

VHS Neunkirchen am Brand

Frühjahr/Sommer 2010

Leitung:

Anneliese Preu
Christin Knoll-Gackstatter

Anmeldung: Markt Neunkirchen, Frau Harrer, Tel. 09134/705-11

Anmeldung ab Donnerstag, 04.02.10, 9.00-12.00 Uhr und 14.00-18.00 Uhr und Freitag, 05.02.10, 9.00-12.00 Uhr

Online-Anmeldung für Kurse in Neunkirchen ab 04.02.10 möglich.

Sie können sich zu allen Kursen der VHS des Landkreises über das Internet anmelden - 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 Lastschrifteinzug möglich, persönliche Anmeldung mit Barzahlung oder Lastschrifteinzug.

Für alle nachstehenden Kurse und Seminare gilt Folgendes:

Bei zwei angegebenen Preisen gilt der niedrigere für Schüler, Studenten und VHS-Mitglieder.
Anfallende Materialkosten sind im Kurs direkt zu zahlen, soweit nicht anders vermerkt.

Hier finden Ihre VHS-Kurse statt:

Grundschule: Deerljiker Platz 1 (am Erleinhofer Tor)

Hauptschule: Schellenberger Weg 26 (bei den Tennisplätzen)

ehemalige Mittagsbetreuung: Zu den Heuwiesen (neben Jugendclub Appendix)

Jugendraum Feuerwehrhaus: über dem Feuerwehrhaus, Eingang Ziegelwiesenstraße

Schule Dormitz: Dormitz, Schulstraße

Schule Kleinsendelbach: Kleinsendelbach, Schulstraße

Pfarrheim Dormitz: neben der Pfarrkirche

Gesellschaft

Ne001 Die Macht des Wortes nutzen (Neu)

Die Sprache ist das wirkungsvollste Werkzeug des Menschen: Durch die richtige Wortwahl können Sie andere Menschen beeinflussen, von Ihren Ideen überzeugen, Angriffe abwehren. Umgekehrt bewahrt Sie das Wissen um die Gesetzmäßigkeiten der Sprache davor, manipuliert und ausgenutzt zu werden.

Die Inhalte:

- Die Regeln der Menschenbeeinflussung
- Wie Sie Ihre Botschaften richtig „verpacken“
- Wörter, die Sie bevorzugt verwenden sollten
- Wörter, die Sie meiden sollten
- Die Sprache der Werbung
- Motivation: Das A und O des Erfolgs

Dieter Felbinger

Dienstag, 13.04., 17.45-21.30 Uhr

€ 19,00 (€ 17,10) Hauptschule

Beruf

EDV

Tastatschreiben am PC – mit der ATS-Methode (Accelerated Teaching Solutions)

In nur **vier (!) Terminen** erarbeiten Sie sich das **komplette** Tastenfeld und können blind mit dem 10-Finger-System am PC schreiben! Die Kurse sind auch für Schüler ab ca. 9 Jahren geeignet. In einer zusätzlichen Übungsstunde erlernen Sie unter Anwendung der erlernten 10-Finger-Methode die Gestaltung eines Briefes mit Word unter Berücksichtigung wesentlicher Formvorschriften.

Basierend auf neuen wissenschaftlichen Erkenntnissen wird mit der ats-Methode neben der linken Gehirnhälfte (mit der man konventionell lernt) zusätzlich die rechte Gehirnhälfte (Kreativität, Träume und Gefühle) angesprochen. Sprache und Musik werden harmonisch miteinander verbunden, mit den Bildern des abstrakten Lernstoffes verknüpft und vor dem geistigen Auge visualisiert. Dies führt zu einer enormen Lernbeschleunigung. Dabei wird der Lehrstoff auf Dauer im Langzeitgedächtnis abgelegt.

So lernen Sie das 10-Finger-System mit Spaß und wenig Zeitaufwand. Um höhere Schreibgeschwindigkeit zu erreichen, sind zusätzliche häusliche Übungszeiten erforderlich.

Im Kurs werden die Unterlagen der **Firma ats** verwendet. **Jeder** Teilnehmer benötigt einen Satz Unterlagen. Die Kosten in Höhe von 21,50 € sind bei der Anmeldung zu entrichten.

Ne002 Erwachsene

Cindy Bock

Donnerstag, 25.02., 19.00-20.30 Uhr, 4 x

€ 28,00 (€ 25,20) zzgl. € 21,50 für Unterlagen Hauptschule 1. Stock

Ne003 Schüler ab 10 Jahren

Cindy Bock

Dienstag, 23.02. 15.30-17.00 Uhr, 4 x

€ 28,00 (€ 25,20) zzgl. € 21,50 für Unterlagen Hauptschule 1. Stock

Ne004 Internet – das geheimnisvolle Land

Kursinhalte: Was kann ich im Internet machen? Wie kann ich einkaufen? Wie finde ich Informationen? Wo liegen die Gefahren? Worauf muss ich achten? Wir werden mit dem Microsoft Internet Explorer arbeiten, aber das meiste ist auch auf andere Internetprogramme wie Vista oder Firefox übertragbar.

Voraussetzungen: keine

Heike Sobotta

Mittwoch, 24.02., 19.30-21.30 Uhr

€ 12,00 (€ 10,80) Hauptschule 1. Stock

Ne005 Wie buchstabiere ich Computer?

Dieser Kurs richtet sich an alle, die den Umgang mit dem Computer lernen wollen:

- Wie bediene ich den PC (Maus und Tastatur): Einschalten, erste Übungen mit der Maus
- Einfache Texte in Word schreiben
- E-Mails
- Schnuppern im Internet

Voraussetzungen: keine

Heike Sobotta

Mittwoch, 03.03., 19.30-21.30 Uhr, 3 x

€ 36,00 (€ 32,40) Hauptschule 1. Stock

Ne006 Überblick über die gängigen Windows-Programme

Schnuppern für Einsteiger in verschiedene Windows-Programme: Windows (die Oberfläche des Rechners), Explorer (zum Verwalten von Dateien), Internet-Explorer (zum Surfen im Internet), Outlook Express (für E-Mails), Adobe Reader (zum Lesen von PDF-Dateien), PowerPoint (Erstellen einer Präsentation), Textverarbeitung in Word, Tabellenkalkulation mit Excel.

Voraussetzung: Kurs „Wie buchstabiere ich Computer?“ oder geringe PC-Kenntnisse

Heike Sobotta
Mittwoch, 14.04., 19.30-21.30 Uhr, 3 x
€ 36,00 (€ 32,40) Hauptschule 1. Stock

Ne007 Schreiben mit Word

Hier lernen Sie, wie man Texte professionell schreibt und gestaltet, Texte erfasst, bearbeitet und formatiert, speichert und druckt. Sie erfahren, wie man Kopf- und Fußzeilen, Überschriften und Inhaltsverzeichnisse anlegt und wie man mit Cliparts und eigenen Fotos arbeitet.

Voraussetzung: Kurs „Überblick über die gängigen Windows-Programme“ oder geringe PC Kenntnisse

Heike Sobotta
Mittwoch, 05.05. 19.30-21.30 Uhr, 3 x
€ 36,00 (€ 32,40) Hauptschule 1. Stock

Sprachen

Ne008 Deutsch als Fremdsprache - Grundstufe A2

Wir arbeiten weiter im Buch und versuchen so viel wie möglich zu sprechen, auch die Grammatik soll nicht zu kurz kommen. Neue Kursteilnehmer sind herzlich willkommen.
Buch wird im Kurs besprochen.

Edda Forberg
Montag, 22.02., 18.00-21.00 Uhr, 12 x
€ 72,00 (€ 64,80) ehemalige Mittagsbetreuung Zu den Heuwiesen

Ne009 „Learning by doing“ - English Conversation für Anfänger mit Vorkenntnissen Grundstufe A1

Wir machen auch im 2. Semester weiter mit Spaß und Freude an der englischen Sprache.
Neue Teilnehmer sind herzlich willkommen.

Claudia Riedle
Mittwoch, 24.02., 18.00-19.30 Uhr, 12 x
€ 36,00 (€ 32,40) Hauptschule

Ne010 Englisch am Vormittag – Grundstufe A1

2. Semester
Für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen

Sabine Steynberg
Donnerstag, 25.02., 9.00-10.30 Uhr, 12 x
€ 36,00 (€ 32,40) ehemalige Mittagsbetreuung Zu den Heuwiesen

Ne011 Englisch – Grundstufe A2

Dieser Kurs ist auch für Teilnehmer, die früher erworbene Englischkenntnisse wieder auffrischen und erweitern möchten.

