



# VOLKSBILDUNGSWERK NEUNKIRCHEN A. BRAND

## Leitung:

Anneliese Preu  
Christin Knoll-Gackstatter

## Frühjahr-/Sommersemester 2011

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

**Anmeldung ab** Donnerstag, 03.02.2011, 9.00-12.00 Uhr und 14.00-18.00 Uhr und Freitag, 04.02.2011, 9.00-12.00 Uhr

**Online-Anmeldung für Kurse in Neunkirchen ab 03.02.2011, 9.00 Uhr, möglich.**

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 Lastschriftinzug möglich, persönliche Anmeldung mit Barzahlung oder Lastschriftinzug.

Für alle nachstehenden Kurse gilt Folgendes:

Die Gebühr in Klammern gilt für VHS-Mitglieder, Schüler und Studenten.

Hier finden Ihre Kurse statt:

**Grundschule:** Deerljiker Platz 1 (am Erleinhofer Tor)

**Hauptschule:** Schellenberger Weg 26 (bei den Tennisplätzen)

**VHS-Pavillon:** Zu den Heuwiesen (neben Jugendclub Appendix)

**Jugendraum Feuerwehrhaus:** über dem Feuerwehrhaus, Eingang Zimmermannstraße

**Schule Dormitz:** Dormitz, Schulstraße

**Schule Kleinsendelbach:** Kleinsendelbach, Schulstraße

**Pfarrheim Dormitz:** neben der Pfarrkirche

**Altes Rathaus, 1. Stock:** Innerer Markt 1 (Eingang Rückseite)

## Gesellschaft

### Ne001 Madeira, Blumen- und Wanderinsel im Atlantik (Diavortrag)

Nicht so überlaufen wie die Kanarischen Inseln, aber ähnlich in Klima und vulkanischem Ursprung präsentiert sich Madeira. Die Hauptstadt Funchal mit ihrem portugiesischen Ambiente gibt sich viel ruhiger als vergleichbare spanische Städte, aber auch festfreudig und musikalisch. Das Prädikat Blumeninsel trifft sowohl für die Parks und botanischen Gärten Funchals zu, als auch auf die Berge des Landesinneren. Der Referent Edgar Krapp führt den Betrachter sowohl auf ihre Gipfel als auch an den Bewässerungskanälen, den Levadas, entlang.

#### Diavortrag

Edgar Krapp

Mittwoch, 23.02., 19.30 Uhr

Eintritt: € 3,00 (€ 2,50)

Grundschule Aula

### Ne002 Kränkungen - wie gehe ich damit um? #NEU#

Die Krängungsdynamik durchzieht all unsere Lebensbereiche. Freundschaften, Beziehungen und unser Berufsleben sind davon betroffen. Wie erkenne ich "Krängungsfälle"? Wie gehe ich damit um und wie vermeide ich sie? An Beispielen und Übungen werden Unterstützungsmöglichkeiten gezeigt.

#### Vortrag

Irene Willuweit

Mittwoch, 13.04., 19.00-20.30 Uhr

€ 4,50 (€ 4,00)

Hauptschule

Anmeldung erforderlich

### Ne003 Kraftvolle Worte -

#### Harmonie für das Ich #NEU#

Jeder Buchstabe, jedes Wort und jeder Satz ist körperlich spürbar. Jedes Wort schwingt mit einer ganz bestimmten Frequenz und diese Schwingung nehmen wir mit unseren Körper-

zellen wahr. Sie können aufbauende, stärkende und kraftvolle Worte in Ihrem Körper fühlen lernen und erfahren, was diese für Sie bewirken können. Unsere Aufmerksamkeit geht hin zu kraftvollen Worten und wir erleben eine innere Harmonie, einen inneren Gleichklang für das eigene Ich.

Claudia Strobel

Samstag, 26.03., 10.00-16.00 Uhr

€ 18,00 (€ 16,20)

Altes Rathaus, 1. Stock

### Ne004 Japanische Teezeremonie

Tee trinken und Tee zubereiten sind eigentlich alltägliche Tätigkeiten.

Bei einer japanischen Teezeremonie können Sie aber mit einer Schale Tee in die Stille aus der alltäglichen Hektik gehen, friedliche Gastfreundschaft erfahren und Ihren inneren Raum reinigen. Diese Kunst vom Zen-Geist hat seit 450 Jahren japanische Ästhetik und Höflichkeit vielseitig geprägt.

Der Kurs stellt Ihnen eine Grundform der Teezeremonie nach der Art von Edosenke (Edo ist der alte Name von Tokio) vor.

Akiko Nojiri-Kröll

Samstag, 26.02., 15.00-16.30 Uhr

€ 12,00 (€ 10,80) + Material 3,00 €

Grundschule Aula

### Ne005 Orientalische Märchen für Erwachsene #NEU#

Lassen Sie sich entführen in die geheimnisvolle Welt des Orients. Hören Sie die Weisheiten, die in den Märchen verborgen sind. Vielleicht verzaubert Sie in der kleinen Pause der orientalische Tanz. Tauchen Sie für 90 Minuten in eine andere Welt!

Wer möchte, kann ein Sitzkissen mitbringen.

#### Lesung

Barbara Maikranz

Montag, 14.03., 19.30-21.00 Uhr

€ 4,50 (€ 4,00)

Hauptschule

## Beruf - EDV

Die Computerkurse laufen unter WindowsXP und Office 2003

### Ne006 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

Montag, 21.02., 19.30-21.30 Uhr

€ 12,00 (€ 10,80)

Hauptschule, 1. Stock

### Ne007 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

Montag, 28.02., 19.30-21.30 Uhr, 3 x

€ 36,00 (€ 32,40)

Hauptschule, 1. Stock

### Ne008 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

Montag, 28.03., 19.30-21.30 Uhr, 3 x

€ 36,00 (€ 32,40)

Hauptschule, 1. Stock

### Ne009 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

Montag, 02.05., 19.30-21.30 Uhr, 3 x

€ 36,00 (€ 32,40)

Hauptschule, 1. Stock

## Sprachen

### Ne010 Deutsch als Fremdsprache - Grundstufe A2

In diesem Kurs soll die deutsche Sprache mit Spaß und Leichtigkeit vermittelt werden. Freies Sprechen, Hören, Verfassen kurzer, eigener Texte und natürlich auch Grammatik werden geübt und vertieft. Dialoge und Grammatikspiele machen den Unterricht lebendig. Neue Teilnehmer sind herzlich willkommen.

Buch: Themen aktuell 2, ab Lektion 8

Edda Forberg

Mittwoch, 23.02., 18.00-21.00 Uhr, 12 x

€ 72,00 (€ 64,80)

Hauptschule

**Ne011 Englisch am Vormittag** #NEU#  
Anfänger ohne Vorkenntnisse - Grundstufe A1  
Dieser Kurs ist geeignet für Teilnehmer, die keine oder nur geringe Englischkenntnisse besitzen. Der Unterricht findet ohne Kursbuch statt. Das Erlernen erfolgt durch Anwendung. Der Kurs wird von einer Muttersprachlerin gehalten.

Sabine Steynberg

Montag, 21.02., 9.00-10.30 Uhr, 12 x

€ 36,00 (€ 32,40)

Altes Rathaus 1. Stock

### Ne012 Englisch am Vormittag - Grundstufe A1

Dieser Kurs ist geeignet für Teilnehmer mit Basiskenntnissen in Englisch bzw. Teilnehmer aus dem vorherigen Anfängerkurs. Der Unterricht findet ohne Kursbuch statt. Das Erlernen erfolgt durch Anwendung.

Der Kurs wird von einer Muttersprachlerin gehalten.

