 5  
 Mehrzweckhalle Kleinsendelbach: Hauptstraße 1  
 Gasthaus „Zur Rose“ Kleinsendelbach: Hauptstraße 8

**Kulturtag Neunkirchen**

**Ne001 Konzert - Gabriele Schuh & Friend: Irish Dreams - Musik & Wort aus Irland**  
 Gabriele Schuh entführt auf eine amüsant-musikalische Reise in ein bezauberndes Irland. Mit irischen Raritäten, typischen Instrumentals, beliebten Folksongs und augenzwinkernden Geschichten aus Pub und Kaminzimmer. Die Sängerin mit zweiter Heimat in Irland singt mit irischer Melancholie und Lebensfreude, berührt das Publikum mit ihrer klaren Stimme, Gitarrenpicking und dem Rhythmus ihrer Bodhrán, der irischen Trommel. Gabriele's kongenialer Begleiter ist Peter Corbett aus Irland mit Geige, Gitarre, Gesang. Ein Konzert der feinen Töne und ein Genuss für Irland-Liebhaber. Charmant, pur und kurzweilig.  
 Gabriele Schuh - Gesang, Gitarre, Bodhrán  
 Peter Corbett - Geige, Gitarre, Gesang  
 Gabriele Schuh  
 Sonntag, 10.04., 18.00 Uhr  
 Eintritt: € 8,00 - Katharinenkapelle

**Kooperation mit der Jugendpflege**

**Ne002 Gitarre spielen lernen - ab 10**  
 Für Anfänger ohne Vorkenntnisse  
 Bitte Gitarre, Fußbank und Notenständer mitbringen (falls vorhanden)! Weiteres Zubehör und Notenmaterial werden am ersten Kursabend besprochen.  
 Winfried Müller  
 Montag, 22.02., 16.00-17.00 Uhr, 14 x  
 € 98,00 - Grundschule Raum E7 - Kleingruppe

**Ne003 Gitarre spielen lernen - ab 10**  
 Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen  
 3. Semester  
 Bitte Gitarre, Fußbank und Notenständer mitbringen (falls vorhanden)! Weiteres Zubehör und Notenmaterial werden am ersten Kursabend besprochen.  
 Winfried Müller  
 Mittwoch, 24.02., 16.30-17.30 Uhr, 14 x  
 € 98,00 - Grundschule Raum E7 - Kleingruppe

**Ne004 Selbstverteidigung für Mädchen von 12-15**  
 In diesem Kurs erfährst du, wie du dich gegen Anmache, Belästigung und Gewalt schützen und zur Wehr setzen kannst. Durch verschiedene Übungen erlernst du, wie du durch Körpersprache und richtige Wortwahl dein Gegenüber abschreckst. Du wirst einfache und wirkungsvolle Verteidigungstechniken lernen, um dich aus verschiedenen unangenehmen Situationen zu befreien. Ziel unseres Kurses ist es, dein Selbstbewusstsein und dein Selbstvertrauen zu stärken. Außerdem sollst du gefährliche Situationen frühzeitig erkennen, um dann möglichst gut reagieren zu können. Kampffreie Spiele sorgen für den nötigen Spaß und natürlich kannst du dich bei Problemen immer an deinen Kursleiter wenden.  
 Wir freuen uns auf dich!  
 Bitte bequeme Sportkleidung tragen, keinen Schmuck!  
 Michael Mosch  
 Montag, 22.02., 17.30-19.00 Uhr, 8 x  
 € 26,40 - ehem. Jugendclub Appendix

**Ne005 Zumba Kids® Kurs - ab 12**  
 Zumba Kids® ist eine speziell für Kinder entwickelte, energiegeladene Tanz- und Fitnessparty mit kinderfreundlichen Choreografien und Musik, die Kinder

lieben, wie z. B. Hip-Hop oder Reggaeton. Der Kurs fördert Konzentration, Selbstbewusstsein, Gedächtnis, Disziplin, Kreativität und Gleichgewicht, regt den Stoffwechsel an und verbessert die Koordination. Bei allem steht jedoch der Spaß im Vordergrund.  
 Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe und etwas zum Trinken (am besten Wasser!)  
 Christiane Reinwald  
 Samstag, 27.02., 11.30-12.30 Uhr, 5 x  
 € 11,00 - Haus der Generationen - Bewegungsraum

**Ne006 Handgemachte Seifenkugeln aus Naturseife und Blüten - ab 8**  
 Grundlage unserer selbstgemachten Seifen sind hochwertige handgemachte Naturseifen aus edlen Pflanzenölen. Die geraspelte Seife wird mit feinem Mandelöl und verschiedenen getrockneten Blüten (Rose, Lavendel, Ringelblume, Veilchen uvm.) verknetet und wenn gewünscht mit kosmetischen Duftölen beduftet. Man kann sie wie „normale“ Seife zum Waschen verwenden, aber auch als Duftquelle im Kleiderschrank oder als schönes Mitbringsel. Ganz sicher sind sie aber ein wunderschöner Blickfang.  
 Die Materialkosten von € 10,00 werden von der Kursleiterin eingesammelt.  
 Bitte mitbringen: Arbeitsunterlage, leere Eierkartons für den Transport, ggf. Schürze!  
 Susanne Heumann  
 Samstag, 30.04., 10.00-12.30 Uhr  
 € 11,00 + Material - Haus der Generationen Raum 2

**Ne007 Traditionelles Bogenschießen -NEU- (3D-Bogenschießen)**  
 Für Jugendliche ab 12 Jahren und Erwachsene  
 Ihr möchtet Bogenschießen lernen? Ihr möchtet abschalten, Geist und Seele wieder in Einklang bringen und in freier Natur aktiv sein? Dann ist das instinktive/traditionelle Bogenschießen genau das Richtige für euch. Ich führe euch systematisch in die instinktive Schießtechnik und den Bewegungsablauf des Bogenschießens ein. Außerdem bekommt ihr einen Einblick in die Materialkunde. Nach diesem Grundkurs könnt ihr selbständig mit Pfeil und Bogen umgehen und die erlernte Technik auf jedem 3D-Parcours anwenden.  
 Bitte auf enganliegende (Ober-)Bekleidung achten (für den anschließenden Besuch eines 3D-Parcours in freier Natur) und entsprechende Kleidung und festes Schuhwerk tragen!  
 € 10,00 Leihgebühr für die Ausrüstung sind vor Ort zu bezahlen. Die Leihgebühr wird am Kursende wieder zurückerstattet.  
 Frank Bröker  
 Samstag, 11.06., 13.00-17.30 Uhr  
 € 19,80 (€ 17,80) - 91362 Pretzfeld, Hagenbach 2

**Gesellschaft**

**Ne008 Wie kann ich mich vor Einbrüchen besser schützen?**  
**Eine Infoveranstaltung der Kripo Bamberg**  
 Ein Einbruch in den eigenen vier Wänden bedeutet für viele Menschen einen großen Schock. Dass man sich davor schützen kann, zeigt die Erfahrung der Polizei: Über ein Drittel der Einbrüche bleibt im Versuch stecken, nicht zuletzt wegen sicherungstechnischer

Einrichtungen. Ein Hauptkommissar der Kripo Bamberg klärt Sie auf, was Sie vorbeugend tun können, um sich und Ihr Eigentum wirkungsvoll zu schützen.  
 Helmut Eißel  
 Dienstag, 01.03., 19.00-21.00 Uhr  
 Eintritt: frei - Grundschule Aula

**Ne009 Erben und vererben - oder doch verschenken?**  
 Das ist nicht nur ein Thema für Ältere. Welche Möglichkeiten habe ich, meinen letzten Willen festzuschreiben? Darf ich selbst ein Testament verfassen, oder brauche ich dazu eine amtliche Stelle? Wie gestalte ich in meiner individuellen persönlichen Situation das Testament am besten? Ein Vortrag nicht nur über gesetzliche Erbfolge, den Spielraum für Änderungen in der Erbfolge und die rechtlichen Gestaltungsmöglichkeiten von Testamenten.  
 Ingeborg Pfleger  
 Dienstag, 12.04., 19.00-21.30 Uhr  
 Eintritt: € 4,00 (€ 3,50) - Mittelschule

**Ne010 Patientenverfügung, Betreuungswunsch und Vorsorgevollmacht**  
 Täglich gibt es Unfälle, auch krankheitsbedingt können wir manchmal vorübergehend oder dauerhaft nicht selbst unseren Willen äußern oder anstehende Entscheidungen treffen und mitteilen. Aber was dann? Was ist eine Patientenverfügung? Regelt sie mehr als die Frage, wie weit eine medizinische Behandlung gehen soll? Und wer sorgt in einer solchen Zeit für mich? Benötige ich einen Betreuer von Amts wegen oder kann ich eine Person meines Vertrauens auch bevollmächtigen?  
 Diese Themen betreffen jeden, nicht nur die ältere Generation.  
 Ingeborg Pfleger  
 Dienstag, 26.04., 19.00-21.30 Uhr  
 Eintritt: € 4,00 (€ 3,50) - Mittelschule

**Klima, Länder- und Heimatkunde**

**Fo898 Nachtspeicheröfen - Kostenfalle und Stromfresser ohne Alternative?**  
 - Ist der Einsatz von Nachtspeicheröfen noch sinnvoll?  
 - Was kann ich tun, um die Stromkosten zu reduzieren?  
 - Kann ich Nachtspeicheröfen auch mit einer PV-Anlage betreiben?  
 - Wann kann eine Gasheizung oder eine Wärmepumpe eine Alternative sein?  
 - Welche weiteren alternativen Heizsysteme gibt es?  
 Stefan Sablofski  
 Donnerstag, 28.04., 19.30 Uhr  
 Eintritt: frei  
 Neunkirchen, Mittelschule Erdgeschoss - Physiksaal

**Ne011 Ein geologischer Spaziergang: Zwischen Land und Meer**  
 Sandige und tonige Böden bilden die obersten Schichten der Erdkruste westlich von Neunkirchen. Aber warum? Um diese Frage zu beantworten, müssen wir gut 200 Millionen Jahre zurückblicken. Wie sah es damals aus, was sind eigentlich Sand und Ton und woher kommt das ganze Material eigentlich? Diese und weitere Fragen werden bei einer kurzweiligen Spurensuche in die geologische Geschichte des

südwestlichsten Oberfrankens beantwortet.  
Treffpunkt: 13.00 Uhr in Neunkirchen am Erleinhofer Tor.  
Länge und Dauer: ca. 8 km, etwa 3 ½ bis 4 Stunden.  
Besondere Hinweise: Die Wanderung findet bei jedem Wetter statt. Bitte achten Sie auf entsprechende Ausrüstung, vor allem festes Schuhwerk.

Dr. Angela Wirsing  
Sonntag, 24.04., 14.00-16.30 Uhr  
€ 6,00 (€ 5,40)

Treffpunkt: Am Erleinhofer Tor  
Anmeldung erforderlich!

### Ne012 Sri Lanka - ein tropisches Paradies der Kontraste

Vor der Südspitze von Indien liegt die Insel Sri Lanka. Auf einer Fläche so groß wie Bayern bietet sie eine Vielzahl von Kontrasten. Dies bezieht sich sowohl auf die Landschaften und sehenswerten Orte als auch auf die Tier- und Pflanzenwelt und die Menschen mit ihren verschiedenen Religionen. Auf unseren beiden Reisen - 2013 und 2015 - konnten wir zahlreiche Eindrücke gewinnen, nicht nur durch Besichtigungen, sondern auch in vielen Gesprächen mit Menschen unterschiedlichster Religionen und Herkunft, die uns mit viel Herzlichkeit und Offenheit begegneten. In unserer Multivisionsshow möchten wir einige unserer Erfahrungen weitergeben und Sie so vielleicht auf den Geschmack bringen, selbst einmal dieses wirklich sehens- und erlebenswerte Land zu besuchen.

Hans-Dieter Mohnkorn  
Dienstag, 23.02., 19.30 Uhr  
Eintritt: € 4,00 (€ 3,50) - Grundschule Aula

### Ne013 Von Calais bis nach Tallinn - 4500 km mit dem Rad und zu Fuß quer durch Europa

Harald und Annette Hüttmann verbanden in zwei Jahresurlauben das Bekannte mit dem Unbekannten und durchquerten Europa mit dem Fahrrad und zu Fuß von West nach Ost. Im ersten Teil legten sie 1500 km von der französischen Küste bei Boulogne-sur-Mer über Holland, Belgien und Deutschland bis nach Berlin zurück. Im zweiten Jahr ging's 3000 km weiter Richtung Osten durch Polen, Litauen, Lettland und Estland bis nach Tallinn. Vom Abenteuer Europa wird erzählt und in schönen Bildern gezeigt, was es auf so einem Weg zu erleben gibt, von Land und Leuten wird berichtet und von dem, was überraschend anders ist.

Annette Hüttmann  
Mittwoch, 16.03., 19.30 Uhr  
Eintritt: € 4,00 (€ 3,50) - Grundschule Aula

## Sprachen

### Ne014 Lerntechnik-Seminar:

**-NEU- Sprachen lernen - Tolle Tipps und Tricks**  
Kreative Methoden für Motivation und maximalen Erfolg  
Ob Anfänger oder Fortgeschrittene beim Erlernen einer Fremdsprache: Haben Sie genug vom Pauken und sturen Auswendiglernen? Sind Sie noch auf der Suche nach der perfekten Lernmethode, die noch nicht einmal sehr zeitaufwendig sein muss?