Buch: English Network 3, New Edition

Britta Rösler
Montag, 01.03., 16.15-17.45 Uhr, 12 x
€ 36,00 (€ 32,40) ehemalige Mittagsbetreuung Zu den Heuwiesen

Ne012 Englisch - Grundstufe A2

Buch: English Network 3, New Edition, ab Unit 5

Edith Bartelheimer
Dienstag, 23.02., 18.00-19.30 Uhr, 13 x
€ 39,00 (€ 35,10) ehemalige Mittagsbetreuung Zu den Heuwiesen

Ne013 Englisch - Mittelstufe B1

Buch: English Network Connection, New Edition, ab Unit 7

Edith Bartelheimer
Dienstag, 23.02., 19.30-21.00 Uhr, 13 x
€ 39,00 (€ 35,10) ehemalige Mittagsbetreuung Zu den Heuwiesen

Ne014 Business English

NEU

Learn from a native speaker how to communicate with your customers in English on the phone as well as in writing. This course will help you to master telephone conversations as well as English correspondence without trouble

Sabine Steynberg
Montag, 22.02., 19.30-21.00 Uhr, 12 x
€ 36,00 (€ 32,40) ehemalige Mittagsbetreuung Zu den Heuwiesen

Ne015 Business English for managerial personell

NEU

If you have to interact with customers abroad on a frequent basis, this is the course to teach you the English qualification that you need. You will not only learn how to communicate and hold seminars in English, but also how to interact with people whose customs are foreign to you. These skills will be taught to you by a native speaking Attorney.

Sabine Steynberg
Donnerstag, 25.02., 19.30-21.00 Uhr, 12 x
€ 36,00 (€ 32,40) ehemalige Mittagsbetreuung Zu den Heuwiesen

Ne016 Französisch am Vormittag – Grundstufe A1

3. Semester
Dieser Kurs ist für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen, die die Sprache ganz von Anfang an schnell und systematisch lernen wollen. Wir arbeiten mit dem Buch weiter und üben kleine Konversationen.
Buch: Voyages Band 1

Anne Magaud
Mittwoch, 24.02., 10.30-12.00 Uhr, 12 x
€ 36,00 (€ 32,40) ehemalige Mittagsbetreuung Zu den Heuwiesen

Ne017 Französisch - Grundstufe A2

7. Semester
Quereinsteiger sind willkommen!
De nouveau. „Bon courage!“
Buch: Voyages 2 ab L 1
1,00 € Kopiergeld ist bei der Kursleitung zu bezahlen.

Brigitte Ziel
Donnerstag, 25.02., 19.00-20.30 Uhr, 12 x
€ 36,00 (€ 32,40) ehemalige Mittagsbetreuung Zu den Heuwiesen

Ne018 Französisch – Mittelstufe B1

Mit „Voyages 2“ setzen wir unsere Reise durch Frankreich fort. Im Mittelpunkt stehen das Hörverständnis und die mündliche Kommunikation. Neue Kursteilnehmer sind herzlich willkommen.
Buch: Voyages 2 ab L 8

Karin Meinel
Dienstag, 23.02., 9.00-10.30 Uhr, 12 x
€ 36,00 (€ 32,40) ehemalige Mittagsbetreuung Zu den Heuwiesen

Ne019 Französisch – Conversation

Nous parlons sur des thèmes actuels et discutons de la vie des tous les jours.

Anne Magaud

Mittwoch, 24.02., 9.00-10.30 Uhr, 12 x

€ 36,00 (€ 32,40) ehemalige Mittagsbetreuung Zu den Heuwiesen

Ne020 Italienisch für Anfänger – Grundstufe A1

2. Semester

Buch: Espresso, Neue Auflage

1,00 € Kopiergeld ist bei der Kursleitung zu bezahlen.

Brigitte Ziel

Dienstag, 23.02., 17.30-19.00 Uhr, 12 x

€ 36,00 (€ 32,40) Hauptschule

Ne021 Italienisch für Anfänger – Grundstufe A1

2. Semester

Buch: Espresso, Neue Auflage

1,00 € Kopiergeld ist bei der Kursleitung zu bezahlen.

Brigitte Ziel

Dienstag, 23.02., 19.00-20.30 Uhr, 12 x

€ 36,00 (€ 32,40) Hauptschule

Ne022 Italienisch am Vormittag - Grundstufe A2

Mit netten Übungen, Gesprächen und Spielen wollen wir unsere Italienisch-Kenntnisse erweitern. Quereinsteiger sind herzlich willkommen.

Donatella Renn

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

€ 36,00 (€ 32,40) ehemalige Mittagsbetreuung Zu den Heuwiesen

Ne023 Norwegisch - Mittelstufe B1

10. Semester

Vi skal fortsette med å snakke, høre, lese og skrive norsk og skal bli mer og mer fortrolig med språket og landet.

Leker skal det også være mange av. Velkommen alle sammen!

Buch wird am 1. Kursabend bekannt gegeben

Irmgard Hofler

Montag, 22.02., 19.00-20.30 Uhr, 12 x

€ 36,00 (€ 32,40) Hauptschule

Ne024 Spanisch für Anfänger – Grundstufe A1

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Buch: Mirada

Sandra Thompson

Mittwoch, 24.02., 18.00-19.30 Uhr, 12 x

€ 36,00 (€ 32,40) ehemalige Mittagsbetreuung Zu den Heuwiesen

Ne025 Spanisch – Grundstufe A1

3. Semester

Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen.

Buch: Mirada ab L 11

Sandra Thompson
Mittwoch, 24.02., 19.30-21.00 Uhr, 12 x
€ 36,00 (€ 32,40) ehemalige Mittagsbetreuung Zu den Heuwiesen

Ne026 Spanisch Intensivkurs – Grundstufe A1

3. Semester
Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen, die die Sprache schnell und intensiv lernen möchten.
Buch: Mirada Aktuell ab L 7

Carol Viviana De Castro
Dienstag, 23.02., 19.30-21.00 Uhr, 12 x
€ 36,00 (€ 32,40) ehemalige Mittagsbetreuung Zu den Heuwiesen

Ne027 Spanisch – Mittelstufe B1

Wir wiederholen und erweitern unsere Kenntnisse mit Bien Mirado. Dabei wird viel Wert auf das Hören und Verstehen gelegt.
Buch: Bien Mirado ab L 13

Roselba Kemenater
Donnerstag, 25.02., 18.00-19.30 Uhr, 15 x
€ 45,00 (€ 40,50) Hauptschule

Ne028 Spanisch – Mittelstufe B1

Wir beenden das Buch, wiederholen Grammatik und üben viel Konversation.
Buch: Mirada ab L 17

Roselba Kemenater
Mittwoch, 24.02., 18.00-19.30 Uhr, 15 x
€ 45,00 (€ 40,50) Hauptschule

Ne029 Spanisch Konversation – Mittelstufe B2

In diesem Kurs sprechen wir über die alltäglichen Dinge des Lebens und arbeiten an der Grammatik, die man auf jeden Fall braucht, um sich mit anderen Menschen zu unterhalten.
Buch: Caminos neu 3 ab L 8

Carol Viviana De Castro
Montag, 22.02., 20.00-21.00 Uhr, 12 x
€ 36,00 (€ 32,40) ehemalige Mittagsbetreuung Zu den Heuwiesen

Gesundheit

Entspannung, Körpererfahrung

Ne030 Progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen

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

Ingrid Körber
Montag, 01.03., 19.30-21.00 Uhr, 6 x
€ 27,00 (€ 24,30) Hauptschule

Ne031 Yoga für Energie und Wohlbefinden - Fortgeschrittene

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

Roswitha Schaf

Dienstag, 23.02., 8.30-10.00 Uhr, 14 x

€ 45,00 (€ 40,50) mit Teilnahmebescheinigung Jugendraum Feuerwehrhaus

Ne032 Yoga für Energie und Wohlbefinden - Fortgeschrittene

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

Roswitha Schaf

Dienstag, 23.02., 10.15-11.45 Uhr, 14 x

€ 45,00 (€ 40,50) mit Teilnahmebescheinigung Jugendraum Feuerwehrhaus

Ne033 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

Sandra Elsner

Mittwoch, 24.02., 18.00-19.30 Uhr, 12 x

€ 39,00 (€ 35,10) mit Teilnahmebescheinigung Jugendraum Feuerwehrhaus

Ne034 Yoga

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

Laura Casu

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

€ 39,00 (€ 35,10) mit Teilnahmebescheinigung Jugendraum Feuerwehrhaus

Ne035 Yoga

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

Laura Casu

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

€ 39,00 (€ 35,10) mit Teilnahmebescheinigung Jugendraum Feuerwehrhaus

Ne036 Yoga für Anfänger und Senioren

Dieser Kurs ist für ältere TeilnehmerInnen besonders geeignet

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 oder Kissen

Heidrun Albach

Dienstag, 09.03., 15.30-17.00 Uhr, 12 x

€ 39,00 (€ 35,10) mit Teilnahmebescheinigung Grundschule Untergeschoss Raum K 2

Ne037 Yoga für Anfänger

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

Heidrun Albach

Dienstag, 09.03., 17.15-18.45 Uhr, 12 x

€ 39,00 (€ 35,10) mit Teilnahmebescheinigung Grundschule Untergeschoss Raum K 2

Ne038 Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene

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

Heidrun Albach

Donnerstag, 11.03., 17.00-18.30 Uhr, 12 x

€ 39,00 (€ 35,10) mit Teilnahmebescheinigung Grundschole Untergeschoss Raum K 2

Ne039 Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene

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

Heidrun Albach

Donnerstag, 11.03., 19.00-20.30 Uhr, 12 x

€ 39,00 (€ 35,10) mit Teilnahmebescheinigung Grundschole Untergeschoss Raum K 2

Bewegung, Gymnastik, Fitness

Hinweis: Durch eine Zusammenarbeit mit dem Ganzjahresbad Forchheim bietet die VHS Schwimm- und Wassergymnastikkurse für alle Altersstufen an. Sie finden die Kurse im Programm für Forchheim unter den Nummern