Sabine Steynberg

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

€ 36,00 (€ 32,40)

vhs-Pavillon Zu den Heuwiesen

### Ne013 Englisch - Wiedereinsteigerkurs am Nachmittag - Grundstufe A2

Dieser Kurs ist für Teilnehmer/innen, die ca. 2-3 Jahre lang Englisch gelernt haben und ihre Kenntnisse noch einmal auffrischen und erweitern möchten. Wir wiederholen die wichtigsten Themen und grammatischen Strukturen und haben viel Gelegenheit zum Sprechen.

Buch: English Network Refresher A 2, New Edition

Britta Rösler

Montag, 28.02., 16.15-17.45 Uhr, 10 x

€ 30,00 (€ 27,00)

vhs-Pavillon Zu den Heuwiesen

### Ne014 Englisch - Grundstufe A2

Buch: Wir beenden English Network 3 und beginnen dann mit English Network, New Edition, Connection

Edith Bartelheimer

Dienstag, 22.02., 18.00-19.30 Uhr, 13 x

€ 39,00 (€ 35,10)

vhs-Pavillon Zu den Heuwiesen

### Ne015 Englisch - Mittelstufe B1

Buch: English Network Connection, New Edition, ab Unit 12

Edith Bartelheimer

Dienstag, 22.02., 19.30-21.00 Uhr, 13 x

€ 39,00 (€ 35,10)

vhs-Pavillon Zu den Heuwiesen

### Ne016 Learning by doing

Games, activities and a play - that's how we want to improve our "conversation". No grammar - just get together and have a good time.

Claudia Riedle

Dienstag, 22.02., 18.00-19.30 Uhr, 10 x

€ 30,00 (€ 27,00)

Hauptschule

### Ne017 Französisch am Vormittag - Grundstufe A1

4. Semester

Sie haben Grundkenntnisse in der französischen Sprache und wollen diese vertiefen? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig!

Buch: Voyages Band 2 ab L 2

Anne Magaud

Mittwoch, 23.02., 10.30-12.00 Uhr, 12 x

€ 36,00 (€ 32,40)

vhs-Pavillon Zu den Heuwiesen

### Ne018 Französisch - Mittelstufe B1

9. Semester

Quereinsteiger sind willkommen!

De nouveau. "Bon courage!"

Buch: Voyages 2

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

Brigitte Ziel

Donnerstag, 24.02., 19.00-20.30 Uhr, 12 x

€ 36,00 (€ 32,40)

vhs-Pavillon Zu den Heuwiesen

### Ne019 Französisch - Mittelstufe B1

Nachdem wir unsere Reise durch Frankreich mit Voyages II beendet haben, wollen wir in diesem Semester Kenntnisse durch Wiederholung von Grammatik und Wortschatz festigen. Außerdem wollen wir eine Lektüre lesen (wahrscheinlich einen Roman von Eric-Emmanuel Schmitt).

Karin Meinel

Dienstag, 22.02., 9.00-10.30 Uhr, 15 x

€ 45,00 (€ 40,50)

vhs-Pavillon Zu den Heuwiesen

### Ne020 Französisch - Conversation

Wir sprechen frei und arbeiten mit Voyages 3 ab L 3

Anne Magaud

Mittwoch, 23.02., 9.00-10.30 Uhr, 12 x

€ 36,00 (€ 32,40)

vhs-Pavillon Zu den Heuwiesen

### Ne021 Italienisch - Grundstufe A 1

2. Semester

Buch: Chiaro ab L 3

Daniela Buzzonetti

Montag, 21.02., 10.00-11.30 Uhr, 12 x

€ 36,00 (€ 32,40)

vhs-Pavillon Zu den Heuwiesen

### Ne022 Italienisch - Grundstufe A 1

2. Semester

Buch: Chiaro

Donatella Renn

Montag, 21.02., 18.00-19.30 Uhr, 12 x

€ 36,00 (€ 32,40)

Hauptschule

### Ne023 Italienisch - Grundstufe A1

4. Semester

Buch: Espresso, Neue Auflage ab L 8

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

Brigitte Ziel

Dienstag, 22.02., 18.15-19.45 Uhr, 15 x

€ 45,00 (€ 40,50)

Hauptschule

### Ne024 Italienisch am Vormittag - Mittelstufe B1

Grammatica italiana, esercizi interessanti e tante risate! A presto .... Quereinsteiger sind herzlich willkommen.

Donatella Renn

Mittwoch, 23.02., 8.30-10.00 Uhr, 12 x

€ 36,00 (€ 32,40)

vhs-Pavillon Zu den Heuwiesen

### Ne025 Italienisch: Leichte Konversation

Temi di attualita' e tanto divertimento! Vi aspetto ... Quereinsteiger sind willkommen!

Donatella Renn

Montag, 21.02., 10.30-12.00 Uhr, 12 x

€ 36,00 (€ 32,40)

vhs-Pavillon Zu den Heuwiesen

### Ne026 Norwegisch - Mittelstufe B2

12. Semester

Vi fortsetter med vår nye bok, mange nye ideer - og har forhåpentligvis mye å snakke om! Velkommen skal dere være!

Buch: Stein på stein ab L 4

Irmgard Hoffer

Montag, 21.02., 19.30-21.00 Uhr, 12 x

€ 36,00 (€ 32,40)

Hauptschule

### Ne027 Spanisch für Anfänger - Grundstufe A1

2. Semester

Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Buch: Mirada ab L 3

Roselba Kemenater

Mittwoch, 02.03., 18.30-20.00 Uhr, 15 x

€ 45,00 (€ 40,50)

Hauptschule

### Ne028 Spanisch für Anfänger - Grundstufe A1

3. Semester

Für Anfänger mit Grundkenntnissen. Neueinsteiger sind herzlich willkommen.

Buch: Mirada ab L 7

Sandra Thompson

Mittwoch, 23.02., 18.00-19.30 Uhr, 12 x

€ 36,00 (€ 32,40)

vhs-Pavillon Zu den Heuwiesen

### Ne029 Spanisch - Grundstufe A2

5. Semester

Neueinsteiger sind herzlich willkommen.

Buch: Mirada ab L 14

Sandra Thompson

Mittwoch, 23.02., 19.30-21.00 Uhr, 12 x

€ 36,00 (€ 32,40)

vhs-Pavillon Zu den Heuwiesen

### Ne030 Spanisch - Grundstufe A2

5. Semester

Für Anfänger mit entsprechenden Vorkenntnissen (vergleichbar mit Kenntnisstand Lektion 1 bis 12 des Buches Mirada Aktuell)

Buch: Mirada Aktuell ab L 13

Carol Viviana De Castro Lopez

Dienstag, 22.02., 19.30-21.00 Uhr, 12 x

€ 36,00 (€ 32,40)

vhs-Pavillon Zu den Heuwiesen

### Ne031 Spanisch - Mittelstufe B1

En este curso vamos a hablar sólo en español. Vamos a repasar los tiempos des pasado y el subjuntivo. Te esperamos.

Buch wird im Kurs bekannt gegeben.

Roselba Kemenater

Donnerstag, 03.03., 18.00-19.30 Uhr, 15 x

€ 45,00 (€ 40,50)

Hauptschule

### Ne031A Spanisch Konversation - Mittelstufe B2

Carol Viviana De Castro Lopez  
Montag, 21.02., 20.00-21.00 Uhr, 12 x  
€ 24,00 (€ 21,60)  
vhs-Pavillon Zu den Heuwiesen

### Ne032 Club de español - Spanisch für junge Leute

Für Jugendliche und junge Erwachsene, die Spanischvorkenntnisse haben. Dieser Kurs hat das Ziel, die Spanischkenntnisse zu festigen und weiter zu verbessern. Ideal für Schüler, die Spanisch in der Schule haben oder hatten und die, die schon an einem Austausch mit einem spanisch sprechenden Land teilgenommen haben.