Dieses Seminar zeigt Ihnen Möglichkeiten, wie Sie das Erlernen einer Fremdsprache in Ihren Alltag integrieren können und wie Sie auch langfristig motiviert bleiben. Sie bekommen Tipps und Hilfestellungen, die Sie Ihren sprachlichen Zielen immer näher bringen - und das mit Spaß und Freude. Die Dozentin stellt im Seminar auch ihren Blog und ihr Buch vor und bereitet eine Arbeitsmappe für Sie vor, damit Sie zu Hause motiviert anfangen können zu lernen. Vorab können von angemeldeten Teilnehmern unter der Mailadresse [ch-konstantinidis@aol.com](mailto:ch-konstantinidis@aol.com) Lernprobleme geschildert oder Fragen gestellt werden, die dann im Seminar behandelt werden (anonym).

Christine Konstantinidis  
Samstag, 12.03., 10.00-13.00 Uhr  
€ 9,90 (€ 8,90) - Haus der Generationen Raum 1

### Ne015 Conversation in the morning - Niveau A1 -NEU-

We have started a group that enjoys conversation in the morning. If you like talking about different fun topics, join this group of nice people. No books required. All you need to bring is an interest in chatting with others.

Sabine Steynberg  
Montag, 22.02., 10.30-12.00 Uhr, 12 x  
€ 39,60 (€ 35,60) - Haus der Generationen Raum 2

**Ne016 Englisch ganz einfach - Niveau A2**  
English is fun! Come join us to learn English by chatting and playing games, role play included! We are a fun group who enjoy learning by doing. No books required. Bring a basic knowledge of English and a fun morning is guaranteed!

Sabine Steynberg  
Montag, 22.02., 9.00-10.30 Uhr, 12 x  
€ 39,60 (€ 35,60) - Haus der Generationen Raum 2

### Ne017 Englisch: Learning by doing - Niveau B1

We are a very friendly, funny group and we love to talk about all sorts of things, like short stories, news, highlights and we even do role plays - so come along and improve your English conversation skills!

5 € Materialgeld sind bei der Kursleitung zu zahlen!  
Die Termine sind flexibel und werden am 1. Kursabend besprochen.

Eva Hertlein  
Dienstag, 08.03., 18.00-19.30 Uhr, 8 x  
€ 26,40 (€ 23,70) - Haus der Generationen Raum 1

### Ne018 Englisch - Niveau B1

Buch: Great! B1Klett Verlag ab L 8  
Neue Teilnehmer/innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen!

Edith Bartelheimer  
Dienstag, 23.02., 18.00-19.30 Uhr, 12 x  
€ 39,60 (€ 35,60) - Haus der Generationen Raum 2

### Ne019 English practice and easy conversation - Niveau B1

Enjoy talking about everyday's topics and discussing various stories and articles; improve your speaking skills with fun activities and some grammar revision.

Brigitta Rösler  
Mittwoch, 24.02., 17.00-18.30 Uhr, 12 x  
€ 39,60 (€ 35,60) - Haus der Generationen Raum 2

### Ne020 Französisch - Niveau A1

3. Semester  
Buch: Voyages 1 ab L 5  
Anne Magaud  
Mittwoch, 24.02., 11.30-12.30 Uhr, 12 x  
€ 26,40 (€ 23,70) - Haus der Generationen Raum 1

### Ne021 Französisch am Vormittag - Niveau B1

13. Semester  
Le francais, c'est facile!  
Wir arbeiten mit Voyages 3, üben Konversation und machen Grammatikübungen.

Anne Magaud  
Mittwoch, 24.02., 10.00-11.30 Uhr, 12 x  
€ 39,60 (€ 35,60) - Haus der Generationen Raum 1

### Ne022 Französisch - Conversation en matinée

Dans ce cours nous parlons de l'actualité et lisons un petit roman policier accompagné de grammaire et vocabulaire.

Anne Magaud  
Mittwoch, 24.02., 8.30-10.00 Uhr, 12 x  
€ 39,60 (€ 35,60) - Haus der Generationen Raum 1

### Ne023 Italienisch - Niveau A1

2. Semester  
Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen  
Buch: Chiaro A1 ab L.3

Donatella Renn  
Montag, 22.02., 19.30-21.00 Uhr, 15 x  
€ 49,50 (€ 44,50) - Mittelschule

### Ne024 Italienisch - Niveau A1

4. Semester  
Für Teilnehmer mit entsprechenden Vorkenntnissen.  
Buch: Chiaro A1 ab L 6

Donatella Renn  
Dienstag, 23.02., 19.30-21.00 Uhr, 15 x  
€ 49,50 (€ 44,50) - Mittelschule 1. OG

### Ne025 Italienisch - Niveau A1

6. Semester  
Buch: Chiaro A1 ab L 8  
Donatella Renn  
Montag, 22.02., 10.30-12.00 Uhr, 15 x  
€ 49,50 (€ 44,50) - Haus der Generationen Raum 1

### Ne026 Italienisch - Niveau A2

8. Semester  
Buch: Chiaro A2 ab L 1  
Donatella Renn  
Montag, 22.02., 9.00-10.30 Uhr, 15 x  
€ 49,50 (€ 44,50) - Haus der Generationen Raum 1

### Ne027 Italienisch - Niveau A2

8. Semester  
Buch: Chiaro A2 ab L 1  
Donatella Renn  
Dienstag, 23.02., 18.00-19.30 Uhr, 15 x  
€ 49,50 (€ 44,50) - Mittelschule 1. OG

### Ne028 Italienisch - Niveau B1

Sprechübungen, Texte aus verschiedenen Quellen, kleine Spiele und Lieder - und das alles mit viel Spaß an der italienischen Sprache.

Buch: con piacere B1  
Brigitte Ziel  
Donnerstag, 25.02., 17.45-18.45 Uhr, 10 x  
€ 22,00 (€ 19,80) - Haus der Generationen Raum 1

**Ne029 Italienisch: Leichte Konversation - B1**  
Grammatica italiana, esercizi interessanti, temi attuali e.... tante chiacchiere!

Quereinsteiger sind herzlich willkommen!

Buch: A voi la parola (Klett-Verlag)  
1 € für Kopien bitte bei der Kursleitung bezahlen!  
Monica Giorgetti-Stierstorfer  
Mittwoch, 24.02., 8.30-10.00 Uhr, 12 x  
€ 39,60 (€ 35,60) - Haus der Generationen Raum 2

### Ne030 Norwegisch - Niveau B2

22. Semester  
Vi er ferdig med boka, men ikke ferdig med å lære og snakke norsk :-). Velkommen til diskusjoner, leker, (krim)noveller, eventyr, filmer og iblant diktater, oversettelser og litt grammatikk.

Wir sind fertig mit dem Buch, aber nicht fertig damit, Norwegisch zu lernen und zu sprechen :-). Willkommen zu Diskussionen, Spielen, (Kriminal)novellen, Märchen, Filmen und ab und zu Diktaten, Übersetzungen und ein bisschen Grammatik!

Irmgard Hoffer  
Montag, 22.02., 19.30-21.00 Uhr, 12 x  
€ 39,60 (€ 35,60) - Haus der Generationen Raum 2

### Ne031 Spanisch von Anfang an - Niveau A1

Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen  
2. Semester  
Buch: Mirada ab L.3

Roselba Kemenater  
Montag, 04.04., 9.00-10.30 Uhr, 12 x  
€ 39,60 (€ 35,60) - Altes Rathaus 1. Stock

### Ne032 Spanisch - Niveau A1

Zusammen werden wir die spanische Sprache kennen- und lieben lernen. Komm und hab mit uns Spaß am Lernen! Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen.

Buch: Efe A1ab L.3  
Carol Viviana De Castro Lopez  
Dienstag, 23.02., 20.00-21.30 Uhr, 12 x  
€ 39,60 (€ 35,60) - Haus der Generationen Raum 1

### Ne033 Spanisch - Niveau A1

5. Semester  
Wir lernen seit vier Semestern in kleinen Schritten und mit vielen Übungs- und Wiederholungsmöglichkeiten zusammen Spanisch. Dabei beschäftigen wir uns auch immer wieder mit der Kultur Spaniens und Lateinamerikas.

Neue Kursteilnehmer sind herzlich willkommen!  
Buch: efe A1, (Hueber Verlag), ab Lektion 8  
Roselba Kemenater  
Donnerstag, 07.04., 18.30-20.00 Uhr, 12 x  
€ 39,60 (€ 35,60) - Haus der Generationen Raum 2

### Ne034 Spanisch - Leichte Konversation A2

Wir möchten zusammen unsere Spanischkenntnisse verfestigen und uns dabei besonders auf die mündliche Anwendung und das Hörverständnis konzentrieren. Nebenbei sollen auch die Grundlagen der Grammatik wiederholt werden.

Neue Kursteilnehmer sind herzlich willkommen!  
Sandra Thompson  
Mittwoch, 24.02., 19.30-21.00 Uhr, 10 x  
€ 33,00 (€ 29,60) - Haus der Generationen Raum 2

### Ne035 Spanisch - Niveau B1

En este curso leemos y hablamos sobre libros y artículos en español. También vamos a repasar los tiempos del pasado y el subjuntivo. Te esperamos. Material wird im Kurs bekannt gegeben.

Roselba Kemenater  
Donnerstag, 07.04., 17.00-18.30 Uhr, 12 x  
€ 39,60 (€ 35,60) - Haus der Generationen Raum 2

### Ne036 Spanisch für Fortgeschrittene - Niveau B2

En este curso recordaremos leyendo, jugando, escribiendo y, sobre todo, hablando, la gramática aprendida hasta el nivel B2. ¡Ven y diviértete aprendiendo!

Bitte Wörterbuch mitbringen!  
Evtl. benötigtes Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.  
Carol Viviana De Castro Lopez  
Montag, 22.02., 20.00-21.30 Uhr, 12 x  
€ 39,60 (€ 35,60) - Haus der Generationen Raum 1

## Gesundheit

### Entspannung, Körpererfahrung

### Ne037 Progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen

Dies ist eine sehr effektive Entspannungstechnik, die leicht erlernbar und mit wenig Zeitaufwand umsetzbar sowie ausgesprochen hilfreich bei der Alltagsbewältigung ist, z.B. bei Stress, psychosomatischen Störungen, Kopfschmerzen, chronischen Beschwerden, Schlafstörungen usw.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und warme Socken!  
Ingrid Körber  
Montag, 22.02., 19.30-20.30 Uhr, 6 x  
€ 26,40 (€ 23,70) - Altes Rathaus, 1. Stock

### Ne038 Yoga

„Jeder, der atmet, kann Yoga praktizieren“ (Krishnamacharya).

Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, Yoga entsprechend Ihren Voraussetzungen zu üben. Wir werden zusammen Asana, Pranayama und leichte Meditationstechniken praktizieren, die individuell an Ihre Möglichkeiten angepasst werden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, eine Matte oder Decke, ein bis zwei Frotteetücher und ein Keilkissen (falls vorhanden)!

Monika Hoyer

Montag, 22.02., 17.30-19.00 Uhr, 15 x

€ 52,50 (€ 47,20) mit Teilnahmebescheinigung

Haus der Generationen - Bewegungsraum

### Ne039 Yoga am Nachmittag:

#### -NEU- Ashtanga-Yoga für Einsteiger

Bei „Ashtanga-Yoga“ handelt es sich um eine Yoga-Variante, bei der gleichermaßen körperliche Beweglichkeit, Kondition, Kraft und Ausdauer in fließenden Formen trainiert werden. Die traditionelle Form wird in diesem Kurs an Yoga-Einsteiger angepasst. Es werden vereinfachte Formen des Sonnengrußes A und B sowie Grundstellungen trainiert.

Bitte bequeme Kleidung, rutschfeste Matte und Decke mitbringen!

Harald Hüttmann

Dienstag, 23.02., 15.30-17.00 Uhr, 12 x

€ 39,60 (€ 35,60)

Haus der Generationen - Bewegungsraum

### Ne040 Yoga für Energie und Wohlbefinden - Fortführung

Fortführungskurs für TeilnehmerInnen aus dem vorigen Semester.

Monika Hoyer

Dienstag, 23.02., 8.30-10.00 Uhr, 15 x

€ 52,50 (€ 47,20) mit Teilnahmebescheinigung

Haus der Generationen - Bewegungsraum

### Ne041 Yoga für Energie und Wohlbefinden - Fortgeschrittene

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, eine Matte oder Decke, ein bis zwei Frotteetücher und ein Keilkissen (falls vorhanden)!

Monika Hoyer

Dienstag, 23.02., 10.15-11.45 Uhr, 15 x

€ 52,50 (€ 47,20) mit Teilnahmebescheinigung

Haus der Generationen - Bewegungsraum

### Ne042 Yoga 50plus - Fortführung

Für TeilnehmerInnen aus dem vorigen Semester

Mit sanften Körperübungen wollen wir die Beweglichkeit der Wirbelsäule verbessern und den Gleichgewichtssinn trainieren. Atem- und Entspannungsübungen fördern das Wohlbefinden und führen zur inneren Ruhe.