Ne040 Reaktiv Walking mit Handgerät

Das neue Ganzkörpertraining ist sowohl für den Einsteiger als auch den Profisportler geeignet. Ursprünglich als Therapiegerät in der Physiotherapie konzipiert, befindet sich das Geheimnis im Innern des Handtrainers. Im Gegensatz zu traditionellen Hanteln dient ein spezielles Granulat als Schwungmasse. Durch das Hin- und Herschwingen der Röhren wird das Granulat mit Muskelkraft gezielt beschleunigt und abgebremst. Dies bewirkt somit ein effektives Ausdauer- und Muskeltraining. Der neue Outdoorsport ist im Bereich der Gewichtsreduktion, Körperstraffung und Körperformung intensiv wirksam. Ausrüstung wird gestellt.

Annette Walter

Mittwoch, 03.03, 9.00-10.00 Uhr, 10 x

€ 49,00 (€ 44,10) mit Teilnahmebescheinigung Treffpunkt: Tennisplatz Neunkirchen

Ne041 Reaktiv Walking mit Handgerät

Ausrüstung wird gestellt.

Annette Walter

Mittwoch, 14.04., 18.00-19.00 Uhr, 10 x

€ 49,00 (€ 44,10) mit Teilnahmebescheinigung Treffpunkt: Tennisplatz Neunkirchen

Ne042 Rückhalt – die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken

Geeignet für jedes Alter

Mit Erwärmung, Dehnung und Entspannung der Muskulatur

Bitte mitbringen: Matte, Gymnastik-Hanteln und Theraband

Gertrud Schramm

Montag, 22.02., 9.00-10.00 Uhr, 14 x

€ 31,00 (€ 27,90) mit Teilnahmebescheinigung Jugendraum Feuerwehrhaus

Ne043 Rückhalt – die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken

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

Bitte mitbringen: Matte, evtl. Nackenkissen

Irma Ramsbeck

Montag, 08.03., 10.15-11.15 Uhr, 15 x

€ 33,00 (€ 29,70) mit Teilnahmebescheinigung Jugendraum Feuerwehrhaus

Ne044 Rückhalt – die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken

Bitte mitbringen: Matte, Gymnastik-Hanteln und Theraband

Gertrud Schramm

Montag, 22.02., 19.00-20.00 Uhr, 14 x

€ 31,00 (€ 27,90) mit Teilnahmebescheinigung Jugendraum Feuerwehrhaus

Ne045 Rückhalt – Fortführung

Für Teilnehmer aus dem Wintersemester.

Heidi Forster

Montag, 22.02., 19.00-20.00 Uhr, 11 x

€ 25,00 (€ 22,50) mit Teilnahmebescheinigung Grundschule Untergeschoss Raum K 2

Ne046 Rückhalt – Fortführung

Für Teilnehmer aus dem Wintersemester.

Heidi Forster

Montag, 22.02., 20.00-21.00 Uhr, 11 x

€ 25,00 (€ 22,50) mit Teilnahmebescheinigung Grundschule Untergeschoss Raum K 2

Ne047 Rückhalt – Fortführung

Für Teilnehmer aus dem Wintersemester.

Heidi Forster

Dienstag, 23.02., 19.00-20.00 Uhr, 11 x

€ 25,00 (€ 22,50) mit Teilnahmebescheinigung Grundschule Untergeschoss Raum K 2

Ne048 Rückhalt – Fortführung

Für Teilnehmer aus dem Wintersemester.

Heidi Forster

Dienstag, 23.02., 20.00-21.00 Uhr, 11 x

€ 25,00 (€ 22,50) mit Teilnahmebescheinigung Grundschule Untergeschoss Raum K 2

Ne049 Rückhalt – die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken

Gymnastik für jede Altersstufe

Verbesserung der Beweglichkeit und Leistungsfähigkeit durch Muskelkräftigung, Haltungsschule, Dehnen

Bitte mitbringen: Matte, evtl. Nackenkissen, Theraband

Elke Beck

Dienstag, 23.02., 18.00-19.00 Uhr, 10 x

€ 23,00 (€ 20,70) mit Teilnahmebescheinigung Jugendraum Feuerwehrhaus

Ne050 Rückhalt – die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken

Bitte mitbringen: Matte, evtl. Nackenkissen, Theraband

Elke Beck

Donnerstag, 25.02., 8.30-9.30 Uhr, 12 x

€ 27,00 (€ 24,30) mit Teilnahmebescheinigung Jugendraum Feuerwehrhaus

Ne051 Rückhalt – die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken

Bitte mitbringen: Matte, evtl. Nackenkissen, Theraband

Elke Beck
Donnerstag, 25.02., 9.30-10.30 Uhr, 12 x
€ 27,00 (€ 24,30) mit Teilnahmebescheinigung Jugendraum Feuerwehrhaus

Ne052 Ausgleichsgymnastik

Gymnastik der gesamten Körpermuskulatur, Koordinationsübungen, Kräftigung, Mobilisierung und Dehnung
Bitte mitbringen: Isomatte, evtl. Nackenkissen

Irmgard Neuner
Mittwoch, 24.02., 18.30-19.30 Uhr, 15 x
€ 30,00 (€ 27,00) Schule Kleinsendelbach

Ne053 Ausgleichsgymnastik

Bitte mitbringen: Isomatte, evtl. Nackenkissen

Irmgard Neuner
Mittwoch 24.02., 19.40-20.40 Uhr, 15 x
€ 30,00 (€ 27,00) Schule Kleinsendelbach

Ne054 Aerobic – Body-Training

- Ausdauertraining in Form von einfachen Laufbewegungen
- Kräftigung mit Hilfe von Kleinhanteln und Theraband
- Muskeltraining: Rücken, Bauch, Gesäß und Oberschenkel
- Stretching

Bitte mitbringen: Matte, Sportschuhe, Kleinhanteln, Theraband

Elke Beck
Dienstag, 23.02., 19.00-20.00 Uhr, 10 x
€ 20,00 (€ 18,00) Jugendraum Feuerwehrhaus

Ne055 Pilates

Die von Joseph Pilates entwickelte Trainingsmethode begeistert immer mehr Menschen. Die ausgefeilte Mischung aus Körperbeherrschung, Atemtechnik und Entspannung verbessert sowohl die Kondition als auch die Koordination und stellt somit eine wunderbare Alternative zur bisher gewohnten Gruppengymnastik dar. Charakteristisch für Pilates ist die langsame Bewegungsausführung. Nach einem Warm up werden bei ruhiger Musik die tiefen Bauch- und Rückenmuskeln, die für eine gute Haltung verantwortlich sind, aktiviert, die Körpermitte wird gekräftigt. Der Körper wird dadurch beweglicher und die Muskulatur gekräftigt. Die Stunde endet mit einer kleinen Entspannung. Pilates-Training ist für jedes Alter geeignet.