Buch wird am ersten Abend bekannt gegeben.  
Carol Viviana De Castro Lopez  
Montag, 21.02., 19.00-20.00 Uhr, 12 x  
€ 24,00 (€ 21,60)  
vhs-Pavillon Zu den Heuwiesen

### Ne033 Spanisch "Crash-Kurs für den Urlaub" #NEU#

An diesem Wochenende frischen Sie verschüttete Kenntnisse auf und lernen, was Sie für Ihren nächsten Spanienurlaub brauchen: Hotelreservierung, Bestellung im Restaurant, Auto mieten, Einkaufen am Markt, Wegbeschreibung und vieles mehr.

Roselba Kemenater  
Freitag, 08.04., 18.00-21.30 Uhr  
Samstag, 09.04., 9.00-12.30 Uhr  
€ 18,00 (€ 16,20)  
vhs-Pavillon Zu den Heuwiesen  
Kleingruppe, max. 10 Teilnehmer

## Gesundheit Entspannung, Körpererfahrung

### Ne034 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, 21.02., 19.30-21.00 Uhr, 6 x  
€ 27,00 (€ 24,30)  
Hauptschule

### Ne035 Meditation

Welche Arten von Meditation gibt es überhaupt? Welche davon sind für mich persönlich besonders gut geeignet und seelisch heilsam? Diese Fragen werden im Mittelpunkt des Kurses stehen.

Nach Vorübungen zur Energieerhöhung, Muskelentspannung und Atemreinigung werden wir mit Hilfe von Tönen, Bildern, Gegenständen, Gerüchen und inneren Vorstellungen meditieren. Die Praxis der Achtsamkeit von Augenblick zu Augenblick mindert innere Unruhe und Stress und erlaubt uns, zu Frieden und Gelassenheit zurückzufinden. Mit Meditation lassen wir uns harmonisch in tiefe Entspannung gleiten und erfahren so Stille und Klarheit.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, bequeme Kleidung, Kissen!  
Monika Holler  
Dienstag, 22.02., 19.00-20.00 Uhr, 15 x  
€ 45,00 (€ 40,50)  
Altes Rathaus 1. Stock

### Ne036 Yoga für Energie und Wohlbefinden - Fortgeschrittene

"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)!

Laura Casu  
Dienstag, 22.02., 8.30-10.00 Uhr, 15 x  
€ 48,00 (€ 43,20)  
mit Teilnahmebescheinigung  
Jugendraum Feuerwehrhaus

### Ne037 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)!

Laura Casu  
Dienstag, 22.02., 10.15-11.45 Uhr, 15 x  
€ 48,00 (€ 43,20)  
mit Teilnahmebescheinigung  
Jugendraum Feuerwehrhaus

### Ne038 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 und Kissen!  
Heidrun Albach  
Dienstag, 22.02., 15.30-17.00 Uhr, 11 x  
€ 36,00 (€ 32,40)  
mit Teilnahmebescheinigung  
Grundschule Untergeschoss Raum K2

### Ne039 Yoga für Anfänger und Senioren

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

Heidrun Albach  
Dienstag, 22.02., 17.15-18.45 Uhr, 11 x  
€ 36,00 (€ 32,40)  
mit Teilnahmebescheinigung  
Grundschule Untergeschoss Raum K2

### Ne040 Yoga für Anfänger und Senioren

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

Heidrun Albach  
Donnerstag, 24.02., 17.00-18.30 Uhr, 11 x  
€ 36,00 (€ 32,40)  
mit Teilnahmebescheinigung  
Grundschule Untergeschoss Raum K2

### Ne041 Yoga für Anfänger und Senioren

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

Heidrun Albach  
Donnerstag, 24.02., 19.00-20.30 Uhr, 11 x  
€ 36,00 (€ 32,40)  
mit Teilnahmebescheinigung  
Grundschule Untergeschoss Raum K2

### Ne042 Hormon-Yoga #NEU#

Diese dynamische Übungsreihe richtet sich an Frauen vor, in und nach den Wechseljahren.

Verbunden mit einer speziellen Atemtechnik und abschließenden Energielenkungen stimulieren die Techniken des Hormon-Yogas die hormonbildenden weiblichen Drüsen, optimieren die hormonelle Balance, wirken energetisierend und ausgleichend auf den gesamten Organismus. So kann diese Phase bedeutender körperlicher und seelischer Veränderungen auf natürliche Art und Weise begleitet werden.

Bitte auf leichte Kost achten!  
Mitzubringen: Matte, Decke, bequeme Kleidung, Kissen!

Bitte beachten: Hormon-Yoga ersetzt keine Heilbehandlung, ist nicht geeignet für Schwangere und für Frauen, die hormonell bedingt erkrankt sind oder psychische Probleme haben.  
Monika Holler

Dienstag, 22.02., 17.15-18.45 Uhr, 15 x  
€ 45,00 (€ 40,50)  
Altes Rathaus, 1. Stock

### Ne043 Hatha-Yoga

Hatha-Yoga ist ein körperbetontes und präzises Üben in den Haltungen (Asana). Das Übungsprogramm kann je nach Leistungsvermögen der Teilnehmer/innen 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!  
Gisela Zapf  
Mittwoch, 23.02., 19.30-21.00 Uhr, 12 x  
€ 39,00 (€ 35,10)  
mit Teilnahmebescheinigung  
Jugendraum Feuerwehrhaus

### Ne044 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, 25.02., 8.30-10.00 Uhr, 12 x  
€ 39,00 (€ 35,10)  
mit Teilnahmebescheinigung  
Jugendraum Feuerwehrhaus

### Ne045 Fit mit Yoga ab 50 #NEU#

Im reiferen Alter ist es besonders wichtig, den 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, 25.02., 10.30-11.45 Uhr, 12 x  
€ 33,00 (€ 29,70)  
mit Teilnahmebescheinigung  
Altes Rathaus 1. Stock

## Bewegung, Gymnastik, Fitness

### Ne046 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 Harteln enthält 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, 23.02., 9.00-10.00 Uhr, 12 x  
€ 48,00 (€ 43,20)

mit Teilnahmebescheinigung.

Treffpunkt: Tennisplatz Neunkirchen

#### **Ne047 Reaktiv Walking mit Handgerät - Trainingsnachmittag**

Sie haben die Möglichkeit, ein sehr effektives Ganzkörpertraining kennen zu lernen.

Gisela Zapf

Samstag, 19.03., 14.30-16.30 Uhr

€ 8,00 (€ 7,20)

Treffpunkt Tennisplatz Neunkirchen

#### **Ne048 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, 21.02., 9.00-10.00 Uhr, 15 x

€ 33,00 (€ 29,70)

mit Teilnahmebescheinigung

Jugendraum Feuerwehrhaus

#### **Ne049 Rückhalt - die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken**

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

Bitte mitbringen: Matte, evtl. Nackenkissen!

Irma Ramsbeck

Montag, 21.02., 10.15-11.15 Uhr, 15 x

€ 33,00 (€ 29,70)

mit Teilnahmebescheinigung

Jugendraum Feuerwehrhaus

#### **Ne050 Rückhalt - die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken**

Bitte mitbringen: Matte, Gymnastik-Hanteln und Theraband!

Gertrud Schramm

Montag, 21.02., 19.00-20.00 Uhr, 15 x

€ 33,00 (€ 29,70)

mit Teilnahmebescheinigung

Jugendraum Feuerwehrhaus

#### **Ne051 Rückhalt - Fortführung**

Für Teilnehmer aus dem Herbstsemester.