Bitte mitbringen: Matte oder Decke, dicke Socken, bequeme Kleidung, Handtuch und Kissen!

Heidrun Albach

Dienstag, 23.02., 17.15-18.45 Uhr, 12 x

€ 42,60 (€ 38,30) mit Teilnahmebescheinigung

Grundschule Untergeschoss Raum K2

### Ne043 Fit in den Tag mit Yoga

Das Ziel ist zu verbesserter körperlicher Beweglichkeit und Haltung, Stressbewältigung im Alltag, Konzentration und mehr innerer Ruhe zu gelangen.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, dicke Socken, Kissen, Decke für die Entspannung!

Gisela Zapf

Mittwoch, 24.02., 8.30-10.00 Uhr, 12 x

€ 42,60 (€ 38,30) mit Teilnahmebescheinigung

Haus der Generationen - Bewegungsraum

### Ne044 Yoga für Neueinsteiger

Das Ziel ist zu verbesserter körperlicher Beweglichkeit und Haltung, Stressbewältigung im Alltag, Konzentration und mehr innerer Ruhe zu gelangen.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, dicke Socken, Kissen, Decke für die Entspannung!

Gisela Zapf

Mittwoch, 24.02., 10.15-11.45 Uhr, 12 x

€ 42,60 (€ 38,30) mit Teilnahmebescheinigung

Haus der Generationen - Bewegungsraum

### Ne045 Hatha-Yoga

-NEU-

Hatha-Yoga, klassisch in dynamischen Abfolgen. Das Übungsprogramm kann je nach Leistungsvermögen der TeilnehmerInnen frei variiert werden. Das Hauptaugenmerk wird auf die Muskulatur der Körpermitte, die Atmung und die Körperwahrnehmung gelegt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, eine Matte oder Decke!

Monika Hoyer

Mittwoch, 24.02., 17.00-18.30 Uhr, 15 x

€ 52,50 (€ 47,20) mit Teilnahmebescheinigung

Haus der Generationen - Bewegungsraum

### Ne046 Yoga für Anfänger

Mit sanften Körperübungen wollen wir die Beweglichkeit der Wirbelsäule verbessern und den Gleichgewichtssinn trainieren. Atem- und Entspannungsübungen fördern das Wohlbefinden und führen zur inneren Ruhe.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Matte oder Decke, Kissen und Handtuch!

Heidrun Albach

Donnerstag, 25.02., 17.15-18.45 Uhr, 12 x

€ 42,60 (€ 38,30) mit Teilnahmebescheinigung

Grundschule Aula

### Ne047 Yoga für Anfänger - sanft und aktiv

Bitte mitbringen: Matte oder Decke, dicke Socken, bequeme Kleidung, Handtuch und Kissen!

Monika Hoyer

Donnerstag, 25.02., 17.15-18.45 Uhr, 15 x

€ 52,50 (€ 47,20) mit Teilnahmebescheinigung

Grundschule Untergeschoss Raum K2

### Ne048 Yoga

Mit Yoga dynamisch stille Wachheit erreichen.

Bitte mitbringen: Matte oder Decke, dicke Socken, bequeme Kleidung, Handtuch und Kissen!

Monika Hoyer

Donnerstag, 25.02., 19.00-20.30 Uhr, 15 x

€ 52,50 (€ 47,20) mit Teilnahmebescheinigung

Grundschule Untergeschoß K2

### Ne049 Hatha-Yoga für den Rücken

Kräftigung und Dehnung des ganzen Körpers, verbunden mit bewusster Atmung, helfen Verspannungen zu lösen. Durch die Schulung der eigenen Körperwahrnehmung kann ich lernen Fehlhaltungen zu korrigieren.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, eine Matte oder Decke!

Gisela Zapf

Freitag, 26.02., 8.30-10.00 Uhr, 12 x

€ 42,60 (€ 38,30) mit Teilnahmebescheinigung

Haus der Generationen - Bewegungsraum

### Ne050 Fit mit Yoga ab 50

Im reiferen Alter ist es besonders wichtig Körper und Geist zu stärken. Jetzt ist der richtige Zeitpunkt, um endlich Yoga zu üben. Du wirst überrascht sein, was alles möglich ist und welchen Gewinn du für deine Gesundheit daraus ziehst. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, Keilkissen falls vorhanden!

Gisela Zapf

Freitag, 26.02., 10.15-11.45 Uhr, 12 x

€ 42,60 (€ 38,30) mit Teilnahmebescheinigung

Haus der Generationen - Bewegungsraum

### Bewegung, Gymnastik, Fitness

#### Ne051 Eigentlich müsste ich mehr Sport treiben, aber ich komme irgendwie nicht dazu.

Obwohl wir alle wissen, dass mehr Bewegung unserem Leben gut tun würde, kommt uns immer wieder etwas dazwischen bzw. fehlt uns der Antrieb dazu. Wenn Ihnen das bekannt vorkommt und Sie daran etwas ändern wollen, dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig.

Dies ist kein Sportkurs im eigentlichen Sinne, sondern vielmehr der Versuch neue Ansätze zu finden und diese in die Tat umzusetzen. Diesmal gehen wir die Sache einmal anders an.

Annette Hüttmann

Donnerstag, 25.02., 15.00-16.30 Uhr, 6 x

€ 19,80 (€ 17,80) - Haus der Generationen Raum 1

### Ne052 Ganzheitliches Laufen für Einsteiger

Sie sind bisher noch nie gelaufen (gejoggt) und haben Sorge es nicht zu schaffen? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig.

Wir beginnen mit einem Wechsel aus Gehen und Laufen und wollen uns ohne Wettkampfcharakter langsam fit machen. Regelmäßiges Laufen bringt Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht, unterstützt beim Abnehmen und bewirkt ein gesundes Körperbewusstsein. Zur Stärkung schwacher Muskeln werden Übungen zur Stabilität, Kräftigung und Dehnung in das Programm integriert.

Kursbeginn ist die Info am 25.2. um 17.30 Uhr im Haus der Generationen. Wichtig zur Vorbereitung.

Annette Hüttmann

Donnerstag, 25.02., 17.30-18.30 Uhr, 12 x

€ 26,40 (€ 23,70) - Treffpunkt: Josef-Kolb-Str.15

### Ne053 Ganzheitliches Laufen für Fortgeschrittene

Dieser Kurs ist für TeilnehmerInnen aus dem Einsteigerkurs oder LäuferInnen, die bereits einfache Lauferfahrungen haben. Das Training wird moderat gesteigert und möchte nicht den Leistungsgedanken in den Vordergrund stellen, sondern das gesundheitsorientierte Laufen fördern, das sich an der individuellen Leistungsmöglichkeit orientiert.

Annette Hüttmann

Montag, 22.02., 10.00-11.00 Uhr, 12 x

€ 26,40 (€ 23,70) - Treffpunkt: Josef-Kolb-Str.15

### Ne054 Mountainbike - Fahrtechnikkurs ab 18 Jahren

In der Natur begegnen uns beim Mountainbiken viele verschiedene und zum Teil sehr anspruchsvolle Hindernisse, die es zu bewältigen gilt. Dies gelingt überwiegend mit der richtigen Fahrtechnik. Der Mountainbike-Fahrtechnikkurs ist speziell für MTB-Einsteiger und leicht fortgeschrittene Fahrer geeignet, die ihre MTB-Technik von Grund auf richtig lernen und ihr fahrtechnisches Können verbessern wollen. Kursziel ist dabei das Anwenden und Beherrschen grundlegender Basistechniken beim Mountainbiken in einfachem Gelände.

Ablauf:

Zu Beginn fahren wir gemeinsam zu unserem Übungsgelände. Dort üben wir die Grundposition, das richtige Bremsen, das Befahren von Hindernissen und arbeiten an grundlegenden Up- und Downhilltechniken. Dabei spielt Koordinationstraining eine wichtige Rolle. Nach vielen verschiedenen Übungen und einer kleinen Erholungsphase begeben wir uns gleich im Anschluss auf eine einfache MTB-Ausfahrt, bei der wir die gelernten Inhalte umsetzen.

Voraussetzungen:

Grundsportlichkeit im Fahrradfahren

Technik: kein besonderes fahrtechnisches Können erforderlich

Kondition: ca. 25 km und bis 300 Hm

Mitzubringen: Funktionstüchtiges Mountainbike

(Sattelstütze über Schnellspanner absenkbar!)

Helm (Helmpflicht!), Sonnenbrille, Radhandschuhe,

Ersatzfahrradschlauch

Dem Wetter angepasste Kleidung (Regenkleidung)

Trinken und Proviant für den Tag (evtl. Geld für Einkehr)

Treffpunkt: Erlangen, Waldparkplatz am OBI-Kreisverkehr (Kurt-Schumacher-Straße)

Nino Peer

Samstag, 07.05., 10.00-16.00 Uhr

€ 26,40 (€ 23,70) - Erlangen

### Ne055 Mountainbike - Fahrtechnikkurs ab 18 Jahren

Nino Peer

Samstag, 11.06., 10.00-16.00 Uhr

€ 26,40 (€ 23,70) - Erlangen, Waldparkplatz

### Ne056 „Mein Fitnessstudio ist grün“

Raus in den Wald - Training für Kraft und Ausdauer! Wie viele Bäume stehen in Ihrem Fitnessstudio? In meinem wachsen ganz viele. Kommen Sie mit raus in den Reichswald und erleben Sie ein vielfältiges und kreatives Training für den ganzen Körper! Wir brauchen keine Geräte, uns reichen das eigene Körpergewicht, Bänke, Baumstämme und die verschiedenen Untergründe. Wir starten mit Beweglichkeitsübungen und wechseln dann immer wieder zwischen Laufen / Gehen und variantenreichen Muskelübungen ab. Spaßige Koordinationsaufgaben und entspannende Dehnübungen runden das Training ab.

Wir laufen nur kürzere Strecken, die Übungen lassen sich abwandeln - jeder macht mit, wie er kann.

Bitte mitbringen: dem Wetter angepasste Sportkleidung (wir trainieren bei jedem Wetter, außer bei Sturm und Gewitter), Laufschuhe!

Kerstin Staubach

Donnerstag, 25.02., 8.00-9.00 Uhr, 10 x

€ 55,00 (€ 49,50)

Treffpunkt: Bolzplatz in Dormitz, Ende Schwabachstr. (Jugendclub)

Kleingruppe max. 6 Teilnehmer

### Ne057 „Mein Fitnessstudio ist grün“

Bitte mitbringen: dem Wetter angepasste Sportkleidung (wir trainieren bei jedem Wetter, außer bei Sturm und Gewitter), Laufschuhe!

Kerstin Staubach

Donnerstag, 25.02., 17.00-18.00 Uhr, 10 x

€ 55,00 (€ 49,50)

Treffpunkt: Bolzplatz in Dormitz, Ende Schwabachstr. (Jugendclub)

Kleingruppe max. 6 Teilnehmer

**Ne058 Ich beweg mich - Laufen für Anfänger ohne bisherige Lauferfahrung**

Gemeinsam mit anderen ist es viel einfacher gute Vorsätze umzusetzen. In diesem Kurs werden Sie die positiven Wirkungen des Laufens erleben und viel über den für Sie geeigneten Laufstil, individuelle Trainingssteuerung sowie gesundheitliche Hintergründe erfahren. Ein sanftes Dehnprogramm rundet das Ganze ab. So können Sie typische Anfängerfehler vermeiden und sich bald über Erfolgserlebnisse freuen. Und die sind gesichert: Sie fangen ganz einfach an und entsprechend Ihrer Fortschritte werden die Laufzeiten langsam erhöht. Gut für alle, die ihre Ausdauer verbessern und auf sanfte Weise ins Laufen einsteigen möchten.

Christian Müller

Mittwoch und Dienstag, jeweils 9.30-10.30 Uhr, 8 x

Beginn: Mittwoch, 09.03.

€ 17,60 (€ 15,80)

Treffpunkt: Kreuzung Ebersbacher Weg - Im Birnengarten

**Ne059 Ich beweg mich - Lauf Basics**

Laufkurs in Dormitz

Christian Müller

Montag, 07.03., 17.00-18.00 Uhr, 8 x

€ 17,60 (€ 15,80) - Treffpunkt: Dormitz Tennisplatz

**Ne060 Ich beweg mich - Lauf Basics**

Christian Müller

Mittwoch, 09.03., 17.30-18.30 Uhr, 8 x

€ 17,60 (€ 15,80)

Treffpunkt: Kreuzung Ebersbacher Weg - Im Birnengarten

**Ne061 Rückhalt - die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken**

Geeignet für jedes Alter

Erwärmung, Dehnung und Entspannung der Muskulatur

Bitte mitbringen: Matte, Gymnastik-Hanteln und Theraband!

Gertrud Schramm

Montag, 22.02., 9.00-10.00 Uhr, 15 x

€ 36,00 (€ 32,30) mit Teilnahmebescheinigung

Jugendraum Feuerwehrhaus

**Ne062 Rückhalt - die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken**

Ausgleichsgymnastik der gesamten Körpermuskulatur, Koordinationsübungen, Kräftigung, Mobilisierung und Dehnung.

Bitte mitbringen: Matte, evtl. Nackenkissen!