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch und bequeme Sportkleidung

Roswitha Klein
Montag, 22.02., 18.00-19.00 Uhr, 12 x
€ 27,00 (€ 24,30) mit Teilnahmebescheinigung Jugendraum Feuerwehrhaus

Ne056 Pilates

Karin Seitz
Mittwoch, 24.02., 9.00-10.00 Uhr, 15 x
€ 33,00 (€ 29,70) mit Teilnahmebescheinigung Jugendraum Feuerwehrhaus

Ne057 Pilates

Karin Seitz
Mittwoch, 24.02., 10.15-11.15 Uhr, 15 x
€ 33,00 (€ 29,70) mit Teilnahmebescheinigung Jugendraum Feuerwehrhaus

Ne058 Pilates

Karin Seitz

Mittwoch, 24.02., 18.30-19.30 Uhr, 15 x
€ 33,00 (€ 29,70) mit Teilnahmebescheinigung Grundschule Untergeschoss K 2

Ne059 Pilates für Fortgeschrittene

Dies ist eine Stunde für all diejenigen, die schon Erfahrung mit Pilates haben. Wir wiederholen Übungen aus den vorausgegangenen Kursen und entwickeln sie weiter. Geist und Körper werden geschult und Spaß macht es auch. Bitte mitbringen: Handtuch und Matte

Karin Seitz
Mittwoch, 24.02., 19.45-20.45 Uhr, 15 x
€ 33,00 (€ 29,70) mit Teilnahmebescheinigung Grundschule Untergeschoss K 2

Ne060 Pilates-Training für Fortgeschrittene

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch und bequeme Sportkleidung

Andrea Keitel
Donnerstag, 25.02., 10.45-11.45 Uhr, 15 x
€ 33,00 (€ 29,70) mit Teilnahmebescheinigung Jugendraum Feuerwehrhaus

Ne061 Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Über kleine, leichte Bewegungen lernen Sie ungünstige Haltungen und Gewohnheiten zu erkennen und erfahren eine ganz neue Qualität der Beweglichkeit. Sie lernen sehr individuell nach Ihrem eigenen Rhythmus. Die Ergebnisse kommen aus der Aktivität des Nervensystems und neuen Verschaltungen im Gehirn. Sie bewirken nicht nur größere Beweglichkeit und Reaktionsfähigkeit, sondern auch eine verbesserte Lernfähigkeit. Die Feldenkraismethode versteht sich daher als Lernmethode, die über bewusste Bewegung ein organisches Lernen auf allen Ebenen ermöglicht. Bitte mitbringen: bequeme warme Kleidung, Matte

Bettina Wittmann
Freitag, 26.02., 20.00-21.15 Uhr, 13 x
€ 48,80 (€ 43,90) Jugendraum Feuerwehrhaus

Ne062* Die 18 Taiji-Qi Gong Übungen

Wie bei allen Qi Gong-Übungen sind die Bewegungsabläufe dieser Übungsreihe leicht zu erlernen. Im Vordergrund steht das gemeinsame Üben. Hier kann jeder – egal ob Anfänger oder Fortgeschrittener – seine Erfahrungen im Umgang mit dem „Qi“ machen und diese Erfahrungen differenzieren, verfeinern und vielleicht auch die positiven Wirkungen auf den Alltag spüren. Im Verlauf des Kurses werden wir uns auch immer wieder ein wenig damit beschäftigen, was im chinesischen Denken mit Begriffen wie „Qi“ (Lebensenergie), „Meridiane“ oder „5 Elemente“ gemeint ist.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Schuhe oder dicke Socken, Decke

Thomas Merkt
Montag, 22.02. 18.00-19.30 Uhr, 12 x
€ 39,00 (€ 35,10) mit Teilnahmebescheinigung Grundschule Aula

Ne063* Qi Gong Wochenendkurs

Qi Gong bedeutet „Pflege der Energie“. QiGong-Übungen bestehen aus einfachen, meditativen Bewegungsabläufen, die leicht zu erlernen sind. Sie öffnen unsere Sinne, verbessern die Konzentration, steigern die Leistungsfähigkeit und aktivieren die Selbstheilungskräfte.

Im Mittelpunkt des Wochenendes wird die „Meisterübung“ stehen. Im praktischen Üben und auch in der Theorie wollen wir durch die „Meisterübung“ und flankierende Übungen grundlegende Leitlinien des Qi Gong kennen lernen oder bestehende Erfahrungen vertiefen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Schuhe oder dicke Socken, Decke

Thomas Merkt
Freitag, 19.03., 19.30-22.00 Uhr
Samstag 20.03., 9.00-12.00 Uhr
€ 19,50 (€ 17,60) mit Teilnahmebescheinigung Pfarrheim Dormitz

Ne064* Qi Gong für den Feierabend

Chinesische Bewegungsformen für Gesundheit und Wohlbefinden – Taiji-Qi Gong in 28 Schritten, Teil 1
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme rutschfeste Socken, Decke, Kissen

Brigitte Molz
Dienstag, 23.02., 17.45-19.15 Uhr, 12 x
€ 57,00 (€ 51,30) mit Teilnahmebescheinigung Hauptschule
Kleingruppe

Ne065* Qi Gong für den Feierabend

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

Brigitte Molz
Dienstag 23.02., 19.30-21.00 Uhr, 12 x
€ 57,00 (€ 51,30) mit Teilnahmebescheinigung Hauptschule
Kleingruppe

Tanz und Bewegung

Ne066 Salsa Move

NEU

Fitness und Tanzen in Einem – und das ganz ohne Partner. In unserem Salsa Move-Kurs bringen wir Sie durch sportliche Elemente in Verbindung mit Schritten und Bewegungen aus der Salsa ins Schwitzen.

Katrin Mickan/Bruno Wissenz
Freitag, 26.02., 18.30-19.45 Uhr, 8 x
€ 40,00 (€ 36,00) Hauptschule Aula

Ne067 Salsa Move - Fortführung

Fitness und Tanzen in Einem – und das ganz ohne Partner. Aufbauend auf den ersten Kurs lernen Sie viele Bewegungselemente und weitere Figuren der Salsa, eingebettet in Fitness-Übungen.

Katrin Mickan/Bruno Wissenz
Freitag, 07.05., 18.30-19.45 Uhr, 8 x
€ 40,00 (€ 36,00) Hauptschule Aula

Ne068 Volkstänze aus aller Welt für Jung und Alt

Sie lernen einfache Kreistänze aus Israel, Griechenland, der Türkei und dem Balkan, gesellige Tänze und Mixer aus den USA und Europa. Vorkenntnisse sind nicht nötig, das Alter spielt keine Rolle. Wichtig ist die Freude an der Musik und an der Bewegung. Ein Tanzpartner/in ist nicht notwendig, aber willkommen.

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

Verena Wölfel
Montag, 22.02., 19.30-21.00 Uhr, 15 x
€ 45,00 (€ 40,50) Grundschule Aula

Ne069 Tanzkreis

Die große Bandbreite des Tanzangebotes umfasst Volkstänze, alte und neue Tanzformen, moderne und höfische Tänze, Kreistänze. Teilnahme mit und ohne Partner möglich.

Tanzen ist Bewegung, stärkt Fitness und Konzentration, ist Gedächtnistraining, macht Freude und Spaß!

Ines Unger
Dienstag, 23.02., 14.45-16.15 Uhr, 12 x
€ 36,00 (€ 32,40) Jugendraum Feuerwehrhaus

Ne070 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, 12 x
€ 36,00 (€ 32,40) Schule Kleinsendelbach

Heilmethoden, Hilfe zur Selbsthilfe

Ne071 Streicheleinheiten für Seele und Körper – Lebensfreude und Energie tanken

Wollen Sie Ihre Seele baumeln lassen und sich völlig entspannen? Dann sind Sie bei uns goldrichtig! Wir beginnen mit Entspannungsübungen aus dem Autogenen Training und der Progressiven Muskelentspannung. Vollständige Relaxation erfahren Sie mit einer gegenseitigen Massage im Schulter-, Nacken- und Rückenbereich, die auf Wunsch vertieft werden kann. Fantasiereisen helfen Ihnen loszulassen und schenken mehr Lebensfreude und Selbsterfahrung. Den Abschluss bildet eine Einführung in die Farb- und Stilberatung, die die innere Harmonie mit der äußeren Schönheit verbindet.

Bitte mitbringen: Decke, Kissen, T-Shirt, Sporthose, Massageöl, Badetuch und Stirnband

Monika Kern
Petra Harmuth-Stolpe
Samstag, 27.02., 10.00-13.00 Uhr und 14.00-17.00 Uhr
Sonntag, 28.02., 10.00-13.00 Uhr
€ 36,00 (€ 32,40) Pfarrheim Dormitz

Ne072 Akupressur und Thai-Massage gegen Kopf-, Nacken- und Rückenschmerzen

Akupressur ist eine jahrtausendalte Methode. Durch sanften Fingerdruck auf bestimmte Punkte hilft sie in wenigen Minuten die Blockaden zu lösen und den Energiefluss im Körper anzuregen.