Heidi Forster

Montag, 21.02., 19.00-20.00 Uhr, 12 x

€ 27,00 (€ 24,30)

mit Teilnahmebescheinigung

Grundschule Untergeschoss Raum K2

#### **Ne052 Rückhalt - die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken**

Heidi Forster

Montag, 21.02., 20.00-21.00 Uhr, 12 x

€ 27,00 (€ 24,30)

mit Teilnahmebescheinigung

Grundschule Untergeschoss Raum K2

#### **Ne053 Rückhalt - Fortführung**

Für Teilnehmer aus dem Herbstsemester

Heidi Forster

Dienstag, 22.02., 19.00-20.00 Uhr, 12 x

€ 27,00 (€ 24,30)

mit Teilnahmebescheinigung

Grundschule Untergeschoss Raum K2

#### **Ne054 Rückhalt - die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken**

Heidi Forster

Dienstag, 22.02., 20.00-21.00 Uhr, 12 x

€ 27,00 (€ 24,30)

mit Teilnahmebescheinigung

Grundschule Untergeschoss Raum K2

#### **Ne055 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!

Roswitha Klein

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

€ 23,00 (€ 20,70)

mit Teilnahmebescheinigung

Jugendraum Feuerwehrhaus

#### **Ne056 Rückhalt - die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken**

Bitte mitbringen: Matte, evtl. Nackenkissen, Theraband!

Elke Beck

Donnerstag, 24.02., 8.30-9.30 Uhr, 12 x

€ 27,00 (€ 24,30)

mit Teilnahmebescheinigung

Jugendraum Feuerwehrhaus

#### **Ne057 Rückhalt - die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken**

Bitte mitbringen: Matte, evtl. Nackenkissen, Theraband!

Elke Beck

Donnerstag, 24.02., 9.30-10.30 Uhr, 12 x

€ 27,00 (€ 24,30)

mit Teilnahmebescheinigung

Jugendraum Feuerwehrhaus

#### **Ne058 Ausgleichsgymnastik**

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

Bitte mitbringen: Isomatte, evtl. Nackenkissen!

Irmgard Neuner

Mittwoch, 23.02., 19.15-20.15 Uhr, 15 x

€ 30,00 (€ 27,00)

Mehrzweckhalle Kleinsendelbach

#### **Ne059 Pilates für Anfänger und Fortgeschrittene**

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, 21.02., 18.00-19.00 Uhr, 15 x

€ 33,00 (€ 29,70)

mit Teilnahmebescheinigung

Jugendraum Feuerwehrhaus

#### **Ne060 Pilates**

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch und bequeme Sportkleidung!

Karin Seitz

Mittwoch, 23.02., 9.00-10.00 Uhr, 15 x  
€ 33,00 (€ 29,70)

mit Teilnahmebescheinigung  
Jugendraum Feuerwehrhaus

#### **Ne061 Pilates**

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch und bequeme Sportkleidung!

Karin Seitz

Mittwoch, 23.02., 18.30-19.30 Uhr, 15 x

€ 33,00 (€ 29,70)

mit Teilnahmebescheinigung

Grundschule Untergeschoss Raum K2

#### **Ne062 Pilates mit Vorkenntnissen**

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, 23.02., 19.45-20.45 Uhr, 15 x

€ 33,00 (€ 29,70)

mit Teilnahmebescheinigung

Grundschule Untergeschoss Raum K2

#### **Ne063 Pilates-Training für Anfänger und Fortgeschrittene**

Bitte mitbringen: Handtuch und Matte!

Andrea Keitel

Donnerstag, 24.02., 10.45-11.45 Uhr, 12 x

€ 27,00 (€ 24,30)

mit Teilnahmebescheinigung

Jugendraum Feuerwehrhaus

#### **Ne064 Herz-Kreislauftraining mit dem Aerobic-Step mit Bodystyling**

Wer Spass an Bewegung zu guter Musik hat ist hier genau richtig!

Im Herz-Kreislauf-Teil erarbeiten wir uns aus Aerobic-Basis-Schritten eine einfache bis mittelschwere Choreographie. Die Musikgeschwindigkeit ist moderat. Ausdauer, Koordination und Konzentration werden geschult. Der anschließende Bodystyling/Problemzonen-Gymnastikteil dient vor allem dem Ausgleich von muskulären Dysbalancen. Wir arbeiten mit Kleingeräten wie Hanteln, Togg-Bällen, Thera-Bändern und Tubes. Der abschließende Dehnungs- und Entspannungsteil rundet die Stunde ab.

Bitte feste Hallenschuhe und Gymnastikmatte mitbringen!

Andrea Tschaikowsky

Mittwoch, 23.03., 10.15-11.30 Uhr, 12 x

€ 30,00 (€ 27,00)

Jugendraum Feuerwehrhaus

#### **Ne065 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 Feldenkrais-methode 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, 25.02., 20.00-21.15 Uhr, 12 x

€ 45,00 (€ 40,50)

Jugendraum Feuerwehrhaus

### Ne066 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 in der Wirbelsäule und den Hüft- und Schultergelenken wird erhöht. Die Energieströme in den Meridianen werden harmonisiert.

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

Brigitte Molz

Dienstag, 22.02., 17.45-19.15 Uhr, 15 x  
€ 70,50 (€ 63,50)

mit Teilnahmebescheinigung

Hauptschule

Kleingruppe

### Ne067 Qi Gong für den Feierabend

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

Brigitte Molz

Dienstag, 22.02., 19.30-21.00 Uhr, 15 x  
€ 70,50 (€ 63,50)

mit Teilnahmebescheinigung

Hauptschule

Kleingruppe

### Ne068 Qi Gong für Anfänger - ein Schnupperwochenende

Den Frühling einatmen, neue Energien wecken.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme rutschfeste Socken, Decke, Kissen, Essen und ein warmes Getränk für die Pause!

Brigitte Molz

Freitag, 01.04., 18.00-20.00 Uhr

Samstag, 02.04., 10.00-13.00 Uhr

€ 23,00 (€ 20,70) Kleingruppe

mit Teilnahmebescheinigung

Hauptschule

## Tanz und Bewegung

### Ne069 Salsa Move

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

Katrin Mickan

Freitag, 25.02., 18.30-19.30 Uhr, 9 x

€ 36,00 (€ 32,40)

Hauptschule Aula

### Ne070 Salsa Move - Fortführung

Aufbauend auf den ersten Kurs lernen Sie viele Bewegungselemente und weitere Figuren der Salsa, eingebettet in Fitness-Übungen.

Katrin Mickan

Freitag, 20.05., 18.30-19.30 Uhr, 8 x

€ 32,00 (€ 28,80)

Hauptschule Aula

### Ne071 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, 28.03., 19.30-21.00 Uhr, 10 x

€ 30,00 (€ 27,00)

Grundschule Aula

### Ne072 Tanzkreis - Volkstänze, alte und neue Tanzformen

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, 22.02., 14.45-16.15 Uhr, 12 x

€ 36,00 (€ 32,40)

Jugendraum Feuerwehrhaus

### Ne073 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, 22.02., 18.30-19.30 Uhr, 15 x

€ 30,00 (€ 27,00)

Gasthof Zur Rose Kleinsendelbach

("Schnipperla")

### Ne074 Selbstverteidigung für Frauen - Teil 1

Sie erlernen an diesem Tag ausgesuchte, sehr wirkungsvolle Verteidigungstechniken. Bewaffnete Überfälle und Übergriffe jeder Art werden simuliert, so dass Sie sich in solchen Situationen effektiv zu wehren wissen. Nicht nur in der Theorie, sondern in intensiven praktischen Übungen werden die Kenntnisse vertieft.

Bitte Sportkleidung und Turnschuhe tragen!

Roland Brodkorb

Samstag, 05.03., 10.00-12.00 Uhr

€ 6,00 (€ 5,40)

Hauptschule Turnhalle

### Ne075 Selbstverteidigung für Frauen - Teil 2

Für Teilnehmerinnen, die schon mal an einem Selbstverteidigungskurs teilgenommen haben.

Bitte Sportkleidung und Turnschuhe tragen!