Gertrud Schramm

Montag, 22.02., 10.15-11.15 Uhr, 15 x

€ 36,00 (€ 32,30) mit Teilnahmebescheinigung

Jugendraum Feuerwehrhaus

**Ne063 Rückhalt - die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken**

Bitte mitbringen: Matte, Gymnastik-Hanteln und Theraband!

Gertrud Schramm

Montag, 22.02., 19.00-20.00 Uhr, 15 x

€ 36,00 (€ 32,30) mit Teilnahmebescheinigung

Jugendraum Feuerwehrhaus

**Ne064 Rückhalt - die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken**

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Matte!

Heidi Forster

Montag, 22.02., 19.00-20.00 Uhr, 10 x

€ 25,00 (€ 22,50) mit Teilnahmebescheinigung

Grundschule Untergeschoss Raum K2

**Ne065 Rückhalt - die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken**

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Matte!

Heidi Forster

Montag, 22.02., 20.00-21.00 Uhr, 10 x

€ 25,00 (€ 22,50) mit Teilnahmebescheinigung

Grundschule Untergeschoss Raum K2

**Ne066 Rückhalt - die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken**

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Matte!

Heidi Forster

Dienstag, 23.02., 19.00-20.00 Uhr, 10 x

€ 25,00 (€ 22,50) mit Teilnahmebescheinigung

Grundschule Untergeschoss Raum K2

**Ne067 Rückhalt - die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken**

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Matte!

Heidi Forster

Dienstag, 23.02., 20.00-21.00 Uhr, 10 x

€ 25,00 (€ 22,50) mit Teilnahmebescheinigung

Grundschule Untergeschoss Raum K2

**Ne068 Rückhalt - die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken**

Bitte mitbringen: Matte, evtl. Nackenkissen, Theraband!

Andrea Tschakowsky

Donnerstag, 03.03., 8.30-9.30 Uhr, 12 x

€ 29,40 (€ 26,40) mit Teilnahmebescheinigung

Jugendraum Feuerwehrhaus

**Ne069 Rückhalt - die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken**

Bitte mitbringen: Matte, evtl. Nackenkissen, Theraband!

Andrea Tschakowsky

Donnerstag, 03.03., 9.30-10.30 Uhr, 12 x

€ 29,40 (€ 26,40) mit Teilnahmebescheinigung

Jugendraum Feuerwehrhaus

**Ne070 Wirbelsäulengymnastik (Fortführungskurs)**

Annette Walter

Dienstag, 23.02., 9.00-9.45 Uhr, 15 x

€ 24,75 (€ 22,20) - Jugendraum Feuerwehrhaus

**Ne071 Bodyattack -**

**Keine Chance dem Winterspeck!**

Ganzheitliches Kraft-, Ausdauer-, Koordinations- und Stabilisationstraining zur Fettverbrennung und Körperformung mit anschließenden Dehnungs- und Entspannungsübungen. Besonderes Augenmerk wird auf Bauch-, Bein-, Gesäß- und Rückenmuskulatur gelegt.

Der Kurs eignet sich für jeden Fitnesstyp, da die Übungen an das Leistungsniveau des Einzelnen angepasst werden.

Das Training ist für Frauen wie Männer geeignet.

Bitte bequeme Kleidung, feste Hallenturnschuhe und Gymnastikmatte mitbringen!

Clemens Booms

Dienstag, 23.02., 19.00-20.00 Uhr, 15 x

€ 33,00 (€ 29,60) - Jugendraum Feuerwehrhaus

**Ne072 Bodyattack -**

**Keine Chance dem Winterspeck!**

Clemens Booms

Donnerstag, 25.02., 18.00-19.00 Uhr, 15 x

€ 33,00 (€ 29,60) - Jugendraum Feuerwehrhaus

**Ne073 Bodyattack -**

**Keine Chance dem Winterspeck!**

Clemens Booms

Donnerstag, 25.02., 19.00-20.00 Uhr, 15 x

€ 33,00 (€ 29,60) - Jugendraum Feuerwehrhaus

**Ne074 Bodyattack -**

**Keine Chance dem Winterspeck!**

Clemens Booms

Donnerstag, 25.02., 20.00-21.00 Uhr, 15 x

€ 33,00 (€ 29,60) - Jugendraum Feuerwehrhaus

**Ne075 Bodystyling**

Wollen Sie etwas für Ihre Figur tun und Ihre sportliche Leistungsfähigkeit steigern? Bodystyling ist ein effektives Ganzkörpertraining für Anfänger und Fortgeschrittene jeder Altersklasse. Nach einer Aufwärmphase trainieren Sie mit gezielten Übungen den ganzen Körper. Der Schwerpunkt wird auf Bauch-, Bein- sowie Rückenmuskulatur gelegt. Die Stunde endet mit einem Entspannungs- und Dehnenteil. Bitte Matte mitnehmen!

Tim Wedlich

Mittwoch, 24.02., 19.30-20.30 Uhr, 15 x

€ 33,00 (€ 29,60) - Jugendraum Feuerwehrhaus

**Ne076 Bodystyling**

Bitte Matte mitnehmen!

Tim Wedlich

Mittwoch, 24.02., 20.30-21.30 Uhr, 15 x

€ 33,00 (€ 29,60) - Jugendraum Feuerwehrhaus

**Ne077 Ausgleichsgymnastik**

Gymnastik der gesamten Körpermuskulatur, Koordinationsübungen, Kräftigung, Mobilisierung und Dehnung.

Bitte mitbringen: Isomatte, evtl. Nackenkissen!

Irmgard Neuner

Mittwoch, 24.02., 19.15-20.15 Uhr, 17 x

€ 37,40 (€ 33,60) - Mehrzweckhalle Kleinsendelbach

**Ne078 Faszientraining**

Nur wenige kennen sie - jeder hat sie: Faszien.

Die Faszien - das kollagene Bindegewebsnetzwerk - umgeben jeden Muskel, jedes Organ, aber auch jede Bandstruktur und vernetzen unseren ganzen Körper. Sie garantieren Belastbarkeit von Sehnen und Bändern, vermeiden schmerzhafte Reibereien in Hüftgelenken und Bandscheiben, schützen Muskulatur vor Verletzungen und halten uns in Form, jugendlich und straff, mit dem richtigen Training ein Leben lang.

Unser spezielles Bindegewebe-Workout sorgt für mehr Beweglichkeit und weniger Rückenschmerzen. Weg von einzelnen langweiligen Muskeldehnungsübungen hin zur dynamischen, kreativen Ganzkörperbewegung und das alles mit viel Spaß und Abwechslung!

Andrea Hartmann-Neudorfer

Montag, 22.02., 19.00-20.00 Uhr, 15 x

€ 33,00 (€ 29,60) - Kindergarten Dormitz

**Ne079 Elastisch und kraftvoll - Faszientraining**

Faszien durchziehen als Netz von geschmeidigen, kräftigen Bindegewebsfasern unseren ganzen Körper. Sie beeinflussen unsere Haltung, machen unsere Bewegungen im Alltag und im Sport geschmeidig und sie sind trainierbar. Mit dynamischen Ganzkörperübungen aktivieren wir die langen Muskel-Faszienketten. Dehnende oder wippende Bewegungen wecken die Elastizität der Faszien. Und kleine Abwandlungen teils bekannter Kraftübungen stärken auch gleich unser Bindegewebe. Faszien wollen vielfältig trainiert werden: Im Kurs lernen Sie, wie Sie Ihre ganz persönlichen Übungsvarianten herausfinden.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte; zwei gefüllte 500ml-Wasserflaschen oder zwei Hanteln mit je 200-500g Gewicht; wenn vorhanden: Faszienrolle und einen Tennisball!

Kerstin Staubach

Dienstag, 23.02., 19.15-20.15 Uhr, 12 x

€ 26,40 (€ 23,70)

Haus der Generationen - Bewegungsraum

**Ne080 Elastisch und kraftvoll - Faszientraining**

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte; zwei gefüllte 500ml-Wasserflaschen oder zwei Hanteln mit je 200-500g Gewicht; wenn vorhanden: Faszienrolle und einen Tennisball!

Kerstin Staubach

Donnerstag, 25.02., 10.00-11.00 Uhr, 12 x

€ 26,40 (€ 23,70)

Haus der Generationen - Bewegungsraum

**Ne081 Aerobic & Fitnessgymnastik**

Wer gerne mit Spaß und bei guter Musik seine Figur straffen möchte, ist hier genau richtig.

Bitte bequeme Kleidung und Gymnastikmatte mitbringen!

Annette Müller

Mittwoch, 24.02., 18.30-19.30 Uhr, 8 x

€ 17,60 (€ 15,80)

Haus der Generationen - Bewegungsraum

**Ne082 Step-Aerobic**

Bitte mitbringen: feste Hallenschuhe, Matte, Handtuch, Getränk!

Annette Müller

Mittwoch, 24.02., 19.30-20.30 Uhr, 8 x

€ 17,60 (€ 15,80)

Haus der Generationen - Bewegungsraum

**Ne083 Pilates für Anfänger und Fortgeschrittene**

Pilates ist eine hervorragende Methode, um effektiv in einer komplexen, durchgängigen Weise den Körper zu trainieren. Hauptaugenmerk liegt nicht auf dem Training der Maximalkraft (die Muskeln sollen nicht überanstrengt werden), sondern auf dem Erlernen von Muskelkontrolle, Koordination und Gleichgewicht. Pilates bedeutet seine Aufmerksamkeit auf den Körper zu richten und bewusst präzise Bewegungsabläufe erlebbar zu machen. Es soll eine grundsätzliche Fähigkeit erarbeitet werden, den Körper optimal in seiner Haltung bewegen und kontrollieren zu können. Um Körperstrukturen zu verändern, reicht es nicht aus nur physisch zu arbeiten. Der Geist wird beim Training mit einbezogen.

Das so erlernte Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele erweckt neue Vitalität und Wohlbefinden und macht Spaß.

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch und bequeme Sportkleidung!

Roswitha Klein

Montag, 22.02., 18.00-19.00 Uhr, 15 x

€ 36,00 (€ 32,30) mit Teilnahmebescheinigung

Jugendraum Feuerwehrhaus

**Ne084 Pilates für den Rücken**

Für Teilnehmer mit Vorkenntnissen

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch und bequeme Sportkleidung!

Karin Seitz

Mittwoch, 24.02., 9.00-10.00 Uhr, 13 x

€ 31,60 (€ 28,40) mit Teilnahmebescheinigung

Jugendraum Feuerwehrhaus

**Ne085 Mit Pilates im Gleichgewicht**

Für Anfänger und Teilnehmer mit Vorkenntnissen

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch und bequeme Sportkleidung!

Karin Seitz  
Mittwoch, 24.02., 10.10-11.10 Uhr, 13 x  
€ 31,60 (€ 28,40) mit Teilnehmerscheinigung  
Jugendraum Feuerwehrhaus

**Ne086 Mit Pilates im Gleichgewicht**  
Für Anfänger und Teilnehmer mit Vorkenntnissen  
Bitte mitbringen: Matte, Handtuch und bequeme Sportkleidung!

Karin Seitz  
Mittwoch, 24.02., 18.00-19.00 Uhr, 13 x  
€ 31,60 (€ 28,40) mit Teilnehmerscheinigung  
Grundschule Untergeschoss Raum K2

**Ne087 Ich beweg mich - Pilates Fortführung**  
Für Teilnehmer aus dem Wintersemester.  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe oder Socken, Decke, Handtuch, flaches Kissen!

Karin Seitz  
Mittwoch, 24.02., 19.10-20.10 Uhr, 13 x  
€ 31,60 (€ 28,40) mit Teilnehmerscheinigung  
Grundschule Untergeschoss Raum K2

**Ne088 Feldenkrais -  
Bewusstheit durch Bewegung**

Für Anfänger und Fortgeschrittene  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte!

Bettina Wittmann  
Donnerstag, 25.02., 8.45-9.45 Uhr, 10 x  
€ 44,00 (€ 39,60)

Haus der Generationen - Bewegungsraum  
Kleingruppe

**Ne089 Feldenkrais -  
Bewusstheit durch Bewegung**

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte!

Bettina Wittmann  
Freitag, 26.02., 18.30-19.45 Uhr, 12 x  
€ 66,00 (€ 59,30) - Altes Rathaus, 1. Stock  
Kleingruppe

**Ne090 Feldenkrais -  
Bewusstheit durch Bewegung**

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte!

Bettina Wittmann  
Freitag, 26.02., 20.00-21.15 Uhr, 12 x  
€ 66,00 (€ 59,30) - Altes Rathaus, 1. Stock  
Kleingruppe

**Ne091 Qi Gong für den Feierabend**

Qi Gong ist ein Teil der traditionellen chinesischen Medizin. Es reguliert mit sanften, fließenden Bewegungen und bewusstem Atmen die Organtätigkeit und aktiviert das Immunsystem. Der Geist kommt zur Ruhe, bestimmte Muskelpartien werden gestärkt und die Beweglichkeit vor allem der Wirbelsäule und der Hüft- und Schultergelenke wird erhöht. Die Energieströme in den Meridianen werden harmonisiert. Die Übungen finden im Stehen, Gehen und Liegen (stilles QiGong) statt.  
Kurschwerpunkt: Basisübungen und Taichi Qigong in 28 Schritten.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme, rutschfeste Socken, Decke, Kissen!