In diesem Kurs erlernen Sie die wichtigen Druckpunkte gegen verschiedene Kopfschmerzen und Druckmassage sowie Dehnung entlang der Energiebahnen am Nacken und Rücken. Geeignet ist Akupressur sowohl zur Linderung von Alltagsbeschwerden als auch als vorbeugende Maßnahme zur Erhöhung von Wohlbefinden und Beweglichkeit.
Bitte mitbringen. Decke, Kissen, bequeme Kleidung, Getränk

Dong Young Wolter
Montag, 01.03., 19.00-21.00 Uhr, 4 x
€ 24,00 (€ 21,60) Schule Kleinsendelbach

Ne073 Informationsabend Wohlfühl-Basen-Fasten

Falsche Ernährungsgewohnheiten, Stress und eine ungesunde Lebensweise zerstören das Säure-Basen-Gleichgewicht und bewirken bei immer mehr Menschen eine Übersäuerung des Organismus.

Dadurch wird der Grundstein für sehr viele Krankheiten gelegt. Folgen einer massiven Übersäuerung können zum Beispiel Kopfschmerzen, Migräne, Rheuma, Gicht, Osteoporose, Herzinfarkt, Nierenerkrankungen, Hauterkrankungen, Magen- und Darmerkrankungen sein.

Dieser Informationsabend soll deutlich machen, wie unsere Lebens- und Ernährungsweise dieses kostbare Gleichgewicht stört und welche Möglichkeiten wir haben, in den Säure-Basen-Haushalt einzugreifen, um Entgleisungen des Stoffwechselsmilieus zu verhindern oder wieder auszugleichen.

Die Teilnahme am Informationsabend ist bei Interesse an der Wohlfühl-Basen-Fasten-Woche sehr empfehlenswert.

Elisa Kyewski
Dienstag, 09.03., 18.30-21.00 Uhr
€ 5,00 (€ 4,50) Hauptschule

Ne074 Wohlfühl-Basen-Fasten

Viele Menschen möchten gerne fasten und dabei auch abnehmen. Aber muss man deswegen schlapp oder hungrig sein? Das ist beim Wohlfühl-Basen-Fasten anders: In einer Woche werden Sie bis zu 3 Kilo leichter und das mit viel Energie.

Viele Beschwerden – auch beim Fasten – sind Folge einer Übersäuerung des Körpers. Beim Wohlfühl-Basen-Fasten ernähren Sie sich ausschließlich mit basischen Lebensmitteln, die uns die Natur im Herbst reichlich zur Verfügung stellt. Diese Fastenmethode ist absolut alltagstauglich und sowohl für Fasten-Einsteiger als auch für Menschen gut geeignet, die langfristig ihre Ernährung umstellen möchten.

Sie erlernen Bewegungsübungen, die die Energien zum Fließen bringen und später in den Alltag integriert werden können. Einfache Massagen, die die Teilnehmer sich gegenseitig nach Anleitung geben, Atemübungen, geführte Phantasie Reisen und Meditationen helfen dabei, sich zu entspannen und in der Ruhe die innere Balance wieder zu finden.

Bitte mitbringen: Isomatte, Decke, kleines Kissen, kuschelig-gemütliche Kleidung, warme Socken.

Elisa Kyewski

Montag, 15.03., Mittwoch, 17.03. und Freitag 19.03., 18.00-21.00 Uhr, 3 x

€ 27,00 (€ 24,30)

Ne075 Älter werden und jung bleiben

Älter werden und dabei körperlich und geistig fit und aktiv bleiben: SimA, ein kombiniertes Gedächtnis- und Bewegungsprogramm wird aufzeigen, wie Sie Ihre Leistungsfähigkeit verbessern und bis ins hohe Alter erhalten können. Sie erlernen einfache Anregungen und Übungen zur Verbesserung von Körper und Geist, Lernen und Gedächtnis.

Geeignet für alle Altersgruppen ab 50.

Annette Hüttmann

Mittwoch, 10.03., 10.00-11.30 Uhr, 8 x

€ 36,00 (€ 32,40) ehemalige Mittagsbetreuung Zu den Heuwiesen

Ne076 Hilfe zur Selbsthilfe mit der Dorn Therapie bei Wirbel- und Gelenkbeschwerden

Wussten Sie schon, dass viele Beschwerden am Rücken und an Gelenken oft auf Fehlstellungen zurückzuführen sind?

In der Dorn-Therapie werden unter Berücksichtigung von ganzheitlichen Methoden die Fehlstellungen des Bewegungsapparates erspürt, ertastet und mit sanftem Daumendruck und durch dynamische Bewegungen korrigiert. In diesem Seminar erfahren Sie die Wirkungsweise nach Dorn und erlernen die praktischen Übungen zur Korrektur der Beinlängendifferenzen, des Beckenschiefstands und stabilisierende Selbstübungen zur Linderung von Knie-, Hüft-, Kreuz- und Rückenbeschwerden. Diese Übungen sind sanft und oft sehr wirksam.

Bitte mitbringen: Decke, Kissen, bequeme Kleidung, Wollsocken, Mineralwasser

Dong Young Wolter

Samstag, 20.03., 10.00-15.00 Uhr

€ 15,00 (€ 13,50) Schule Kleinsendelbach

Ne077 Japanisches Heilströmen – Einführung

Diese manuelle, ursprünglich japanische Heilmethode ist in ihrer Wirkungsweise mit der Akupunktur vergleichbar. Sie dient dem Ausgleich und der Harmonisierung der Meridiane. So wirkt sie sich regulierend auf die Organsysteme des Menschen aus und bringt Körper, Geist und Seele in Einklang. Somit kann völlige Harmonisierung, Gesundheit und Wohlbefinden auf allen Ebenen erreicht werden.

Es ist eine äußerst effektive Methode, die auf einfachen Handgriffen basiert und deshalb ausgezeichnet zur Selbsthilfe bei Bagatellerkrankungen und unterstützend bei anderen Therapien geeignet ist.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Ingrid Körber

Samstag, 27.03., 10.00-16.00 Uhr

€ 18,00 (€ 16,20) ehemalige Mittagsbetreuung Zu den Heuwiesen

Ne078 Gesund und vital durch Mineralsalze nach Dr. Schüßler

Nach Dr. Schüßler gibt es zwölf wichtige Mineralsalze, die ständig im menschlichen Blut und Gewebe vorhanden sein müssen, da sie für sämtliche Stoffwechselvorgänge in unserem Körper unerlässlich sind. Bei einem Mangel können Schüßlersalze hilfreich eingesetzt werden und unsere Gesundheit wiederherstellen.

An vier Vortragsabenden werden diese zwölf wichtigsten Mineralsalze ausführlicher vorgestellt und es wird erklärt, bei welchen Erkrankungen sie sich erfolgreich bewährt haben.

Helmut Späth

Mittwoch, 14.04., 19.30-21.00 Uhr, 4 x

€ 12,00 (€ 10,80) Hauptschule

Ne079 Einführung in die Fußreflexzonenmassage

Nach dem Wissen alter chinesischer Medizin hat jedes Organ und jeder Körperteil in den Füßen entsprechende Reflexzonen. Diese Kenntnis bietet uns die Möglichkeit, durch den Fuß sowohl den Zustand des Menschen zu erkennen als auch die gestörten Bereiche positiv zu beeinflussen.

In diesem Seminar wollen wir die Wechselwirkungen und die Grundlagen der Reflexzonen am Fuß kennen lernen, uns mit Lockerungsübungen und gegenseitiger Massage entspannen, uns durch den Fuß näher kennen lernen und unsere Selbstheilungskraft anregen. Die Massage wirkt sehr entspannend bei Unruhe, Nervosität, Schlafstörungen und kreislaufanregend.

Anmeldung von Einzelteilnehmern möglich.

Bitte mitbringen: Decke, Kissen, bequeme Kleidung, Isomatte, Getränk

Dong Young Wolter

Samstag, 24.04., 10.00-17.00 Uhr (1 Std. Mittagspause)

€ 18,00 (€ 16,20) Schule Kleinsendelbach

Ne080 Hot Stone Massage

Diese Massage ist eine Ganzkörpermassage mit heißen Steinen, die eine wohltuende Tiefenentspannung bewirkt. Sie löst Verspannungen, fördert die Durchblutung, aktiviert die Selbstheilungskräfte und führt zu einem Zustand tiefer Entspannung. Die Basalsteine haben an sich schon heilende Eigenschaften.

Paarweise Anmeldung ist von Vorteil.

Materialkosten von 3,00 € sind bei der Kursleitung zu entrichten.

Bitte mitbringen: zwei dünne Bettlaken, zwei Handtücher, Isomatte

Monika Kern

Samstag, 24.04., 9.00-13.00 Uhr

€ 16,00 (€ 15,40) pro Person Pfarrheim Dormitz

Vorträge zum Thema Gesundheit

Ne081 Wirbel- und Gelenktherapie nach Dorn

Vortrag – Demonstration – praktische Übungen

Ziel der Dorn-Methode ist es, durch sanfte Korrektur von Wirbelsäule und Gelenken Blockaden im Körper zu lösen und somit dem Menschen die Möglichkeit zu geben, wieder ins „Lot“ zu kommen.