Roland Brodkorb

Samstag, 05.03., 13.00-15.00 Uhr

€ 6,00 (€ 5,40)

Hauptschule Turnhalle

## Heilmethoden, Hilfe zur Selbsthilfe

### Ne076 Standfest und fit durchs Leben mit 60+

Besseres Gleichgewicht, kräftige Muskeln und viel Spaß an der Bewegung ist das Ziel unserer Trainings, damit Sie sicher und fest im Leben stehen. Dieses Bewegungsprogramm richtet sich auch an Menschen, die bisher keinen Sport treiben, denn Balance und Kraft lassen sich in jedem Alter hervorragend trainieren. So erhalten Sie sich die Freude an Ihrer Mobilität!

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Sportschuhe und ein Handtuch!

Kerstin Staubach

Donnerstag, 24.02., 9.00-10.00 Uhr, 10 x

€ 30,00 (€ 27,00)

Altes Rathaus 1. Stock

### Ne077 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, 02.03., 9.30-11.00 Uhr, 8 x

€ 36,00 (€ 32,40)

Altes Rathaus 1. Stock

### Ne078 Hilfe zur Selbsthilfe mit der Dorn Therapie bei Wirbel- und Gelenksbeschwerden

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, 12.03., 10.00-15.00 Uhr

€ 20,00 (€ 18,00)

Altes Rathaus 1. Stock

### Ne079 Akupressur und Thai-Massage gegen Kopf-, Nacken- und Rückenschmerzen

Akupressur ist eine jahrtausendealte 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, 28.03., 19.00-21.00 Uhr, 3 x

€ 24,00 (€ 21,60)

Altes Rathaus 1. Stock

### Ne080 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, Matte, Kissen, bequeme Kleidung, Getränk!

Dong Young Wolter

Samstag, 09.04., 10.00-17.00 Uhr

€ 24,00 (€ 21,60)

Jugendraum Feuerwehrhaus

**Ne081 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 den 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

Mittwoch, 23.03., 19.00-21.00 Uhr

€ 6,00 (€ 5,40)

Hauptschule

**Ne082 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.

Paarweise Anmeldung ist von Vorteil.

Bitte mitbringen: zwei dünne Bettlaken, zwei Handtücher, Isomatte!

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

Monika Kern

Samstag, 26.02., 9.30-13.30 Uhr

€ 16,00 (€ 14,40)

Pfarrheim Dormitz

**Ne083 Entspannen - Verwöhnen - Pflegen**

Ein Wohlfühltag, um die Seele baumeln zu lassen. Bestimmung des Hauttyps, Hautpflege von innen und außen in Theorie und Praxis, Hautreinigung (Peeling), gegenseitige Gesichtsmassage mit Anleitung, Maske.

Bitte mitbringen: Decke, Isomatte, Handtuch, Gästehandtuch, Stirnband, Haarklammern!

Monika Kern

Samstag, 09.04., 13.00-17.00 Uhr

€ 16,00 (€ 14,40)

Altes Rathaus, 1. Stock

**Ne084 Natürliche Selbsthilfe: Ohrkerzen**

#NEU#

Ohrkerzen aktivieren die Selbstheilungskräfte, beschleunigen die Heilung und sind besonders entspannend. Ohrkerzen sind eine begleitende und unterstützende Anwendung z.B. bei Kopfschmerzen, Erkältungskrankheiten, Hörgeräuschen (Tinnitus). Gute Erfolge konnten festgestellt werden bei Menschen, die unter Stress, Nervosität und Schlafstörungen leiden.

Jeder kann die korrekte Ohrkerzenanwendung leicht erlernen. Diese sanfte und natürliche Methode ist überdies besonders gut für Kinder geeignet. Zudem üben wir die wohltuende und unterstützende Ohr- und Gesichtsmassage. In den Materialkosten sind das Skript und 2 Ohrkerzen enthalten.

Bitte bequeme Kleidung tragen und Decke, Isomatte und Kissen mitbringen!

Alexandra Nürnberger

Samstag, 09.04., 9.30-12.00 Uhr

€ 15,00 (€ 13,50) inkl. Material

vhs-Pavillon Zu den Heuwiesen

**Ne085 Gesund schlafen: Nr. 1 für hohe Lebensqualität**

#NEU#

Schlafstörungen sind oft der Anfang nachhaltiger gesundheitlicher Probleme.

Stressbelastungen am Schlafplatz verhindern die notwendige Regeneration. 40% der Menschen leiden unter Schlafstörungen. Etwa 3000 Stunden im Jahr liegt der Mensch im Bett. Die Belastungen sind vielseitig und lassen sich oft mit einfachen Mitteln verhindern. Wir sprechen über Elektrosmog aus dem

Haus und von außen, Mobilfunk, Funksysteme, DECT, WLAN. Erdstrahlen, Wasseradern.

Ausstattung der Betten, gesunde Möbel, Boden und Wandgestaltung, Feng Shui im Schlafraum, Ausstattung und Klima im Schlafraum.

Mit praktischen Beispielen wird der Vortrag für jeden verständlich und bringt Anregungen.

Entsprechende Literatur wird ausgelegt und Informationen zu einzelnen Themen verteilt.

**Vortrag**

Franz Theo Jochims

Mittwoch, 16.03., 19.30-21.00 Uhr

€ 4,50 (€ 4,00)

Hauptschule

Anmeldung erforderlich

**Ne086 Schimmelpilze im Haus - eine gefährliche Vergiftung der Atemluft!**

Der Vortrag geht ein auf die hauptsächlichen Ursachen für ein Schimmelwachstum an Wänden von Kellern, Schlafzimmern und anderswo. Liegt die Ursache von Schimmel an der Wärmedämmung, am Lüften, am Heizen oder ganz woanders?

Ist Schimmel überhaupt gefährlich? Wieso wächst Schimmel und wie kann man das Wachstum dauerhaft vermeiden?

Welche Krankheiten werden durch Schimmel verursacht und warum?

Schimmelpilze sind oft unerkannte Ursachen für viele Krankheiten, deswegen ist Aufklärung nötig.

Wohnungseigentümer und auch Mieter sollten über die Ursachen für Schimmel, die Gesundheitsrisiken, ihre Rechte und Pflichten in diesem Zusammenhang Bescheid wissen.

All diese Bereiche werden thematisiert, Fallbeispiele werden besprochen.

**Vortrag**

Uwe Dippold

Mittwoch, 13.04., 19.30-21.30 Uhr

€ 6,00 (€ 5,40)

Hauptschule

Anmeldung erforderlich

**Ne087 Feuchte Wände im Haus oder in der Wohnung**

#NEU#

**Verfärbungen und Abplatzungen am Putz Sämtliche Ursachen und Abhilfemöglichkeiten**

Hohe Luftfeuchtigkeit in Kellerräumen und/oder Undichtigkeiten der Außenwände oder der Fundamente sind gravierende Mängel an Gebäuden und die Ursache für viele weitere Probleme. Diese Umstände sind häufig z.B. die Ursache für Schimmelwachstum in Wohnungen und Gebäuden. Durch Feuchtigkeit in Wandflächen wird auch jegliche Wärmedämm- und Wärmespeicherfähigkeit verhindert. Feuchte Wände sind Energiefresser!

Der Vortrag gibt einen Überblick über die verschiedenen Ursachen für solche Bauschäden und über verschiedene Sanierungsmöglichkeiten. Was kann man tun und wie teuer kann das werden? Kann man selbst etwas tun, oder hilft nur eine Spezialfirma?

Welche Rechte und Pflichten hat man als Mieter oder Wohnungseigentümer?

All das wird auch anhand von Fallbeispielen ausführlich besprochen.

**Vortrag**

Uwe Dippold

Donnerstag, 12.05., 19.30-21.30 Uhr

€ 6,00 (€ 5,40)

Hauptschule

Anmeldung erforderlich

**Ne088 Wasser - unser Lebensmittel Nr. 2**

#NEU#

**Warum man statt teurem Mineralwasser lieber das günstige Wasser aus der Leitung trinken sollte**

Neben der Atemluft ist Wasser das wichtigste Mittel zum Leben.