Brigitte Molz  
Montag, 07.03., 17.45-19.15 Uhr, 12 x  
€ 62,40 (€ 56,10) mit Teilnehmerscheinigung  
Marktbücherei  
Kleingruppe

**Ne092 Qi Gong für den Feierabend**

Für TeilnehmerInnen mit Vorkenntnissen  
Kurschwerpunkt: Basisübungen und Muskel- und Knochenqigong aus dem System Daojing Yangsheng Gong.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme rutschfeste Socken, Decke, Kissen!

Brigitte Molz  
Montag, 07.03., 19.30-21.00 Uhr, 12 x  
€ 62,40 (€ 56,10) mit Teilnehmerscheinigung  
Marktbücherei  
Kleingruppe

**Ne093 Qi Gong für den Feierabend**

Kurschwerpunkt: Basisübungen und Herz Qi Gong  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme rutschfeste Socken, Decke, Kissen!

Brigitte Molz  
Dienstag, 08.03., 17.45-19.15 Uhr, 12 x  
€ 62,40 (€ 56,10) mit Teilnehmerscheinigung  
Altes Rathaus 1. Stock  
Kleingruppe

**Ne094 Beckenbodentraining (nur für Frauen)**

„Aus der Weite kommt die Kraft“  
Das Kraftzentrum in Ihrer Körpermitte, Ihre Körperbasis Becken und Beckenboden erspüren,

bewegen, kräftigen und entspannen. Nicht nur für Frauen, die schon Beschwerden haben, sondern auch für alle, die vorbeugend ihren Beckenboden stärken wollen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme rutschfeste Socken, Decke, Kissen!

Brigitte Molz  
Freitag, 04.03., 18.00-20.00 Uhr  
Samstag, 05.03., 10.00-14.00 Uhr  
€ 26,40 (€ 23,70) - Altes Rathaus 1. Stock  
Kleingruppe

**Ne095 Beckenbodentraining (nur für Frauen)**  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme rutschfeste Socken, Decke, Kissen!

Brigitte Molz  
Freitag, 06.05., 18.00-20.00 Uhr  
Samstag, 07.05., 10.00-14.00 Uhr  
€ 26,40 (€ 23,70) - Altes Rathaus 1. Stock  
Kleingruppe

**Ne096 Älter werden und jung bleiben -  
55PLUS - Fortführung**

Für bisherige Teilnehmerinnen.  
Gedächtnistraining mit Bewegung. Mit immer wieder neuen Anregungen für unser Gehirn sorgen wir für neue Vernetzungen zwischen beiden Hirnhälften. Damit erlangen wir eine bessere Wahrnehmungsfähigkeit, Konzentrations- und Leistungsfähigkeit werden gesteigert.

Marianne Vollmann  
Mittwoch, 27.01., 9.15-10.45 Uhr, 11 x  
€ 54,45 (€ 49,00)

Rathaus 1. Stock Kleiner Sitzungssaal

**Ne097 Älter werden und jung bleiben -  
Gedächtnistraining**

Wer rastet, der rostet - das gilt für den Körper ebenso wie für den Geist.

Ein Gedächtnisprogramm wird aufzeigen, wie Sie Ihre Leistungsfähigkeit verbessern und bis ins hohe Alter erhalten können. Durch einfache Anregungen und Übungen wollen wir unsere grauen Zellen auf Trab bringen.

Geeignet für alle Altersgruppen ab 55.  
Bitte Papier und Stifte mitbringen!

Marianne Vollmann  
Mittwoch, 24.02., 11.00-12.00 Uhr, 8 x  
€ 26,40 (€ 23,70)

Rathaus 1. Stock Kleiner Sitzungssaal

**Tanz und Bewegung**

**Ne098 Linedance für Einsteiger**

Ein Kurs für Anfänger ohne Vorkenntnisse  
Linedance, eine Tanzart, die immer populärer wird: Tanzen mit anderen, aber ohne Partner zu Country- und aktueller Popmusik. Alles, was man braucht, ist bequemes Schuhwerk, legere Kleidung und Freude an der Musik. Nicht Fitness, sondern pure Freude an der Bewegung stehen im Mittelpunkt und machen LD für jedes Alter sowohl für Damen als auch Herren attraktiv. Es macht einfach Spaß, gemeinsam immer wieder neue Choreografien auszuprobieren und dabei automatisch Beweglichkeit und Gedächtnis zu trainieren.

Rudolf Birckigt  
Dienstag, 23.02., 19.30-20.30 Uhr, 15 x  
€ 33,00 (€ 29,60) - Mittelschule Aula

**Ne099 Linedance für Einsteiger**

**-NEU-**  
Für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen.

Rudolf Birckigt  
Montag, 22.02., 18.00-19.00 Uhr, 15 x  
€ 33,00 (€ 29,60) - Grundschule Aula

**Ne100 Linedance für Beginner/Improver**

Für Teilnehmer mit Vorkenntnissen.  
Rudolf Birckigt  
Montag, 22.02., 19.00-20.30 Uhr, 15 x  
€ 49,50 (€ 44,50) - Grundschule Aula

**Ne101 Linedance für Fortgeschrittene**

Voraussetzung sind die Teilnahme am Beginnerkurs oder gute Vorkenntnisse im Linedance.

Rudolf Birckigt  
Freitag, 26.02., 18.00-19.30 Uhr, 15 x  
€ 49,50 (€ 44,50)

Kleinsendelbach, Gasthaus Zur Rose

**Ne102 Zumba**

Zumba ist Tanz und Fitness in einem. Latein-amerikanische und exotische Rhythmen wirken dabei sehr motivierend: Salsa, Merengue, Samba, Reggaeton u.v.a. Sexy, heiß, spannend und geeignet für jedermann. Die Zumba-Psychologie: Sorgen wegtanzen!

Vorteile von Zumba:

- dynamischer Workout für die Körpermitte
- Bewegungen fördern die Kontrolle der Körpermitte (Bauch- und Rückenmuskeln)
- straffer Körper
- positives Selbstbild
- verstecktes Training! Sie haben soviel Spaß, dass Sie es nicht als Training empfinden.

Bitte Handtuch, Getränk und Sport- bzw. Tanzschuhe für Zumba mitbringen!

Die Termine sind flexibel und werden am 1. Kursabend besprochen.

Eva Hertlein  
Dienstag, 08.03., 19.45-20.45 Uhr, 8 x

€ 17,60 (€ 15,80)

Kleinsendelbach, Gasthaus Zur Rose

**Ne103 Zumba**

Bitte Handtuch, Getränk und Sport- bzw. Tanzschuhe für Zumba mitbringen!

Christiane Reinwald  
Donnerstag, 25.02., 18.30-19.30 Uhr, 10 x

€ 22,00 (€ 19,80)

Kleinsendelbach, Gasthaus Zur Rose

**Ne104 Zumba**

Bitte Handtuch, Getränk und Sport- bzw. Tanzschuhe für Zumba mitbringen!

Christiane Reinwald  
Donnerstag, 25.02., 19.30-20.30 Uhr, 10 x

€ 22,00 (€ 19,80)

Kleinsendelbach, Gasthaus Zur Rose

**Ne105 Zumba**

Bitte Handtuch, Getränk und Sport- bzw. Tanzschuhe für Zumba mitbringen!

Christiane Reinwald  
Samstag, 27.02., 12.30-13.30 Uhr, 5 x

€ 11,00 (€ 9,90)

Haus der Generationen - Bewegungsraum

**Ne106 Volkstänze aus aller Welt  
für Jung und Alt**

Lust auf Bewegung, Lust auf Tanzen?  
Wir tanzen einfache Kreistänze aus verschiedenen europäischen Ländern sowie gesellige Tänze und Mixer aus den USA - eben internationale Volkstänze für Jung und Alt, die einfach Spaß machen. Vorkenntnisse sind nicht nötig. Miteinander tanzen und Spaß dabei haben - das gibt es bei uns, egal ob mit oder ohne Tanzpartner.

Bitte mitbringen: passende Tanzschuhe (Steinfußboden), ein Getränk für die Pause!

Haben Sie Lust bekommen mitzumachen? Wir freuen uns auf Sie.

Ingeborg Pfleger  
Montag, 07.03., 19.30-21.00 Uhr, 15 x

€ 49,50 (€ 44,50)

Haus der Generationen - Bewegungsraum

**Ne107 Tanzkreis 50plus  
„TANZ MIT - BLEIB FIT!“**

Die große Bandbreite des Tanzangebotes in diesem Kurs umfasst alte und neue Tanzformen, moderne und höfische Tänze, Volks- und Kreistänze. Tanzen ist Bewegung, Konzentrations- und Gedächtnistraining, macht Freude und Spaß.

Teilnahme ist mit und ohne Partner möglich. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Ines Unger  
Dienstag, 23.02., 14.45-16.15 Uhr, 12 x

€ 39,60 (€ 35,60) - Jugendraum Feuerwehrhaus

**Ne108 Koreanisches Taekwondo  
-NEU-**

Taekwondo ist eine uralte koreanische Kampfkunst, bei der ursprünglich Arme und Beine zur Selbstverteidigung eingesetzt wurden. Heute ist Taekwondo ein moderner Wettkampfsport und ein Fitnesstraining für den gesamten Körper. Aktion und Dynamik auf der einen Seite, Ruhe, Harmonie und Disziplin auf der anderen Seite schaffen viel Abwechslung und bilden die Grundlagen für eine moderne olympische Sportart, die man bis ins hohe Alter ausüben kann.

„Tae“ bedeutet wörtlich übersetzt „Fuß“ und steht für die Fuß-, Bein- und Sprungtechniken des Taekwondo. „Kwon“ bedeutet „Faust“ und kennzeichnet die Arm- und Handtechniken des Taekwondo.

„Do“ bedeutet „Weg“ und steht für den geistigen Weg, die geistige Reife, die ein Taekwondo-Sportler erlangen sollte.

Taekwondo wird in der Gruppe geübt und zielt nicht nur auf die körperliche, sondern auch auf die geistige Entwicklung des Übenden. Motorisch verbessert Taekwondo die Beweglichkeit, die Schnelligkeit, die Kraft und die Koordination. Die erworbenen Fähigkeiten zur Selbstverteidigung verbessern das Selbstvertrauen und die innere Gelassenheit.

Michael Mosch  
Montag, 22.02., 19.00-20.30 Uhr, 10 x  
€ 33,00 (€ 29,60) - ehem. Jugendclub Appendix

**Ne109 Kickbox-Aerobic - ab 16 Jahren**  
Dies ist ein schweißtreibendes Training zur Schulung von Kondition, Koordination, Beweglichkeit und Gleichgewicht mit Elementen aus Taekwon-Do, Boxen und Karate.  
Bitte mitbringen: leichte Sportkleidung, Matte, Handtuch!  
Roland Brodkorb  
Dienstag, 23.02., 18.30-19.30 Uhr, 20 x  
€ 44,00 (€ 39,60)  
Kleinsendelbach, Gasthaus Zur Rose

## Heilmethoden Hilfe zur Selbsthilfe

**Ne110 Kinesiologisches Tape-Seminar**  
Workshop mit praktischen Übungen  
Kinesiologisches Taping gilt als eine der einfachsten und erfolgreichsten Therapiemethoden bei unterschiedlichen Schmerzen, bei Gelenk- und Wirbelsäulenbeschwerden, vielen Sportverletzungen, Entzündungen, Schwellungen und auch bei postoperativen Beschwerden. Kinesiologisches Taping ist keine komplexe Wissenschaft. Das Ziel ist den Teilnehmern die Grundtechnik näherzubringen.  
Bitte Schreibzeug mitbringen!  
Andrea Hartmann-Neudorfer  
Samstag, 25.06., 10.00-14.30 Uhr  
€ 19,80 (€ 17,80) + Material € 10,00  
Haus der Generationen Raum 1

**Ne111 Schulter- und Nackenmassage für „Vielsitzende“ - Workshop**  
Wer viel sitzt, strengt seinen Körper auf eine eher passive Weise an: Schultern und Nacken verspannen sich bei der Büroarbeit und vor dem PC. Die Augen überanstrengen sich und so mancher fühlt einen Schmerz auch im unteren Rücken. Die Massagen wirken auf diese Körperstellen gezielt ein, damit Verspannungen gelöst werden und sich keine chronischen Beschwerden entwickeln. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, warme Socken, Badetuch oder Laken, kleines Handtuch, Decke, Massageöl und ein kleines Kissen mit!  
Bitte paarweise anmelden! Es sind keine Vorkenntnisse nötig.  
5,- € Materialkosten für Skript und Massageöl.  
Andrea Hartmann-Neudorfer  
Samstag, 09.07., 10.00-14.30 Uhr  
€ 14,85 (€ 13,30) + Material € 5,00  
Haus der Generationen - Bewegungsraum

**Ne112 Selbsthilfeübungen nach der Dorn-Methode und Breuß-Massage**  
Die von Dieter Dorn entwickelte, leicht erlernbare und sanfte Methode ermöglicht, Gelenk- und Wirbelstellungen zu korrigieren bzw. ihnen vorzubeugen und so Gelenkschmerzen und Muskelverspannungen zu lindern. Neben der Vermittlung von theoretischen Grundlagen werden Selbsthilfeübungen praktiziert. Außerdem wird die sanfte Rückenmassage nach Rudolf Breuß in Partnerübungen durchgeführt. Diese Massage entlastet die Wirbelsäule und entspannt die Rückenmuskulatur.  
Bitte bequeme Kleidung, eine Decke, ein Badetuch und ein kleines Handtuch mitbringen!  
Andrea Hartmann-Neudorfer  
Samstag, 19.03., 10.00-14.00 Uhr  
€ 13,20 (€ 11,80) + Material € 5,00  
Altes Rathaus 1. Stock