Der Schwerpunkt des Abends wird auf Übungen zur Selbsthilfe gerichtet sein.

Bitte bequeme Kleidung anziehen!

Ingrid Körber

Dienstag, 09.03., 19.00-21.00 Uhr

€ 6,00 (€ 5,40) Hauptschule

Ne082 Stress – Schmerzen – seelische Nöte? Klopfen Sie sich frei!

An diesem Abend lernen Sie eine einfache und wirkungsvolle Selbsthilfemethode kennen. Es werden Ihnen dabei bestimmte Energiepunkte am Körper gezeigt, die Sie dann mit Ihren eigenen Händen beklopfen können. Sie werden erstaunt sein, wie sich damit oft in wenigen Minuten viele Beschwerden auflösen oder lindern lassen. Freuen Sie sich darauf!

Helmut Späth

Dienstag, 27.04., 19.00-21.00 Uhr

€ 6,00 (€ 5,40) Hauptschule

Ne083 Gesundheit fängt zuhause an – Ein Nachmittag für gesundes Wohnen und Leben

Das direkte Umfeld, Wohnung und Haus, haben erheblichen Einfluss auf Gesundheit und Lebensqualität. Zusätzlich gibt es viele Einflussfaktoren von außerhalb mit einem erheblichen Belastungspotential.

Der Nachmittag, mit viel Praxis, wird in manchen Bereichen Belastungen erkennen lassen, die mit moderner Messtechnik und praktischen Vorführungen aufgezeigt werden. Erfasst werden alle Bereiche der niederfrequenten Elektrizität, Hochfrequenz aus Mobilfunk, Schnurlostelefon, W-Lan, interne Funksysteme, geologische Störungen (Erdstrahlen, Wasseradern) mit Vorführung moderner geologischer Messverfahren, Funktion der Wünschelrute, Anomalie des Erdmagnetfeldes, Radioaktivität, Schadstoffe.

Mit Feng Shui wird die richtige Gestaltung von Wohn- und Arbeitsbereichen, Schlafplatz und Außenanlagen besprochen. Ein Video zeigt die geologischen Besonderheiten in der fränkischen Landschaft, außerdem gibt es Videos über biologische Baustoffe und vergleichbare Themen. Zu den verschiedenen Bereichen werden Informationen verteilt und begleitende Literatur ausgelegt.

F.T. Jochims

Samstag, 10.07., 14.00-18.00 Uhr

€ 10,00 (€ 9,00) ehemalige Mittagsbetreuung Zu den Heuwiesen

Ernährung – Kochen

Für alle Kochkurse gilt: Bitte Restedosen und Geschirrtücher mitbringen! Materialkosten sind bei der Kursleitung zu bezahlen!

Ne084 Familienfest – gut vorbereitet

Dieses Jahr steht bei Ihnen ein Familienfest oder Geburtstag an? Sie bekommen Tipps, Tricks und Rezepte, damit sich jeder wohlfühlt und für die Gastgeberin auch noch Zeit zum Plaudern bleibt.

Petra Braun-Lichter

Dienstag, 09.03., 18.00-21.30 Uhr

€ 10,50 (€ 9,50) + Material ca. € 15,00 Grundschule Untergeschoss Küche

Ne085 Urrädla backen

Bitte fünf Geschirrtücher und Behältnisse (z.B. Karton) für den Transport der Urrädla mitbringen!

Beate Wittmann

Mittwoch, 10.03., 17.30-21.30 Uhr

€ 12,00 (€ 10,80) + Material ca. € 8,00 Grundschule Untergeschoss Küche

Ne086 Bauernbrot und Zwiebelkuchen

Überraschen Sie Ihre Familie oder Partygäste mit ofenfrischem, knusprigem Brot, wie italienischer Focaccia, türkischem Fladenbrot, Brötchenkränzen oder Bauernbrot und Zwiebelkuchen.

Bitte zwei Plastikschüsseln und Teigschaber mitbringen!

Elke Weber

Dienstag, 16.03., 17.30-21.30 Uhr

Mittwoch, 17.03., 17.30-21.30 Uhr

€ 24,00 (€ 21,60) + Material Grundschule Untergeschoss Küche

Ne087 Küchla backen

Bitte fünf Geschirrtücher und Behältnisse (z.B. Karton) für den Transport der Küchla mitbringen!

Beate Wittmann

Montag, 22.03., 17.30-21.30 Uhr

Dienstag, 23.03., 17.30-21.30 Uhr

€ 24,00 (€ 21,60) + Material ca. € 12,00 Grundschule Untergeschoss Küche

Ne088 Thaiändische Küche – leicht gemacht

Die thailändischen Speisen bieten ein Gleichgewicht zwischen süßen, sauren, scharfen und salzigen Aromen. Wir werden verschiedene Gerichte wie Fischcurry, Vegetarisches, Hähnchen, Eiergerichte, gebratene Nudeln und pikante Kokoscreme zubereiten.

Bitte mitbringen: Schürze, Frischhaltebox, Geschirrtuch und Küchenmesser.

Amporn Walker

Donnerstag, 25.03., 18.00-21.30 Uhr
€ 10,50 (€ 9,50) + Material ca. € 10,00 Grundschule Untergeschoss Küche

Ne089 Viereckige Kissen backen

Bitte fünf Geschirrtücher und Behältnisse (z.B. Karton) zum Transport der Küchla mitbringen!

Beate Wittmann
Dienstag, 13.04., 17.30-21.30 Uhr
€ 12,00 (€ 10,80) + Material Grundschule Untergeschoss Küche

Ne090 Leckere Brotspezialitäten aus verschiedenen Ländern

Gemeinsam backen wir knusprige Fladenbrote, die uns in Urlaubsstimmung versetzen werden. Pikante Antipasti, griechisches Zaziki, türkische Schafskäsecreme usw. werden unsere kulinarische Reise ergänzen.

Elke Weber
Donnerstag, 22.04., 17.30-21.30 Uhr
€ 12,00 (€ 10,80) + Material Grundschule Untergeschoss Küche

Ne091 Gewichtsreduktion mit Hilfe Ihres Stoffwechseltyps

Ihr Stoffwechseltyp ist so individuell wie Ihr Fingerabdruck. Gewicht und Wohlbefinden hängen maßgeblich von Ihrem persönlichen Stoffwechsel ab. Durch typgerechte Ernährung wird der Körper gezielt mit Nahrungsmitteln versorgt, die Sie zufrieden und satt machen sowie Ihr Gewicht regulieren.

Am ersten Abend dieses Kochkurses stelle ich Ihnen die komplette Theorie vor, damit wir uns am 2. Abend ein leckeres „metabolisches“ 6-Gänge-Menü kochen können.

Alexandra Nürnberger
Montag, 26.04., 18.00-21.30 Uhr, 2 x
€ 21,00 (€ 18,90) + Material Grundschule Untergeschoss Küche

Ne092 Leckere Frühlingsküche

Geflügelte Leckerbissen, erster Spargel und mal schauen, was der Frühling sonst noch bringt! Wir werden die Zutaten zu einem köstlichen Menü kombinieren. Tipps zum guten Vorbereiten und Einkauf sind inklusive. Sie müssen nur noch Ihre Gäste einladen! Sie sind Vegetarier? Kein Problem, geben Sie es bei Ihrer Anmeldung bitte an (nicht bei der Online-Anmeldung möglich).

Petra Braun-Lichter
Dienstag, 27.04., 18.00-21.30 Uhr
€ 10,50 (€ 9,50) + Material ca. € 15,00 Grundschule Untergeschoss Küche

Ne093 Feine indische Küche

Verleihen Sie Ihrer nächsten Grillsaison einen Hauch „Bollywood“. In diesem Kochkurs lernen Sie diverse sommerliche Gerichte der indischen Küche zuzubereiten. Fleisch und Gemüse werden mit exotischen Gewürzen und Beilagen zum Highlight des Buffets.

Jean Thomas
Mittwoch, 28.04., 18.00-21.30 Uhr
€ 10,50 (€ 9,50) + Material € 10,00 Grundschule Untergeschoss Küche

Ne094 Saftige Vollkornbrötchen und knusprige Fladen

Wir backen leckere Brote mit Dinkel, Roggen, Amarant, Haferflocken und Hirse, wie Baguette, Ciabatta, Pizza, Focaccia usw., die Ihre Familie begeistern werden.

Dazu bereiten wir gemeinsam superleckere Aufstriche, die unsere Vollwerternährung optimal ergänzen.