Der Vortrag zeigt, warum Leitungswasser besser ist als Flaschenwasser, warum eine Wasserfiltration trotzdem sinnvoll ist, wie man preiswert und leicht zu sauberem und gesundem Wasser kommt.

Er gibt einen Überblick über alle Methoden, Wasser zu filtern und zu beleben, damit es zum reinen Genussmittel wird. Auch das Thema Kalk im Wasser wird behandelt.

Im Vortrag erfahren Sie vieles über Wasser, was Sie bisher vermutlich nicht einmal ahnten, welche Möglichkeiten der Wasseraufbereitung und Wasserbehandlung es gibt und was davon zu halten ist.

Ein ausgewähltes, preiswertes Filtersystem wird vorgestellt.

**Vortrag**

Uwe Dippold

Donnerstag, 19.05., 19.30-21.30 Uhr

€ 6,00 (€ 5,40)

Hauptschule

Anmeldung erforderlich

**Ne089 Richtiges Heizen und Lüften - wichtig für ein gesundes und angenehmes Leben ohne Gesundheitsprobleme oder Schimmel!**

#NEU#

Wer neu baut, umbaut, saniert oder einfach nur ein gutes Raumklima möchte, ist hier richtig!

Der Vortrag ist aber auch interessant für Menschen, die auf nachhaltige Weise ein Schimmelproblem lösen wollen. Mit falschem Heizen und Lüften kann man nicht nur seiner Gesundheit schaden, sondern auch Bauschäden wie Durchfeuchtungen und Schimmelprobleme herbeiführen.

Die üblichen Heizkörper und Fensterlüftung sind veraltete Technologien, die den heutigen Wohnumständen und Bedürfnissen oft nur noch unzureichend gerecht werden können. Gutes Raumklima bedeutet zwar im Grunde nur frische Luft ohne allzuviel Feuchtigkeit bei gleichzeitig angenehmer Wohntemperatur, das aber kann manchmal nur schwierig zu bewerkstelligen sein. Heutzutage hat man die Qual der Wahl zwischen allen möglichen Wärmeerzeugern und Heizkörpertypen, von Fußbodenheizung über normale Konvektionsheizkörper oder Wärmewände bis hin zu kontrollierter Be- und Entlüftung.

Der Vortrag gibt Hilfestellung für die Wahl der optimalen Zusammenstellung von Wärmeerzeugern und Heizkörpersystemen.

**Vortrag**

Uwe Dippold

Mittwoch, 01.06., 19.30-21.30 Uhr

€ 6,00 (€ 5,40)

Hauptschule

Anmeldung erforderlich

**Ne090 Zeit für mich - Verwöhnwochenende für Körper und Seele**

Nehmen Sie sich Zeit und entspannen Sie sich vollkommen! Stärken Sie Ihre innere Mitte, um wieder Sie selbst sein zu können, voller Lebensfreude, frei und mutig! Verbinden Sie Ihre innere Harmonie mit Ihrer äußeren Schönheit! Genießen Sie Entspannungsübungen und Massagen, Fantasiereisen und Gespräche, Einführung in die Farb- und Stilberatung und Kosmetik! Lassen Sie sich überraschen!

Bitte mitbringen: Decke, Kissen, T-Shirt, Sport-  
hose, Massageöl, Stirrband und Badetuch!  
Monika Kern  
Samstag, 19.03., 10.00-13.00 u. 14.00-17.00 Uhr  
€ 24,00 (€ 21,60)  
Altes Rathaus 1. Stock

## Ernährung

**Ne091 "2. Neunkirchener Bratwurstseminar"**  
Echte fränkische Bratwürste sind ein Marken-  
zeichen unserer Region. Und jede Wurst  
schmeckt anders! An diesem Nachmittag stel-  
len Sie Ihre eigenen Bratwürste her, die Sie  
ganz nach Ihrem persönlichen Geschmack  
würzen.

Alle notwendigen Gerätschaften werden aus-  
führlich in der Handhabung erklärt, ein erfah-  
rener Metzgermeister steht Ihnen zur Seite  
und beantwortet Ihre Fragen.

Die Zutaten (Fleisch, Gewürze etc.) für ca. 30  
Bratwürste pro Person werden gestellt. Dafür  
anfallende Kosten von € 20,00 sind im Semi-  
nar zu bezahlen.

Hans Gundel

Samstag, 19.03., 15.00-17.30 Uhr

€ 10,00 (€ 9,00) Kleingruppe,

max. 10 Personen

Metzgerei Gundel, Dina-Ernstberger-Str.7

**Ne092 Schluss mit den Abmagerungskuren!**  
#NEU#

Vergessen Sie alle Diäten und was Sie bisher  
über das Abnehmen geglaubt haben! Dicksein  
ist kein Ausdruck mangelnder Willenskraft,  
sondern ein falsches Programm in unserem  
Gehirn. Wir alle haben feste Vorstellungen  
davon, wie gewisse Dinge ablaufen sollten.  
Was aber, wenn Sie die falschen Überzeu-  
gungen über Ihren Körper, das Essen und das  
Abnehmen haben? Überzeugungen lassen  
sich ändern! Leichte Übungen und spieleri-  
sche Tricks helfen schädliche Programme auf-  
zuspüren und zu verwandeln.

Bitte bequeme Kleidung tragen und Isomatte,  
Decke und Kissen mitbringen!

Alexandra Nürmberger

Montag, 14.03., 19.30-21.30 Uhr, 4 x

€ 29,00 (€ 26,10)

inkl. Material

Hauptschule

## Kultur

### Kunst - Hobby - Freizeit

**Ne093 Aquarellkurs für Anfänger und  
Fortgeschrittene**

Mitbringen: Farben und Pinsel, Malgrund,  
Wassergefäß!

Ardian Dika

Dienstag, 22.02., 9.00-11.15 Uhr, 12 x

€ 64,00 (€ 57,60)

vhs-Pavillon Zu den Heuwiesen

**Ne094 Portrait und Mischtechnik für An-  
fänger und Fortgeschrittene**

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

Ardian Dika

Mittwoch, 23.02., 19.00-21.15 Uhr, 12 x

€ 64,00 (€ 57,60)

vhs-Pavillon Zu den Heuwiesen

**Ne095 Aquarellkurs für Anfänger und Fort-  
geschrittene**

Mitbringen: Farben und Pinsel, Malgrund,  
Wassergefäß!

Ardian Dika

Donnerstag, 24.02., 9.00-11.15 Uhr, 12 x

€ 64,00 (€ 57,60)

vhs-Pavillon Zu den Heuwiesen

**Ne096 Die Welt sehen und malen #NEU#  
Malen, Zeichnen und besonders  
Sehen lernen.**

Ob künstlerisch sehr talentiert oder weniger,  
die genaue Betrachtungsweise der Dinge, die  
uns umgeben, kann unsere Sinne schärfen  
und uns helfen, die Natur mit anderen Augen  
zu sehen. Wer zeichnen oder malen will, muss  
daher ein ausgezeichneter Beobachter wer-  
den und der Natur der Dinge auf den Grund  
gehen, die er auf Papier darstellen möchte.  
Dazu kommen die eigene Phantasie und ein-  
fach die Freude daran, etwas Neues auszu-  
probieren.

Auf diese Philosophie baut der hier angebo-  
tene Zeichenkurs auf.

Wir befassen uns damit, das, was wir sehen,  
in der uns eigenen persönlichen Form zu Pa-  
pier zu bringen und entwickeln dabei eine  
neue Sicht der Dinge. Dabei sind den Ideen  
und der Kreativität jedes Einzelnen keine  
Grenzen gesetzt.