**Ne113 Frühlingskräuterführung**  
Nach der Winterruhe brechen im Frühling die ersten grünen Wildkräuter durch die Erde. Aber auch die heilenden Stoffe in diesem frischen Grün sind besonders intensiv. Auf dieser Frühlingskräuterführung lernen wir viele dieser grünen Kostbarkeiten kennen. Besonders gut lassen sich aus diesen grünen Kraftwerken zusammen mit Früchten und Gemüsen Smoothies herstellen und genießen.  
Bitte Obst, Gemüse, Saft oder Salat mitbringen!  
Waltraud Zimmermann  
Mittwoch, 27.04., 15.00-18.00 Uhr  
€ 9,90 (€ 8,90) - Parkplatz vor der Kirche in Hetzles

**Ne114 Sommerkräuterführung**  
Mit bunten Farben und aromatischem Duft erfreuen uns die Sommerwildkräuter. Sie speichern das Sonnenlicht und schenken uns den kühlenden, erfrischenden Geschmack für eine leckere Wildkräuterbowle und die Würze für eine leichte Sommerküche. Um die Sonne auch unbedenklich genießen zu können, stellen wir am Schluss aus dem

Sammelgut eine Sonnencreme her und genießen dabei die leckere Bowle.  
Mitzubringen: Cremedöschen!  
Waltraud Zimmermann  
Montag, 20.06., 15.00-18.00 Uhr  
€ 9,90 (€ 8,90) + Material € 2,50  
Parkplatz vor der Kirche in Hetzles

**Ne115 Stressabbau durch bewusstes Atmen**  
Sie erleben die Kraft und Wirkungsweise der freien Atmung. Bewusst atmen heißt auch bewusster leben. Mit einem freien und bewussten Atem gelingt es leichter, den Alltag mit all seinen Herausforderungen zu meistern.  
Effektive Atem-, Bewegungs- und Entspannungsübungen, die im Sitzen, Stehen oder Liegen ausgeführt werden, bringen innere Balance und einen ausgewogenen Muskeltonus.  
Körperliche und geistige Spannungen können sich sanft lösen und Sie finden innere Ruhe und Gelassenheit.  
Entdecken Sie Ihren persönlichen Atemrhythmus als Kraftquelle und gewinnen Sie mehr Lebensqualität und Lebendigkeit für Ihren Alltag!  
Weitere Seminarinhalte: Rückenübungen, Übungen für Tiefenatmung, Körperwahrnehmung und Stressreduktion.  
Das Seminar findet in einer Kleingruppe statt. So besteht die Möglichkeit, auf die Wünsche und Bedürfnisse sowie auf den persönlichen Atemrhythmus der Teilnehmenden einzugehen.  
Bitte bringen Sie eine Decke, Isomatte, Socken und Trinkwasser mit!  
Elke Rosenzweig  
Freitag, 29.04., 17.30-21.00 Uhr  
€ 15,40 (€ 13,80) - Grundschule Untergeschoss  
Kleingruppe

## Musik - Stimme

**Ne116 Gitarre - Jugendliche ab 16 Jahren und Erwachsene**  
Für Anfänger ohne Vorkenntnisse  
Bitte Gitarre, Fußbank und Notenständer mitbringen (falls vorhanden)! Weiteres Zubehör und Notenmaterial werden am ersten Kursabend besprochen.  
Winfried Müller  
Montag, 22.02., 18.00-19.00 Uhr, 14 x  
€ 98,00 (€ 88,20) - Grundschule Raum E 7  
Kleingruppe

**Ne117 Gitarre - Jugendliche ab 16 Jahren und Erwachsene**  
2. Semester  
Bitte Gitarre, Fußbank und Notenständer mitbringen (falls vorhanden)! Weiteres Zubehör und Notenmaterial werden am ersten Kursabend besprochen.  
Winfried Müller  
Montag, 22.02., 17.00-18.00 Uhr, 14 x  
€ 98,00 (€ 88,20) - Grundschule Raum E 7  
Kleingruppe

**Ne118 Gitarre - Jugendliche ab 16 Jahren und Erwachsene**  
7. Semester  
Für Teilnehmer mit Vorkenntnissen  
Bitte Gitarre, Fußbank und Notenständer mitbringen!  
Winfried Müller  
Mittwoch, 24.02., 17.30-18.30 Uhr, 14 x  
€ 98,00 (€ 88,20) - Grundschule Raum E 7  
Kleingruppe

**Ne119 Ausdruckskraft für die Stimme**  
Sie lernen den ganzen Körper als Resonanzraum für die Stimme zu nutzen und erfahren, wie Sie Ihr Stimmpotential ausschöpfen können.  
Mit wirksamen Stimm-, Atem- und Körperwahrnehmungsübungen können Sie in einen ausgewogenen Muskeltonus gelangen. Besondere Lockerungsübungen für Hals- und Nackenmuskulatur schaffen mehr Freiraum für den Kehlkopf und die Stimme. Kreative Ausdrucksübungen aktivieren die Atmung und Sie erleben, wie die Stimme klangvoll und authentisch wirkt. Die erlernten praktischen Übungen können Sie gut für Ihren Beruf und Alltag nutzen.  
Weitere Seminarinhalte:  
Übungen zur Stimmtenlastung und Stimmkräftigung  
Artikulationsübungen  
Vokal- und Konsonantenatmung  
Zusammenhang von Atmung, Haltung, Tonus und Stimme  
Bitte mitbringen: Isomatte, Decke, Socken und Trinkwasser!  
Elke Rosenzweig  
Freitag, 22.04., 17.30-21.00 Uhr  
€ 15,40 (€ 13,80) - Grundschule Untergeschoss

## Ernährung

**Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Restebehälter, Schreibsachen!**

**Ne120 Fingerfood aus aller Welt**  
Perfekt für die nächste Party! „Fingerfood“ - in dem Wort steckt schon die Bedeutung: alles, was man mit den Fingern essen kann und wozu man kein Besteck braucht. Zu Fingerfood gehören kleine Wraps und Sandwiches, Bruschetta und gefüllte Teigtäschchen aus unterschiedlichen Teigen, kleine Quiches. Nicht zu vergessen natürlich leckere Spießchen, Frühlingsrollen und vieles mehr. Fingerfood eignet sich besonders fürs Party-Büfett. Teller und Servietten reichen aus - schließlich darf mit den Fingern gegessen werden.  
Bitte mitbringen: Geschirrhandtuch und Dose für eventuelle Reste  
Materialkosten bitte bei der Kursleitung bezahlen  
Petra Braun-Lichter  
Dienstag, 23.02., 18.00-21.30 Uhr  
€ 11,55 (€ 10,30) + Material € 15,00  
Mittelschule, Schulküche

**Ne121 Thai Street Food**  
An jeder Ecke in Thailand bruzzelt es in den Garküchen. Die meisten Rezepte kann man einfach und schnell zu Hause nachkochen. In diesem Kurs kochen wir Satee mit Schweinefilet, Tom Yum Gamelenspieße, Pad Thai (gebratene Nudeln - das thailändische Nationalgericht), gebratenen Reis mit rotem Curry, BBQ Chili Hühnchen und gebackene Banane. Passend dazu gibt es einen Ananas-Minze-Limetten-Cocktail.  
Bitte mitbringen: Geschirrhandtuch und Dose für eventuelle Reste  
Materialkosten von € 16,00 werden mit abgebucht.  
Kristin Klein  
Dienstag, 01.03., 18.00-21.30 Uhr  
€ 11,55 (€ 10,30) + Material € 16,00  
Mittelschule, Schulküche

**Ne122 Oster-Brunch**  
Fröhlich feiern - auf diesem Büfett warten viele leckere Überraschungen: vom saftigen Braten bis zum Dessert. Alle Gerichte lassen sich bequem vorbereiten, so hat auch die Gastgeberin Zeit zum Plaudern.  
Bitte mitbringen: Geschirrhandtuch und Dose für eventuelle Reste  
Materialkosten bitte bei der Kursleitung bezahlen  
Petra Braun-Lichter  
Dienstag, 15.03., 18.00-21.30 Uhr  
€ 11,55 (€ 10,30) + Material € 15,00  
Mittelschule Schulküche

**Ne123 Mediterrane Küche**  
Die Küche des Mittelmeers erscheint vor unserem geistigen Auge: üppig, farbenfroh und überaus bekömmlich. Kommen Sie mit auf einen Streifzug durch den Süden, entdecken Sie Gerichte von schlichter Raffinesse, die das Kochen einfach und das Leben so schön machen!  
Bitte mitbringen: Geschirrhandtuch und Dose für eventuelle Reste  
Materialkosten bitte bei der Kursleitung bezahlen  
Petra Braun-Lichter  
Montag, 11.04., 18.00-21.30 Uhr  
€ 11,55 (€ 10,30) + Material € 15,00  
Mittelschule Schulküche

**Ne124 Frühlingsmenü: Köstliches aus Bella Italia**  
Wir gehen auf eine frühlinghafte kulinarische Reise durch Bella Italia, wo das gesellige Essen zelebriert wird. In diesem Kochkurs werden wir feine Vorspeisen, schmackhafte Nudeln oder Risotti und köstliche Desserts genießen.  
Ein Glas Wein haben wir uns dann auf alle Fälle auch verdient...  
Bitte mitbringen: Geschirrhandtuch und Dose für eventuelle Reste  
Materialkosten von € 15,00 werden mit abgebucht.  
Donatella Renn  
Donnerstag, 21.04., 18.00-21.30 Uhr  
€ 11,55 (€ 10,30) + Material € 15,00  
Mittelschule Schulküche

**Ne125 Das Beste aus Asien**  
Der Streifzug führt durch die asiatische Küche mit leckeren Gerichten aus Thailand, Japan, Indonesien, China und Vietnam. In diesem Kurs kochen wir einige Highlights der asiatischen Küche wie Kokosgarnelen Tempura, Hühnchen-Satee-Spieße mit Erdnussauce und Teriyaki Spieße, grünes Curry mit Mango und frische Herbstrollen. Passend dazu gibt es eine Kostprobe begleitenden Weins.

Bitte mitbringen: Geschirrhandtuch und Dose für eventuelle Reste  
Materialkosten von € 16,00 werden mit abgebucht.  
Kristin Klein  
Donnerstag, 28.04., 18.00-21.30 Uhr  
€ 11,55 (€ 10,30) + Material € 16,00  
Mittelschule, Schulküche

### Ne126 Schlemmertreff für Veggie-Fans

Wer es nicht ausprobiert hat, wird es kaum glauben: Aus Gemüse und Obst lässt sich ein fantastisches Menü zubereiten. Eine Frühlingsüberraschung für Familie und Gäste, mit Deko- und Weintipps.  
Bitte mitbringen: Geschirrhandtuch und Dose für eventuelle Reste  
Materialkosten bitte bei der Kursleitung bezahlen  
Petra Braun-Lichter  
Dienstag, 03.05., 18.00-21.30 Uhr  
€ 11,55 (€ 10,30) + Material € 15,00  
Mittelschule, Schulküche

### Ne127 Sushi Teil II

In dem zweiten Teil des Sushi Kochkurses lernen wir u.a. die Zubereitung von gebackenen Tempura Garnelen, gebackenen Sushi-Rollen (mit und ohne Fisch), Sushi mit Teriyaki Hähnchen, Sushi mit Nordseeshrimps und Gurkenmantel sowie gebackenen Bananen im Sushi Stil. Natürlich gibt es auch wieder Sushi für alle, die keinen rohen Fisch mögen.  
Bitte mitbringen: Geschirrhandtuch und Dose für eventuelle Reste  
Materialkosten von € 16,00 werden mit abgebucht.

Kristin Klein  
Donnerstag, 09.06., 18.00-21.30 Uhr  
€ 11,55 (€ 10,30) + Material € 16,00  
Mittelschule, Schulküche

### Ne128 Leichte Sommerküche

Lecker leichte und erfrischende Sommerküche. Wer möchte schon lange in der Küche stehen? Genießerküche, die schnell geht mit Gemüse, Fisch, Fleisch und Obst.  
Bitte mitbringen: Geschirrhandtuch und Dose für eventuelle Reste  
Materialkosten bitte bei der Kursleitung bezahlen  
Petra Braun-Lichter  
Mittwoch, 29.06., 18.00-21.30 Uhr  
€ 11,55 (€ 10,30) + Material € 15,00  
Mittelschule, Schulküche

### Ne129 Sommer-Menü: Köstliches aus Bella Italia

Wir gehen auf eine sommerliche, kulinarische Reise durch Bella Italia, wo das gesellige Essen zelebriert wird. In diesem Kochkurs werden wir feine Vorspeisen, schmackhafte Nudeln oder Risotti und köstliche Desserts genießen.  
Ein Glas Wein haben wir uns dann auf alle Fälle auch verdient...  
Bitte mitbringen: Geschirrhandtuch und Dose für eventuelle Reste  
Materialkosten von € 15,00 werden mit abgebucht.