Bitte mitbringen: Zwei große Plastikschrüsseln und einen Teigschaber

Elke Weber
Donnerstag, 29.04., 17.30-21.30 Uhr
€ 12,00 (€ 10,80) + Material Grundschule Untergeschoss Küche

Ne095 Thailändisches für eine Sommerparty

Gesund, einfach, bekömmlich, lecker, blitzschnell und spontan zubereitet: Auch mit einheimischem Marktgemüse und in jedem Haushalt vorrätigen Zutaten lässt sich thailändisch kochen. Wir bereiten ein Grillgericht, eine Frühlingsrolle und ein Gericht aus dem Wok zu.

Liew Amporn Walker

Dienstag, 18.05., 18.00-21.30 Uhr

€ 10,50 (€ 9,50) + Material ca. € 10,00 Grundschule Untergeschoss Küche

Ne096 Genießen in Sommerlaune

Blauer Himmel, Sonne pur, eine grüne Wiese, ein schön gedeckter Tisch und kleine, feine Leckereien – so genießen wir die Zeit am liebsten. Es gibt ein wenig hiervon, ein wenig davon: Fisch, Fleisch und Gemüse, Dekotipps inklusive.

Petra Braun-Lichter

Dienstag, 22.06., 18.00-21.30 Uhr

€ 10,50 (€ 9,50) + Material ca. € 15,00 Grundschule Untergeschoss Küche

Ne097 Schnelle Sommerküche

Jeder möchte die warmen Sommerabende genießen, aber auch lecker essen und nicht lange in der Küche stehen. Wir bereiten Rezepte für clevere Genießer zu.

Petra Braun-Lichter

Donnerstag, 22.07., 18.00-21.30 Uhr

€ 10,50 (€ 9,50) + Material ca. € 15,00 Grundschule Untergeschoss Küche

Kultur

Kunst - Hobby - Freizeit

Ne098 Aquarellkurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Mitbringen: Farben und Pinsel, Malgrund, Wassergefäß

Ardian Dika

Dienstag, 23.02., 9.00-11.15 Uhr, 12 x

€ 64,00 (€ 57,60) ehemalige Mittagsbetreuung Zu den Heuwiesen

Ne099 Portrait und Mischtechnik für Anfänger und Fortgeschrittene

Wir zeichnen und malen Menschen und Tiere und versuchen auch Mischtechniken.

Ardian Dika

Mittwoch 24.02., 19.00-21.15 Uhr, 12 x

€ 64,00 (€ 57,60) ehemalige Mittagsbetreuung Zu den Heuwiesen

Ne100 Aquarellkurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Mitbringen: Farben und Pinsel, Malgrund, Wassergefäß

Ardian Dika

Donnerstag, 25.02., 9.00-11.15 Uhr, 12 x

€ 64,00 (€ 57,60) ehemalige Mittagsbetreuung Zu den Heuwiesen

Ne101 Seifensieden

Sie möchten wissen, wie man Seife selbst herstellen kann? Mit Ölen werden wir siedend und nach Wunsch auch Heilerde, Gewürze, Kräuter, Blüten und Düfte hineingeben. Jeder Teilnehmer kann seine eigene Seife kreieren.
Mitbringen: Schürze, Haushaltshandschuhe. Schutzbrillen werden gestellt.
Materialkosten von € 2,00 sind bei der Kursleitung zu bezahlen.

Silvia Maurer
Dienstag, 23.02., 15.00-18.00 Uhr
€ 9,00 (€ 8,20) ehemalige Mittagsbetreuung zu den Heuwiesen

Ne102 Nähkurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Grundkenntnisse des Schneiderns werden schrittweise erarbeitet.
Die Anfänger werden am ersten Abend ein einfaches Kissen mit Reißverschluss nähen und wir werden die gewünschten Kleidungsstücke besprechen. Fortgeschrittene können bereits mit dem Nähen des gewünschten Kleidungsstückes beginnen.
Bitte mitbringen: evtl. vorhandene Schnitte, funktionsfähige Nähmaschine, Nähutensilien (Schere, Stecknadeln, Nähnadeln, Maßband)
Materialkosten werden, soweit welche anfallen, im Kurs bezahlt.

Irmgard Raab
Dienstag, 02.03., 18.30-20.30 Uhr, 6 x
€ 36,00 (€ 32,40) Hauptschule

Ne103 Schmuckgestaltung in Silber

Ein kreativer Kurs zur Herstellung von schönen, ausgefallenen Schmuckstücken, z.B. Ringen, Armreife, Kettenanhänger, Haarspangen etc.
Wir lernen in diesem Kurs die wichtigsten Grundtechniken der Silberverarbeitung wie Sägen, Feilen, Biegen und den Umgang mit dem entsprechenden Werkzeug kennen.
Bitte mitbringen: Arbeitskittel, Bleistift, Papier, Lineal, Schmuckkästchen
Materialkosten nach Verbrauch

Andrea Simon
Samstag, 06.03., 9.00-16.00 Uhr
€ 30,00 (€ 27,00) + Material Hauptschule Werkraum
Kleingruppe

Ne104 Aufbauen und Modellieren

Für Anfänger und Fortgeschrittene
Vermittelt werden verschiedene Techniken: Aufbautechnik, figürliches Gestalten. Sie können Gartenkeramik und Krippenfiguren modellieren und Ihre eigenen Ideen umsetzen.
Material ist bei der Kursleitung zu bezahlen!

Ingeborg Herrlinger
Donnerstag, 11.03., 18.00-21.00 Uhr, 7 x
€ 63,00 (€ 56,70) + Material Grundschule Untergeschoss Raum K 13

Ne105 Wunschkalender

Wir basteln uns einen eigenen Stand-Wunschkalender.
Die vorgesehenen Karten sind bereits mit den Monatszahlen Januar bis Dezember 2011 bedruckt. Die Blätter werden mit Blüten, Kräutern, ausgeschnittenen Bildern als Collagen gestaltet und auf jede Karte kann ein Herzenswunsch mit Buntstiften geschrieben werden.
Mitbringen: Schere, Buntstifte, Kleber. Naturmaterialien werden von der Kursleitung mitgebracht.
Materialkosten von € 4,00 sind bei der Kursleitung zu bezahlen!

Silvia Maurer
Dienstag, 08.06., 15.00-18.00 Uhr
€ 9,00 (€ 8,10) ehemalige Mittagsbetreuung Zu den Heuwiesen

Ne106 Gitarre spielen lernen – ab 16 Jahre

2. Semester
Bitte das Buch „Die neue Gitarrenschule Bd. 1“ von Heinz Teuchert und Gitarre mitbringen!

Über weiteres nützliches Zubehör wird in der ersten Stunde informiert.

Alfred König
Donnerstag, 25.02., 20.15-21.15 Uhr, 14 x
€ 84,00 (75,60) Grundschule Untergeschoss Raum K 9
Kleingruppe

Ne107 Gitarre spielen lernen – Lieder und Akkordbegleitung – ab 16 Jahre

Vorkenntnisse: C-Dur Grundakkorde
Evtl. benötigtes Buch wird in der 1. Stunde bekannt gegeben.

Alfred König
Donnerstag, 25.02., 19.15-20.15 Uhr, 14 x
€ 84,00 (75,60) Grundschule Untergeschoss Raum K 9
Kleingruppe

Eltern-Kind

Ne108 Musikgarten für Kinder von 1 ½ - 3 Jahren

Auf Grundlage des bewährten musikalischen Früherziehungsprogramms „Musikgarten“ sollen Kleinkindern der Zugang und die Freude zur Musik elementar näher gebracht werden. Unter Einbeziehung pädagogischer und psychologischer Aspekte werden der Umgang mit Klängen, Geräuschen, Instrumenten sowie das Sprech- und Hörverhalten gefördert, ebenso wird die Eltern-Kind-Beziehung gestärkt.
Bitte Sitzkissen und dicke, rutschfeste Socken oder Hausschuhe mitbringen!

Doris Schuster
Freitag, 26.02., 9.30-10.15 Uhr, 10 x
€ 33,00 (29,70) inkl. Material Pfarrheim Dormitz

Ne109 Musikgarten für Kinder von 2 ½ - 3 ½ Jahren

Dieser Kurs ist für alle Teilnehmer des vorangegangenen Sommersemesterkurses, die Interesse haben, mit ihren Kindern weiterzumachen. Quereinsteiger sind ebenso herzlich willkommen!