Wir lernen den richtigen Umgang mit Werk-  
zeugen und Materialien und fertigen Studien  
an Objekten, auch in der Natur. Wir machen  
erste Übungen im figürlichen Zeichnen, Farb-  
und Formenrhythmik.

Mitbringen: einfachen Skizzenblock A3, Blei-  
stift HB weich, Kohlestift! Weiteres Material  
wird in der ersten Unterrichtsstunde bespro-  
chen.

Regina Weltner

Montag, 21.02., 19.00-21.15 Uhr, 12 x

€ 64,00 (€ 57,60)

Hauptschule

**Ne097 Malworkshop für Jugendliche**

#NEU#

**Ich will einen kreativen Beruf  
ergreifen - aber wie fange ich das an?**

Sie erhalten Informationen und Tipps vom  
Profi über Berufsbilder in den Medien und  
künstlerische Berufe wie Grafiker, Texter, Fo-  
tograf, Marketingkaufmann und noch viele  
mehr . . .

Dieser Workshop soll jungen Menschen, die in  
den nächsten Jahren eine Berufswahl treffen  
müssen, Orientierung geben, wenn sie sich für  
einen kreativen Beruf in der Medienwelt inter-  
essieren. Folgende Themen werden behan-  
delt:

1. Vorstellung der sehr umfangreichen und un-  
terschiedlichen Berufe in der Welt des Designs  
und der Medien. Darstellung der Arbeitswelt z.  
B. des Mediendesigners. Anforderungen der  
unterschiedlichen Berufe. Wie sieht der Ar-  
beitsalltag aus? Viele Fragen können gestellt  
werden.

2. Welche Talente und Fähigkeiten bringe ich  
mit. Wie kann ich mich noch weiter entwik-  
keln? Wie müssen Mappen mit Arbeitsproben  
gestaltet sein, was müssen sie enthalten, um  
sich erfolgreich zu bewerben?

3. Wir probieren selber aus, was gute Gestal-  
tung bedeutet und bekommen einen kleinen  
Vorgeschmack von dem, was uns in diesen  
Berufen erwartet. Wir lernen Grundregeln der  
Gestaltung und Typographie sowie Zusam-  
menhänge von Werbung, Gestaltung und vi-  
sueller Umsetzung. Dabei werden auch  
Themen wie Farbpsychologie und Konzeption  
angesprochen.

4. Der Besuch dieses Seminars kann durch  
unser Unternehmen, das auch Ausbildungs-  
und Praktikumsbetrieb ist, bestätigt werden  
und bei einer Bewerbung von Vorteil sein.

Bitte Notizblock, Bleistift und Filzstift mitbrin-  
gen! Sonstiges Material wird von der Kurslei-  
tung zur Verfügung gestellt. Imbiss und

Getränk für die Mittagspause nicht vergessen.

Regina Weltner

Samstag, 19.03., 10.00-15.00 Uhr

€ 13,50 (€ 12,20)

vhs-Pavillon Zu den Heuwiesen

**Ne098 Filzen: Ein Hülle für Ihre Wärm-  
flasche**

...Wer kennt sie nicht, die harten roten Gum-  
miwärmflaschen?

Aus feiner Merinowolle entsteht für Ihre Wärm-  
flasche ein weicher Überzug. Mit witzigen Zip-  
feln, eingefilztem Muster und besonderen  
Materialien oder einfach nur schönen Farb-  
verläufen gestalten Sie individuell Ihre eigene  
Wärmflasche.

Bitte mitbringen: Wärmflasche, Schreibzeug,  
Maßband, Schere, Luftpolsterfolie ca. 50 x 70,  
wasserfeste Unterlage (z. B. Wachstumstisch-  
decke), Schere, ein Gefäß, zwei alte Handtü-  
cher! Materialkosten ca. 6,00 € sind bei der  
Kursleitung zu bezahlen.

Michaela Tatka

Dienstag, 01.03., 17.30-21.30 Uhr

€ 20,00 (€ 18,00) Kleingruppe

Grundschule Untergeschoss

**Ne099 Filzen: Osterzeit - Eierzeit**

Sie suchen noch ein kleines Osterpräsent?

Aus feinsten Merinowolle entstehen phanta-  
sievoll Eierwärmer mit Blumen, eingefilzten  
Filzkugeln oder einfach unifarben und mit auf-  
gefilztem Muster. Wenn Sie diese nicht im Ge-  
brauch haben, können Sie Ihre Kreationen  
auch als Tischdeko verwenden.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Maßband,  
Schere, Luftpolsterfolie mit Noppen ca. 50 x  
70, wasserfeste Unterlage (z. B. Wachstumstisch-  
decke), Schere, ein Gefäß, zwei alte  
Handtücher! Materialkosten ab ca. 5,00 € sind  
bei der Kursleitung zu bezahlen.

Michaela Tatka

Mittwoch, 23.03., 17.30-21.30 Uhr

€ 20,00 (€ 18,00) Kleingruppe

Grundschule Untergeschoss

**Ne100 Filzen: Kleine Kosmetik-, Handy-  
oder Flötentäschchen**

In diesem Kurs erlernen Sie eine der Grund-  
techniken: die Technik des Hohlkörperfilzens.  
Anhand einer individuellen Vorlage können Sie  
kleine Täschchen mit oder ohne Klappe aus  
Rohwolle herstellen. Ob rund, quadratisch  
oder eckig, die Form ist variabel. Das Muster  
kann mit unterschiedlich eingefilztem Materia-  
lien individuell erschaffen oder mit Perlen be-  
stickt werden. Es ist eine reichhaltige Farb-  
und Materialauswahl vorhanden.

Bitte mitbringen: stabile wasserfeste Unterlage  
(z. B. Wachstumstischdecke), zwei alte Hand-  
tücher, Luftpolsterfolie mit Noppen ( ca. 45 x  
50), ein Gefäß für Wasser!

Material ab ca. 5,00 € sind bei der Kursleitung  
zu bezahlen.

Michaela Tatka

Montag, 11.04., 17.30-21.30 Uhr

€ 20,00 (€ 18,00) Kleingruppe

Grundschule Untergeschoss

**Ne101 Aufbauen und Modellieren**

Für Anfänger und Fortgeschrittene  
Vermittelt werden verschiedene Techniken:  
Aufbautechnik, figürliches Gestalten. Sie kön-  
nen Gartenkeramik und Krippenfiguren mo-  
dellieren und Ihre eigenen Ideen umsetzen.  
Material ist bei der Kursleitung zu bezahlen!  
Ingeborg Herrlinger

Donnerstag, 03.03., 18.00-21.00 Uhr, 7 x

€ 63,00 (€ 56,70) + Material

Grundschule Untergeschoss Raum K13

## Spezial Eltern-Kind

### Ne102 Singzwerge - geboren ab August 2010

Geburtsdatum des Kindes bitte bei der Anmeldung angeben!

Nach dem Musikgartenkonzept

In unserem Singzwergekurs können Sie Kinderlieder, Kniereiter, Finger- und Tanzspiele, Schaukel-, Kitzel- und Schmuseverse neu entdecken und verschiedene Instrumente kennen lernen. Mit Tönen und Geräuschen können Sie Ihr Baby zum Lachen bringen - mit einem Lied wieder beruhigen. Gemeinsames Musizieren und Musikhören in dieser frühen Phase ist Nahrung für Körper, Seele und Gehirn Ihres Kindes. Babys untersuchen in der näheren Umgebung alles was rasselt und knistert, leuchtet und klappert, genau die richtige Zeit, um im "Musikgarten" Rasseln, Klanghölzer und bunte Tücher zu erobern.

Materialgeld für Instrumentenpaket 9,00 € (für zu Hause) und 2,00 € Kopiergeld sind im Kurspreis enthalten.