Donatella Renn  
Donnerstag, 14.07., 18.00-21.30 Uhr  
€ 11,55 (€ 10,30) + Material € 15,00  
Mittelschule Schulküche

## Abnehmen

### Ne130 Entgiften, entschlacken, abnehmen

Im Kurs erarbeiten wir spielerisch, welche Lebensmittel wir auswählen und wie wir sie so miteinander kombinieren, dass wir gut versorgt sind und trotzdem abnehmen oder Gewicht halten können. Außerdem lernen wir Möglichkeiten und Techniken kennen, wie wir unseren Körper von Schlackenstoffen befreien können.  
Auch die Fitness und das seelische Befinden werden wir dabei berücksichtigen, so dass das ganze Programm auf den drei Säulen Körper, Geist und Seele steht.

Sieglinde Bosch  
Donnerstag, 03.03., 19.00-20.30 Uhr, 8 x  
€ 39,60 (€ 35,60) + Material € 4,00  
Altes Rathaus, 1. Stock

## Hobby - Freizeit

### Ne131 Portrait und Mischtechnik für Anfänger und Fortgeschrittene

In diesem Kurs erlernen Sie die Fähigkeit, Menschen und Tiere so realistisch wie möglich darzustellen sowie die Gestaltung verschiedener Motive in Aquarell, Acryl und Mischtechnik.  
Bitte mitbringen: Malmaterialien! Vorlagen können auch gerne mitgebracht werden.  
Ardian Dika

Mittwoch, 24.02., 19.00-21.15 Uhr, 12 x  
€ 69,40 (€ 62,40) + Material  
Haus der Generationen Raum 1

### Ne132 Aquarellkurs für Anfänger und Fortgeschrittene

In diesem Kurs lernen Sie die reine Aquarellmalerei - von gegenständlich bis zur Reduzierung der Farbe, um die Leichtigkeit des Bildes hervorzuheben.  
Bitte mitbringen: Malmaterial und auf Wunsch Vorlagen!  
Ardian Dika  
Donnerstag, 25.02., 9.00-11.15 Uhr, 12 x  
€ 69,40 (€ 62,50) + Material  
Haus der Generationen Raum 1

### Ne133 Abstrakte Malerei mit Acryl und Rost Acryl-Kurs für neugierige, experimentierfreudige Maler. Die freie, abstrakte Bildgestaltung mit Farbe und Material auf Leinwand wird im Vordergrund stehen.

Neue, interessante Bildelemente werden durch die Erzeugung von künstlichem Rost auf Leinwand entstehen. Auch verschiedene andere Techniken werden in die Bildgestaltung einbezogen.  
Bitte mitbringen: Sortiment Acrylfarben, verschiedene Acrylpinsel, mittlere Strukturpaste, Binder, 2 Spachteln, mehrere Keilrahmen, Plastikteller, Haushaltsrolle, kleinen Eimer, dünne Plastikhandschuhe, alte Tücher, Tischdecke o. Plastikfolie 2x2m, Malerfließ 1x3m. Falls vorhanden Aerocolor Farben oder farbige Tusche mitbringen!  
Bonny Schuhmann  
Freitag, 03.06., 14.00-17.00 Uhr  
Samstag, 04.06., 9.00-17.00 Uhr  
Sonntag, 05.06., 9.00-17.00 Uhr  
€ 62,70 (€ 56,40)

### Ne134 Aufbauen und Modellieren

Für Anfänger und Fortgeschrittene  
Vermittelt werden verschiedene Techniken: Aufbautechnik, figurliches Gestalten. Sie können Gartenkeramik und Figuren modellieren und Ihre eigenen Ideen umsetzen.  
Material ist bei der Kursleitung zu bezahlen!  
Ingeborg Herrlinger  
Donnerstag, 03.03., 18.00-21.00 Uhr, 7 x  
€ 69,30 (€ 62,40) + Material  
Grundschule Untergeschoss Raum K13

### Ne135 Blütenseife Calendula (Ringelblumenseife)

Seit der Antike ist die Ringelblume (lateinisch: Calendula) als Heilpflanze bei Hautproblemen bekannt.  
In diesem Kurs werden Sie mit den Grundlagen der Nourseifenherstellung vertraut gemacht. Anschließend werden Sie unter Anleitung im traditionellen, schonenden Kaltrührverfahren aus Ringelblumenaufguss und pflegenden Pflanzenölen eine wunderbar hellgelbe Seife aus den Blüten des Sommers herstellen. Wir verwenden nur naturreine Zutaten und naturreine ätherische Öle.  
Nach einer Reifezeit von sechs Wochen entfaltet die Seife einen angenehmen Duft und schäumende Kraft; dann ist sie zur Verwendung bereit. Sie erhalten schriftliche Kursunterlagen, um Ihre eigene Nourseife kreieren zu können. Im Kurs werden ca. 10 Stück Seife hergestellt.  
Bitte mitbringen: Schutzbrille, leere Eis- oder Margarinedose mit Deckel für 1 Liter Inhalt, Korb und altes Handtuch für den Transport der Seife nach Hause!  
Die Materialkosten von 20 Euro werden von der Kursleitung eingesammelt.  
Susanne Heumann  
Samstag, 30.04., 13.00-17.00 Uhr  
€ 22,00 (€ 19,80) + Material  
Haus der Generationen Raum 2

### Ne136 In Mode: Kleider und Bilder aus Renaissance und Frühbarock

Führung in der Ausstellung des Germanischen Nationalmuseums Nürnberg  
Die Ausstellung zeigt eine exzellente, in Europa einzigartige Sammlung textiler Originale aus der Zeit der Renaissance, dazu die verschiedenen damals verwendeten Herstellungstechniken. Wir spüren mithilfe unterschiedlicher Exponate an Bekleidung und entsprechender Originalgemälde der Geschichte des Geschmacks und der sozialen Regeln nach, die seit jeher durch Kleidung ausgedrückt werden.  
Monica Giorgetti-Stierstorfer  
Mittwoch, 02.03.

### Kunst - Literatur

Ne136 In Mode: Kleider und Bilder aus Renaissance und Frühbarock  
Führung in der Ausstellung des Germanischen Nationalmuseums Nürnberg  
Die Ausstellung zeigt eine exzellente, in Europa einzigartige Sammlung textiler Originale aus der Zeit der Renaissance, dazu die verschiedenen damals verwendeten Herstellungstechniken. Wir spüren mithilfe unterschiedlicher Exponate an Bekleidung und entsprechender Originalgemälde der Geschichte des Geschmacks und der sozialen Regeln nach, die seit jeher durch Kleidung ausgedrückt werden.  
Monica Giorgetti-Stierstorfer  
Mittwoch, 02.03.

Ne136 In Mode: Kleider und Bilder aus Renaissance und Frühbarock  
Führung in der Ausstellung des Germanischen Nationalmuseums Nürnberg  
Die Ausstellung zeigt eine exzellente, in Europa einzigartige Sammlung textiler Originale aus der Zeit der Renaissance, dazu die verschiedenen damals verwendeten Herstellungstechniken. Wir spüren mithilfe unterschiedlicher Exponate an Bekleidung und entsprechender Originalgemälde der Geschichte des Geschmacks und der sozialen Regeln nach, die seit jeher durch Kleidung ausgedrückt werden.  
Monica Giorgetti-Stierstorfer  
Mittwoch, 02.03.

Ne136 In Mode: Kleider und Bilder aus Renaissance und Frühbarock  
Führung in der Ausstellung des Germanischen Nationalmuseums Nürnberg  
Die Ausstellung zeigt eine exzellente, in Europa einzigartige Sammlung textiler Originale aus der Zeit der Renaissance, dazu die verschiedenen damals verwendeten Herstellungstechniken. Wir spüren mithilfe unterschiedlicher Exponate an Bekleidung und entsprechender Originalgemälde der Geschichte des Geschmacks und der sozialen Regeln nach, die seit jeher durch Kleidung ausgedrückt werden.  
Monica Giorgetti-Stierstorfer  
Mittwoch, 02.03.

Ne136 In Mode: Kleider und Bilder aus Renaissance und Frühbarock  
Führung in der Ausstellung des Germanischen Nationalmuseums Nürnberg  
Die Ausstellung zeigt eine exzellente, in Europa einzigartige Sammlung textiler Originale aus der Zeit der Renaissance, dazu die verschiedenen damals verwendeten Herstellungstechniken. Wir spüren mithilfe unterschiedlicher Exponate an Bekleidung und entsprechender Originalgemälde der Geschichte des Geschmacks und der sozialen Regeln nach, die seit jeher durch Kleidung ausgedrückt werden.  
Monica Giorgetti-Stierstorfer  
Mittwoch, 02.03.

Treffpunkt: 11.15 Uhr an der Museumskasse, Kartäusergasse 1  
€ 11,00 (€ 9,90) inkl. Eintritt und Führung  
Anmeldung erforderlich bis 25.02.

### Ne137 Höhepunkte in der Kunstgeschichte

Der Genter Altar von Jan van Eyck  
Der Genter Altar, ein Auftragswerk des reichen Patriziers Joos Vijd und dessen Frau Elisabeth Borluut, war für die Seitenkapelle in Sint-Jans, dem heutigen St. Bavo, bestimmt. Er gilt als Hauptwerk der altniederländischen Malerei und fasziniert bis heute jährlich tausende Besucher aus aller Welt durch seine Vollkommenheit in der Darstellung. Wir betrachten den Altar in allen seinen wunderbaren Details.  
Margret Pffingsten  
Donnerstag, 10.03., 19.30 Uhr  
€ 6,60 (€ 5,90) - Felix-Müller-Museum

### Ne138 Märchenerzählabend: Starke Frauen

Der Weltgeschichtentag hat 2016 das Thema „Starke Frauen“.  
So mache auch ich mir dazu Gedanken: Was sind starke Frauen? Was zeichnet sie aus?  
Viele Märchen geben darauf Antworten. Einige davon werde ich an diesem Abend frei erzählen.  
Natürlich sind auch Männer dazu herzlich willkommen!  
Anmeldung erforderlich bis 22.03.  
Barbara Maikranz  
Montag, 04.04., 19.30 Uhr  
€ 6,60 (€ 5,90) - Haus der Generationen Café

## Haus und Technik

### Ne139 Schadstoffe und Altlasten in Gebäuden und Wohnungen - ein zunehmendes Problem!

Wer ein älteres Gebäude besitzt, darin wohnt oder solch ein Haus oder eine Wohnung mieten oder kaufen möchte, sollte Bescheid wissen um die Schad- und Giftstoffe, die möglicherweise verbaut wurden oder vorhanden sind.  
Krebs erregende Mineralfaserdämmstoffe, extrem brennbares und dann giftiges Polystyrol und PVC, Kleber und Spachtelmassen mit Asbestfasern oder PAK, giftige Weichmacher, Flammschutzmittel oder gesundheitsschädliche Holzschutzmittel - die Liste an möglichen Giften und Schadstoffen ist lang.  
Der Vortrag thematisiert die Vielzahl der Schadstoffe, ihr Vorkommen und ihre gesundheitsschädlichen Wirkungen.

Es gibt Tipps, was man dagegen tun kann, wie man die Stoffe überhaupt finden kann und welche Materialien als unschädliche Alternativen vorhanden sind.  
Anmeldung erforderlich!  
Uwe Dippold  
Dienstag, 15.03., 19.30 Uhr  
€ 6,60 (€ 5,90) - Mittelschule  
Anmeldung erforderlich!

### Ne140 Wasserschäden im Haus und in der Wohnung - fast nie richtig saniert!

Warum gibt es in modernen Häusern und Wohnungen immer häufiger teure Wasserschäden und wer muss diese bezahlen?  
Welche Folgen ergeben sich daraus für die Gesundheit der Bewohner und den Wert des Hauses?  
Wie sollten Wasserschäden und ihre Folgen am besten beseitigt werden und wer kann das gut?  
Kann man sich auf die Regulierung der Schäden durch die Versicherung verlassen und welche Rechte hat man gegenüber der Versicherung?  
Welche Versicherung zahlt überhaupt welche Schäden?  
Kann man sich bei der Schadensbehebung Zeit lassen oder muss man sofort handeln?  
Welche Rechte und Pflichten hat man als Mieter oder Wohnungseigentümer?  
Der Vortrag gibt auch einen Überblick über die meisten Ursachen für solche Bauschäden und verschiedene Sanierungsmöglichkeiten.  
Anmeldung erforderlich!  
Uwe Dippold  
Dienstag, 05.04., 19.30 Uhr  
€ 6,60 (€ 5,90) - Mittelschule  
Anmeldung erforderlich!

### Ne141 Dezentem Make-up für den Tag - Lernen Sie das Know-how!

Erlernen Sie Schritt für Schritt ein typgerechtes Tages-Make-up! Mit einem dezenten Make-up betonen Sie Ihre Schokoladenseiten. Vergessen Sie die Angst angemalt auszusehen! Mit hellen oder dezenten Farben geschminkt wirkt der Teint makellos, die Augen strahlen. Kleine Unreinheiten sind nicht mehr sichtbar - dies wirkt sich positiv auf Ihr Selbstbewusstsein aus.  
Anmeldung erforderlich!  
Uwe Dippold  
Dienstag, 05.04., 19.30 Uhr  
€ 6,60 (€ 5,90) - Mittelschule  
Anmeldung erforderlich!