Doris Schuster
Freitag, 26.02., 10.30-11.15 Uhr, 10 x
€ 33,00 (29,70) inkl. Material Pfarrheim Dormitz

Kinderkurse

Ne110 „story telling“ für Schulkinder der 3. und 4. Klasse

Wir lesen, hören, erzählen und spielen Geschichten. Das Sprachverständnis wird gefördert, der Kurs soll zum freien Sprechen ermutigen und die Freude an der englischen Sprache wecken.
Bitte mitbringen: einen Schnellhefter, Schreibblock und Federmäppchen

Inge Bockwinkel
Mittwoch, 24.02., 17.00-17.45 Uhr, 10 x
€ 22,50 ehemalige Mittagsbetreuung Zu den Heuwiesen

Ne111 Filzkurs für Kinder von 8 - 10 Jahren

Beim Filzen erfahrt ihr mit euren Händen, wie sich Schafwolle mit Seife und warmem Wasser zu schönen Dingen verarbeiten lässt. Diesmal entstehen schöne Frühlingsblüten. Ihr werdet sehen - das geht gar nicht schwer. Ich freue mich schon auf euch.

Bitte bringt ein Handtuch mit!

Materialkosten von € 5,00 sind bei der Kursleitung zu bezahlen.

Elisabeth Popp

Dienstag, 13. 04., 15.00-18.00 Uhr

€ 12,00 + Material ehemalige Mittagsbetreuung Zu den Heuwiesen

Kleingruppe

Ne112 Filzkurs für Mutter/Vater mit Kind (ab 4 Jahre)

In Zusammenarbeit zwischen Mutter/Vater und Kind filzen wir mit Schafwolle ein Bild: Ob Blume oder Auto, Regenbogen oder... Eurer Phantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Bitte bringt ein Handtuch mit!

Materialkosten von € 5,00 sind bei der Kursleitung zu bezahlen!

Elisabeth Popp

Donnerstag, 29.04., 15.00-18.00 Uhr

€ 12,00 + Material ehemalige Mittagsbetreuung Zu den Heuwiesen

Kleingruppe

Ne113 Töpfern für Schulkinder

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

Bitte mitbringen: Handtuch, altes Hemd, kleines Schwämmchen, eine Gabel und ein spitzes Holzstäbchen

Brigitte Molz

Donnerstag, 04.03., 16.00-17.30 Uhr, 6 x

35,00 € inkl. Material Grundschule Untergeschoss Raum K 13

Ne114 Töpfern für Schulkinder - Fortgeschrittene

Bitte mitbringen: Handtuch, altes Hemd, kleines Schwämmchen, eine Gabel und ein spitzes Holzstäbchen

Brigitte Molz

Mittwoch, 03.03., 15.00-16.30 Uhr, 6 x

35,00 € inkl. Material Grundschule Untergeschoss Raum K 13

Ne115 Töpfern für Schulkinder in Dormitz

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

Bitte mitbringen: Schürze, Handtuch

Brigitte Schleifer

Dienstag, 23.02., 15.15-16.45 Uhr, 6 x

€ 35,00 inkl. Material Schule Dormitz

Ne116 Töpfern für Schulkinder in Dormitz

Bitte mitbringen: Schürze, Handtuch

Brigitte Schleifer

Dienstag, 23.02., 17.00-18.30 Uhr, 6 x

€ 35,00 inkl. Material Schule Dormitz

Ne117 Kochkurs für Kinder von 8 - 10 Jahren

Macht euch Kochen und Backen Spaß? Dann seid ihr in diesem Kurs richtig. Jeder belegt seine eigene kleine Pizza, es gibt leckere Nachspeisen und noch andere Überraschungen. Das Mehl dazu mahlt ihr selber mit der Getreidemühle. Am Schluss essen wir zusammen und jeder kann von allem probieren.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze und kleine Gefäße für die Reste!

Materialkosten von ca. 8.00 € sind bei der Kursleitung zu bezahlen!

Elisabeth Popp
Donnerstag, 04.03., 15.30-19.00 Uhr
€ 10,50 + Material Grundschule Untergeschoss Küche

Ne118 Wunschkalender für Kinder ab 6 Jahren

Wir basteln uns einen Stand-Wunschkalender.
Die vorgesehen Karten sind bereits mit den Monatszahlen Januar bis Dezember 2011 bedruckt. Die Blätter werden mit Blüten, Kräutern, ausgeschnittenen Bildern als Collagen gestaltet und auf jede Karte kann ein Wunsch mit Buntstiften geschrieben werden.
Mitbringen: Kinderschere, Buntstifte, Kleber
Materialkosten von € 4,00 sind bei der Kursleitung zu bezahlen!

Silvia Maurer
Dienstag, 01.06., 15.00-18.00 Uhr
€ 9,00 + Material Grundschule Untergeschoss Küche

Ne119 Gitarrespielen lernen – ab 6 Jahren

2. Semester
Bitte Gitarre mitbringen! Über zusätzliches Zubehör wird in der ersten Stunde informiert.
Buch: „Gitarre spielen mit Lena und Tom“ 1. Band

Alfred König
Dienstag, 23.02., 15.00-16.00 Uhr, 14 x
€ 84,00 Grundschule Untergeschoss Raum K 9
Kleingruppe

Ne120 Gitarrespielen lernen – ab 6 Jahren

2. Semester
Bitte Gitarre mitbringen! Über zusätzliches Zubehör wird in der ersten Stunde informiert.
Buch: „Gitarre spielen mit Lena und Tom“ 1. Band

Alfred König
Dienstag, 23.02., 16.00-17.00 Uhr, 14 x
€ 84,00 Grundschule Untergeschoss Raum K 9
Kleingruppe

Ne121 Gitarrespielen lernen – Fortgeschrittene (Kinder 4. Semester)

Bitte mitbringen: Gitarre und Zubehör!
Buch „Gitarre spielen mit Lena und Tom“ 2. Band

Alfred König
Donnerstag, 25.02., 16.00-17.00 Uhr, 14 x
€ 84,00 Grundschule Untergeschoss Raum K 9
Kleingruppe

Ne122 Gitarrespielen lernen – Fortgeschrittene (Kinder 7. Semester)

Bitte mitbringen: Gitarre und Zubehör!
Buch: „Gitarre spielen mit Lena und Tom“ 2. Band

Alfred König
Donnerstag, 25.02., 15.00-16.00 Uhr, 14 x
€ 84,00 Grundschule Untergeschoss Raum K 9
Kleingruppe

Ne123 Kindertanz für Kinder von 7 – 9 Jahren

Ihr Kind hat Freude an Musik und am Tanzen? Hier lernt es spielerisch die ersten Tanzschritte: Ob beim Tanzen allein, in der Gruppe, als Paar oder mit speziellen Tanzspielen, die die Beweglichkeit, Motorik und Fantasie fordern. Viel Spaß dabei ist ebenso wichtig bei Gruppentänzen zu moderner Musik, Paartänzen wie Cha-Cha, Jive, Salsa.

Katrin Mickan/Bruno Wissenz
Freitag, 26.02., 16.00-17.00 Uhr, 8 x
€ 32,00 Hauptschule Aula

Ne124 Kindertanz für Kinder von 7 – 9 Jahren - Fortführung

Aufbauend auf den ersten Kurs lernen wir neue Bewegungselemente und weitere Figuren.

Katrin Mickan/Bruno Wissenz
Freitag, 07.05., 16.00-17.00 Uhr, 8 x
€ 32,00 Hauptschule Aula

Ne125 Kindertanz für Kinder von 10 – 12 Jahren

Im Kindertanzkurs für die „Älteren“ schulen wir das Körperbewusstsein wie auch Koordination, Beweglichkeit und eine gute Körperhaltung. In modernen Gruppentänzen zu fetziger Musik entstehen aus einfachen Schritten coole Choreografien. Paartänze wie Cha-Cha, Jive, Salsa sind ebenso mit dabei. Viel Spaß dabei ist wichtig.

Katrin Mickan/Bruno Wissenz
Freitag, 26.02., 17.15-18.15 Uhr, 8 x
€ 32,00 Hauptschule Aula

Ne126 Kindertanz für Kinder von 10 - 12 Jahren - Fortführung

Aufbauend auf den ersten Kurs lernen wir viele neue Bewegungselemente und weitere Figuren.

Katrin Mickan/Bruno Wissenz
Freitag, 07.05., 17.15-18.15 Uhr, 8 x
€ 32,00 Hauptschule Aula

Ne127 Flamenco für Kinder von 7 - 10 Jahren

Für Kinder mit Spaß an Musik und Bewegung. Flamenco eignet sich besonders gut, um an Haltung und Körperdisziplin zu arbeiten und ebenso, um überschüssige Energie sinnvoll mit Tanz zu verbinden.

Manuela Rodriguez-Fernández
Montag, 22.02., 16.00-17.00 Uhr, 12 x
€ 36,00 Grundschule Untergeschoss Raum K 2

Ne128 Flamenco für Kinder ab 10 Jahren

Manuela Rodriguez-Fernández
Montag, 22.02., 17.00-18.00 Uhr, 12 x
€ 36,00 Grundschule Untergeschoss Raum K 2