Bitte Isomatte und Antirutschsocken mitbringen!  
Tanja Sauerhammer

Freitag, 25.02., 10.15-11.00 Uhr, 15 x

€ 45,00 (€ 40,50) inkl. Material

Jugendraum Feuerwehrhaus

Kleingruppe

### Ne103 Klangwichtel - geboren ab Februar 2010

Geburtsdatum des Kindes bitte bei der Anmeldung angeben!

Nach dem Musikgartenkonzept/Themenbereich Tiere.

In unserem Klangwichtelkurs werden Sie und ihr Kind kindgerechte Lieder, Kniereiter, Fingerspiele, Tänze und erste Kreisspiele kennen lernen. Die Kinder können mit verschiedenen Instrumenten experimentieren und erfahren vielfältige, intensive Höreindrücke. Kinder wie Eltern erleben Musik mit allen Sinnen.

Materialgeld für Instrumentenpaket 9,00 € (für zu Hause) und 2,00 € Kopiergeld sind im Kurspreis enthalten.

Bitte Isomatte und Antirutschsocken mitbringen!  
Tanja Sauerhammer

Freitag, 25.02., 11.15-12.00 Uhr, 15 x

€ 45,00 (€ 40,50) inkl. Material

Jugendraum Feuerwehrhaus

Kleingruppe

### Ne104 Babymassage - Berührung mit Respekt #NEU#

Für ein Baby sind liebevolle Berührungen Botschaften, die es verstehen kann, lange bevor es unsere Sprache kennt. Liebe und Zärtlichkeit, die über die Hände mit Respekt vermittelt werden, stärken

- das Ur- und Selbstvertrauen

- die geistige, seelische und körperliche Entwicklung

- die Bindung und erste Kommunikation zwischen Eltern und Baby

- die Konzentrationsfähigkeit und das Immunsystem (die Atmung wird vertieft, die Verdauung gefördert, Blähungen und Koliken gelindert)

- einen gesunden Schlaf-Wach-Rhythmus.

Unter fachkundiger Anleitung und in einer gemütlichen Atmosphäre wollen wir uns mit anderen Müttern/Vätern und ihren Babys Zeit dafür nehmen. Die Massage ist geeignet für Babys, die zu Kursbeginn 5-25 Wochen alt sind.

Mitbringen: Decke, Handtuch, warme Socken, evtl. Kissen!

Silke Wagner-Jung

Mittwoch, 23.02., 9.30-10.45 Uhr, 6 x

€ 37,50 (€ 33,80)

Logopädische Praxis Mundwerk, Himmelgar-  
tenstr.14, Neunkirchen a.Br.  
max. 5 Teilnehmer

## Kinder

### Ne105 story telling für Schulkinder der 3. und 4. Klasse

Wir lesen, hören, erzählen und spielen Geschichten, fördern das englische Sprachverständnis, ermutigen zum freien Sprechen und Wollen! Freude an der Sprache wecken.

Bitte mitbringen: einen Schnellhefter, Schreibblock und Federmäppchen!

Kosten für Kopien von 1,50 € sind bei der Kursleitung zu bezahlen.

Inge Bockwinkel

Mittwoch, 23.02., 17.00-18.00 Uhr, 10 x

€ 30,00

vhs-Pavillon Zu den Heuwiesen

### Ne106 Töpfern für Schulkinder in Dormitz

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

Bitte mitbringen: Schürze, Handtuch!

Brigitte Schleifer

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

€ 35,00 inkl. Material

Schule Dormitz

### Ne107 Töpfern für Schulkinder in Dormitz

Bitte mitbringen: Schürze, Handtuch!

Brigitte Schleifer

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

€ 35,00 inkl. Material

Schule Dormitz

### Ne108 Töpfern am Wochenende - für Kinder von 8 - 10 Jahren

Selbstständiges Arbeiten mit Ton weckt Freunde, fördert Kreativität, steigert Ausdauer und Konzentration.

Bitte mitbringen: Handtuch, altes Hemd, kleines Schwämmchen, eine Gabel und ein spitzes Holzstäbchen. Getränke und Verpflegung für die Pause nicht vergessen!

Brigitte Molz

Samstag, 26.03., 10.00-13.30 Uhr

€ 16,50 inkl. Material

Grundschule Untergeschoss Raum K13

### Ne109 Gitarrespielen lernen - Anfänger ab 6 Jahren

Bitte Gitarre mitbringen! Über zusätzliches Zubehör wird in der ersten Stunde informiert.

Buch: "Gitarre spielen mit Lena und Tom" 1. Band  
Alfred König

Dienstag, 22.02., 14.00-15.00 Uhr, 14 x

€ 84,00 Kleingruppe

Grundschule Untergeschoss Raum K9

### Ne110 Gitarrespielen lernen für Anfänger ab 16 Jahren

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, 24.02., 20.15-21.15 Uhr, 14 x

€ 84,00 (€ 75,60) Kleingruppe

Grundschule Untergeschoss Raum K9

### Ne111 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, 22.02., 16.00-17.00 Uhr, 14 x

€ 84,00 Kleingruppe

Grundschule Untergeschoss Raum K9

### Ne112 Gitarrespielen lernen ab 6 Jahren - 2. Semester

Bitte Gitarre mitbringen!

Buch: "Gitarre spielen mit Lena und Tom" 1. Band  
Alfred König

Donnerstag, 24.02., 16.00-17.00 Uhr, 14 x

€ 84,00 Kleingruppe

Grundschule Untergeschoss Raum K9

### Ne113 Gitarrespielen lernen ab 6 Jahren - 3. Semester

Bitte mitbringen: Gitarre und Zubehör!

Buch: "Gitarre spielen mit Lena und Tom" 1. Band  
Alfred König

Donnerstag, 24.02., 15.00-16.00 Uhr, 14 x

€ 84,00 Kleingruppe

Grundschule Untergeschoss Raum K9

### Ne114 Gitarrespielen lernen ab 6 Jahren - 4. Semester

Bitte Gitarre mitbringen!

Buch: "Gitarre spielen mit Lena und Tom" 1. Band  
Alfred König

Dienstag, 22.02., 15.00-16.00 Uhr, 14 x

€ 84,00 Kleingruppe

Grundschule Untergeschoss Raum K9

### Ne115 Gitarrespielen lernen ab 16 Jahre - 4. Semester

Bitte das Buch "Die neue Gitarrenschule Bd. 1" von Heinz Teuchert und Gitarre mitbringen.

Alfred König

Donnerstag, 24.02., 19.15-20.15 Uhr, 14 x

€ 84,00 (€ 75,60) Kleingruppe

Grundschule Untergeschoss Raum K9

### Ne116 Dance Kids 8 - 12 Jahre

Ihr Kind hat Freude an Musik und Tanz? In modernen Gruppentänzen zu fetziger Musik entstehen aus einfachen Schritten coole Choreografien. Wir schulen zudem das Körperbewusstsein wie auch Koordination, Beweglichkeit, Motorik und eine gute Körperhaltung. Viel Spaß dabei ist wichtig.

Katrin Mickan

Freitag, 25.02., 17.15-18.15 Uhr, 9 x

€ 36,00

Hauptschule Aula

### Ne117 Dance Kids 8 - 12 Jahre - Fortführung

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

Katrin Mickan

Freitag, 20.05., 17.15-18.15 Uhr, 8 x

€ 32,00

Hauptschule Aula

### Ne118 Brainwalking - durch Bewegung und Spaß zur Konzentrations- und Lernverbesserung

Für Kinder von 8 - 15 Jahren

Einfache Gedächtnisübungen mit allen Sinnen verbessern zusammen mit Bewegung in der Natur die Konzentration und Merkfähigkeit.

Bitte feste Schuhe und wetterbedingte Kleidung mitbringen!

Annette Hüttmann

Montag, 04.04., 16.00-17.30 Uhr, 3 x

€ 13,50

Treffpunkt: Hauptschule, bei schlechtem Wetter in der Aula