## Spezial

### Ne141 Dezentem Make-up für den Tag - Lernen Sie das Know-how!

Erlernen Sie Schritt für Schritt ein typgerechtes Tages-Make-up! Mit einem dezenten Make-up betonen Sie Ihre Schokoladenseiten. Vergessen Sie die Angst angemalt auszusehen! Mit hellen oder dezenten Farben geschminkt wirkt der Teint makellos, die Augen strahlen. Kleine Unreinheiten sind nicht mehr sichtbar - dies wirkt sich positiv auf Ihr Selbstbewusstsein aus.  
Anmeldung erforderlich!  
Uwe Dippold  
Dienstag, 05.04., 19.30 Uhr  
€ 6,60 (€ 5,90) - Mittelschule  
Anmeldung erforderlich!

sein aus. Sie erhalten zusätzlich nützliche Tipps für den nächsten Einkauf von dekorativer Kosmetik und ein praktisches Handout.

Bitte vorhandene Materialien wie Pinsel, Tücher, Kosmetik-Standspiegel etc. mitbringen!

Auf Wunsch können Vorher-Nachher-Bilder gemacht werden.

Ute Böttcher-Rohde

Samstag, 05.03., 10.00-13.00 Uhr

€ 13,20 (€ 11,80) - Haus der Generationen Raum 1

#### Ne142 Glamouröses Make-up für den Abend

Am Abend darf es etwas mehr sein! Mit dunklen und intensiven Farben werden Augen und/oder Lippen betont, Smokey Eyes in verschiedenen Ausführungen ausprobiert. Ideal für alle, die den Kurs „Dezentes Make-up für den Tag“ besucht haben und jetzt mal etwas Neues testen möchten.

Bitte vorhandene Materialien wie Pinsel, Tücher, Kosmetik-Standspiegel etc. mitbringen!

Auf Wunsch können Vorher-Nachher-Bilder gemacht werden.

Ute Böttcher-Rohde

Samstag, 09.04., 10.00-13.00 Uhr

€ 13,20 (€ 11,80) - Haus der Generationen Raum 1

#### Ne143 Welche Farben stehen mir eigentlich? Individuelle Farbberatung für Sie und Ihn

Jedem Menschen stehen bestimmte Farben besonders gut. Trägt man die richtigen Farben, strahlen die Augen, die Haut ist glatter und man wirkt insgesamt sympathischer. Lernen Sie im Kurs Ihre individuelle Farbpalette und deren Wirkung kennen! Weitere interessante Inhalte sind Haar- und Schmuckfarbe.

Bitte ungeschminkt kommen! Ein Farbpass kann für € 25,00 erworben werden.

Ute Böttcher-Rohde

Samstag, 12.03., 10.00-14.00 Uhr

€ 17,60 (€ 15,80) + Material

Haus der Generationen Raum 2

### Eltern/Kind - Kinder

#### Ne144 Beikost-Einführung: Jetzt gibt's was auf den Löffel!

Essensfahrplan im ersten Lebensjahr

Irgendwann zwischen dem 5. und 7. Lebensmonat des Babys ist die Zeit für den ersten Brei gekommen. Viele, teilweise widersprüchliche Empfehlungen zur Beikost und das große Babykostangebot in Drogerie und

Supermarkt machen es den Eltern nicht gerade leicht. Womit und wie fange ich an, welche Lebensmittel sind geeignet, was kann ich zur Allergievorbereitung tun und soll ich selber kochen oder lieber Gläschen kaufen?

In diesem Seminar, zu dem die Babys gerne mitgebracht werden können, gibt es Antworten auf alle diese Fragen. Außerdem werde ich Ihnen zeigen, wie einfach und schnell ein Kartoffel-Gemüse-Fleischbrei selbst zubereitet ist.

Wilma Bröker

Donnerstag, 21.04., 19.00-21.30 Uhr

€ 8,00 (€ 7,20) - Pfarrheim Dormitz

#### Ne145 Beikost-Einführung: Jetzt gibt's was auf den Löffel!

Wilma Bröker

Freitag, 22.04., 9.30-12.00 Uhr

€ 8,00 (€ 7,20) - Haus der Generationen Café

#### Ne146 Beikost-Einführung: Jetzt gibt's was auf den Löffel!

Wilma Bröker

Donnerstag, 16.06., 19.00-21.30 Uhr

€ 8,00 (€ 7,20) - Pfarrheim Dormitz

#### Ne147 Beikost-Einführung: Jetzt gibt's was auf den Löffel!

Wilma Bröker

Freitag, 17.06., 9.30-12.00 Uhr

€ 8,00 (€ 7,20) - Haus der Generationen Café

#### Ne148 Töpfern für Schulkinder in Dormitz

Der Umgang mit Ton weckt die Kreativität, fördert Feinmotorik und Ausdauer.

Bitte eine Schürze mitbringen!

Brigitte Schleifer

Montag, 22.02., 15.15-16.45 Uhr, 6 x

€ 37,70 inkl. Material - Schule Dormitz

#### Ne149 Töpfern für Schulkinder in Dormitz

Bitte eine Schürze mitbringen!

Brigitte Schleifer

Montag, 22.02., 17.00-18.30 Uhr, 6 x

€ 37,70 inkl. Material - Schule Dormitz

#### Ne150 Wir basteln putzige Osterhasen - ab 6

Es wird nichts mehr weggeworfen - auch keine Klo-papierrolle.

Was haltet ihr davon, wenn wir gemeinsam aus Papierrollen verschiedene lustige Osterhasen gestalten? Lasst euch überraschen, wie einfach es geht, die putzigen Osterhasen zu basteln. Sie können mit süßen

Kleinigkeiten gefüllt werden. Damit habt ihr gleich ein tolles Ostergeschenk für die Mami, den Papi und die Omi oder für die Freundin oder den Freund.

Soweit vorhanden bitte eine Bastelschere mitbringen. Das Material bringt die Häkel-Fee mit.

€ 3,00 Materialkosten werden bei der Häkel-Fee bezahlt.

Siglinde Müller

Dienstag, 22.03., 16.00-18.00 Uhr

€ 8,80 + Material - Haus der Generationen Raum 2

#### Ne151 Gewaltpräventionskurs für Kinder 6 - 12 Jahre

Sicherheit kann man lernen! Mit Selbstbewusstsein sicher groß werden!

Im Kurs lernt Ihr Kind spielerisch, wie es sich bei Gefahr, aber auch in ganz harmlosen Konflikten verhalten soll. In Rollenspielen üben wir mit den Kindern richtig zu reagieren. Durch den Einsatz von Stimme, Gestik und Mimik lernt Ihr Kind sich durchzusetzen. Die Kinder lernen ihre Grenzen zu setzen und auch zu verteidigen, um später solchen Situationen nicht hilflos gegenüberstehen zu müssen.

Sie lernen Streitsituationen zu vermeiden und - wenn erforderlich - durch ein mehrstufiges Vorgehen in einem angemessenen Rahmen zu handeln. In Konfliktsituationen mit anderen Kindern, in denen Beschwichtigungsversuche nicht mehr ausreichen den Unruhestifter fernzuhalten, lernen die Kinder sich einfach, aber wirkungsvoll zu verteidigen.

Weiterhin üben die Kinder richtige und einfache Verhaltensweisen sowie die Entwicklung eines Frühwarnsystems im Umgang mit fremden Erwachsenen: Wie verhalte ich mich, wenn mich z.B. an der Bushaltestelle ein Fremder anspricht oder ein Fahrzeug neben mir anhält/herfährt und ich nach dem Weg gefragt werde? Wie flüchte ich richtig, wie mache ich auf mich aufmerksam, wo bekomme ich Hilfe und wie erreiche ich, dass mir von Passanten auch wirklich geholfen wird? Und warum sollte ich niemals jemandem folgen, der mir Hundewelpen oder Süßigkeiten verspricht? Wer ist ein „Fremder“?

Unser Training hat ein klares Ziel: sichere, fröhliche und selbstbewusste Kinder.

Bitte mitbringen: normale Kleidung und Getränk!

Rainer Frank

Mittwoch, 11.05., 15.00-17.15 Uhr

€ 18,00 - Mehrzweckhalle Dormitz

## Allgemeine Geschäftsbedingungen

### 1. Zustandekommen des Vertrages

Der Vertrag kommt mit der Anmeldung zu einer Veranstaltung und der Annahme durch die VHS zustande. Die Teilnahme an Veranstaltungen der VHS verpflichtet zur Eintragung in die Teilnehmerliste und zur Zahlung der Gebühr. Die Anmeldungen werden von der VHS in zeitlicher Reihenfolge angenommen.

### 2. Anmeldung

- Alle Kurse in Forchheim können sofort nach Erscheinen des Programmheftes angemeldet werden.
- Für Kurse in allen anderen Städten und Gemeinden im Landkreis gelten zum Teil andere Anmeldebedingungen. Sie sind bei den jeweiligen Programmteilen angegeben. Die Einschreibung erfolgt in den Gemeindeverwaltungen oder bei der örtlich genannten Stelle.

### 3. Bezahlung

- Die Kursgebühr ist mit der Anmeldung fällig.
- Bei schriftlicher, telefonischer und Online-Anmeldung nur mit SEPA-Lastschriftmandat.
- Bei persönlicher Anmeldung: Barzahlung oder SEPA-Lastschriftmandat.

### 4. Rücktritt

1. Die Volkshochschule kann von dem Vertrag zurücktreten
  - wenn die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird.
  - wenn die von der Volkshochschule verpflichtete Kursleiterin / Kursleiter aus Gründen, die nicht in der Risikosphäre der Volkshochschule liegen (z.B. Krankheit), ausfällt.

2. Der/die Teilnehmer/in kann unmittelbar nach dem 1. Unterrichtstermin durch schriftliche Erklärung vom Vertrag zurücktreten. Nach dem zweiten Termin ist eine Gebührenrück-erstattung nicht mehr möglich.

#### Ausnahmen:

Bei Kursen, die an weniger als 7 Terminen stattfinden, Wochenendseminaren, Tagesfahrten und Wanderungen ist ein Rücktritt bis spätestens eine Woche vor Beginn möglich. Bei Theater- und Konzertfahrten ist nach der Kartenbestellung (ca. 6 Wochen vorher) kein Rücktritt möglich, falls nicht eine Ersatzperson gestellt wird oder der Platz von der Warteliste vergeben werden kann. Für mehrtägige Studienreisen gelten besondere Rücktrittsbedingungen. Die Abmeldung muss in der VHS-Geschäftsstelle erfolgen. Eine Abmeldung beim Kursleiter ist nicht verbindlich. Das Fernbleiben vom Kurs gilt nicht als Abmeldung. Es wird bei allen Abmeldungen eine Bearbeitungsgebühr von 4,00 € erhoben.

### 5. Vertragsänderungen

Wenn die Mindestteilnahme von in der Regel 10 Teilnehmern pro Kurs nicht erreicht wird, kann der Kurs abgesagt, verkürzt oder nach Absprache mit allen Teilnehmern die Gebühr anteilmäßig erhöht werden.

### 6. Prüfungen, Bescheinigungen

Der Vertrag beinhaltet keinen Anspruch auf Zulassung und Ableistung einer Prüfung. Teilnahmebescheinigungen werden auf Wunsch ausgestellt, wenn mindestens 80 % der Kursstunden besucht wurden (Gebühr 3,00 €).

### 7. Ermäßigungen

Mitglieder der VHS Forchheim e.V., des Kulturkreises Ebermannstadt e.V., Schüler und Studen-

ten sowie Inhaber der Bayerischen Ehrenamtskarte erhalten bei gekennzeichneten Kursen und Veranstaltungen (gegen Vorlage des entsprechenden Ausweises) eine Ermäßigung (Klammerpreis). Sonstige Ermäßigungen werden nur auf Antrag bei besonderer Notlage gewährt. Bei Kinderkursen ist keine Ermäßigung möglich.

### 8. Reisen

Bei Gruppenreisen tritt die VHS für Hotelbelegung, Beförderung, Führungen etc. nur als Vermittler auf.

### 9. Urheberrecht

Fotografieren und Bandmitschnitte in den Veranstaltungen sind nicht gestattet. Eventuell ausgeteiltes Lehrmaterial darf ohne Genehmigung der VHS auf keine Weise vervielfältigt werden.

### 10. Haftung

Die Haftung der VHS für Schäden jedwelcher Art, gleich aus welchem Rechtsgrund sie entstehen mögen, ist auf die Fälle beschränkt, in denen der VHS Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit zur Last fällt.

### 11. Leistungsumfang, Schriftform

Der Umfang der Leistungen der VHS ergibt sich aus der Kursbeschreibung des halbjährlich erscheinenden Programms. Mündliche Nebenabreden sind nicht getroffen. Der Dozent/ die Dozentin ist zur Änderung der Vertragsbedingungen und zur Abgabe von Zusagen nicht berechtigt. Änderungen jedweder Art bedürfen der Schriftform.

### 12. Datenschutz

Wir speichern und verwenden Ihre Daten gemäß dem Bayerischen Datenschutzgesetz ausschließlich für Zwecke der Kursanmeldung und -verwaltung.