



VOLKSBILDUNGSWERK NEUNKIRCHEN A. BRAND

Leitung:
Anneliese Preu
Christin Knoll-Gackstatter

Herbst-/Wintersemester 2011/2012

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

Anmeldebeginn: Donnerstag, 15.09., 9.00-12.00 Uhr und 14.00-18.00 Uhr, Freitag, 16.09., 9.00-12.00 Uhr und anschließend zu den Öffnungszeiten.

Online-Anmeldung für Kurse in Neunkirchen ab 15.09. 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 Kursgebühren: schriftliche, telefonische und Online-Anmeldung ist nur mit Lastschriftinzug möglich, persönliche Anmeldung mit Barzahlung oder Lastschriftinzug.

Hier finden Ihre Kurse statt:

Grundschule: Deerlijker Platz 1 (am Erleinhofer Tor)

Mittelschule: Schellenberger Weg 26 (ehem. Hauptschule bei den Tennisplätzen)

vhs-Pavillon: 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

Es gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen der VHS Forchheim

Gesellschaft

Ne001 Marokko: Königsstädte - Atlasgebirge - Wüstenkarawane (Diavortrag)

Die Vielfalt der Reiseeindrücke ist riesig:

Die Königsstädte Fes, Meknes und Marrakesch sind Weltkulturerbe. Ihre Baudenkmäler begeistern genauso wie das pralle Leben in den Altstadtgassen.

Im Atlasgebirge werden Schluchten durchwandert, die zu weltfernen Gehöften und Dörfern führen. An der Straße der Kasbahs sind prächtige Lehm Burgen zu besichtigen.

Eine viertägige Wanderung führt in die Sahara über Sanddünen, durch Felswüsten und Wadis.

Edgar Krapp

Mittwoch, 12.10., 19.30 Uhr

Eintritt: € 3,00 (€ 2,50) - Grundschule Aula

Ne002 Russische Zaubermärchen für Erwachsene

Wenn die Tage kürzer werden und Väterchen Frost uns die ersten Vorboten des Winters zeigt, möchte ich Sie einladen in das Reich von Ivan Zarewitsch, Wassilissa und der Hexe Baba-Jaga.

Barbara Maikranz

Montag, 24.10., 19.30-21.00 Uhr

Eintritt: € 4,50 (€ 4,00)

Mittelschule (ehem. Hauptschule)

Ne003 Märchen von Liebe, Lust und Leid

Liebe, Erhöhung, Zurückweisung, Kraft der Liebe und Liebeslist: Das Märchen spiegelt die Liebe in all ihren spannenden Facetten. Männer und Frauen passen nicht zusammen! Oder doch?... An diesem Abend möchte ich Sie zum Schmuzzeln, Nachdenken und Entspannen einladen. Gönnen Sie sich am Vorabend des Valentinstags diesen Genuss - am besten zu zweit!

Barbara Maikranz

Montag, 13.02., 19.30-21.00 Uhr

Eintritt: € 4,50 (€ 4,00)

Mittelschule (ehem. Hauptschule)

Ne003A Hilfe meine Tochter kommt in die Pubertät!

Kurs für Mädchen zwischen 11 und 14 Jahren

Wenn Mädchen zu Frauen werden, passiert unglaublich viel. Die Synapsen im Gehirn ver-

knüpfen sich neu, der Körper und die Gefühle spielen verrückt. Wir möchten mit Fantasiereisen und alten Bräuchen helfen, den Übergang zu erleichtern. Die Mädchen sollen mit einer positiven Einstellung in ihre neue Lebensphase gehen. Schließlich feiern wir ein Fest für Mädchen, um den Wechsel zur Frau zu bestärken und zu unterstützen.

Materialkosten ca. 7,50 €

Alexandra Nürnberger

Annemarie Vleugel

Donnerstag, 06.10. und 13.10., 15.30-17.30 Uhr

und Samstag, 15.10., 11.00-14.00 Uhr

€ 18,00 - vhs-Pavillon Zu den Heuwiesen

Beruf - EDV

Die Computerkurse in Neunkirchen am Brand laufen unter WindowsXP und Office 2003

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

Dienstag, 27.09., 19.30-21.30 Uhr

€ 12,00 (€ 10,80)

Mittelschule, 1. Stock (ehem. Hauptschule)

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

Dienstag, 04.10., 19.30-21.30 Uhr, 3 x

€ 36,00 (€ 32,40)

Mittelschule, 1. Stock (ehem. Hauptschule)

Ne006 Überblick über die gängigen Windows-Programme

Schnuppern für Einsteiger in verschiedene Windows-Programme: Windows (die Oberflä-

che 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

Dienstag, 25.10., 19.30-21.30 Uhr, 3 x

€ 36,00 (€ 32,40)

Mittelschule, 1. Stock (ehem. Hauptschule)

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

Dienstag, 22.11., 19.30-21.30 Uhr, 3 x

€ 36,00 (€ 32,40)

Mittelschule, 1. Stock (ehem. Hauptschule)

Sprachen

Ne008 Englisch Anfänger - Grundstufe A1

1. Semester

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse der englischen Sprache.

Buch: English Network New Edition, ab Unit 1 Edith Bartelheimer

Dienstag, 27.09., 16.15-17.45 Uhr, 11 x

€ 33,00 (€ 29,70)

vhs-Pavillon Zu den Heuwiesen

Ne009 Englisch am Vormittag - Grundstufe A1

2. Semester

Dieser Kurs ist geeignet für Teilnehmer mit geringen Englischkenntnissen sowie für Schüler des Vorgängerkurses.

Der Unterricht findet ohne Kursbuch statt. Das Erlernen erfolgt durch Anwendung.

Der Kurs wird von einer Muttersprachlerin durchgeführt.

Sabine Steynberg

Montag, 26.09., 9.00-10.30 Uhr, 12 x

€ 36,00 (€ 32,40) - Altes Rathaus, 1. Stock

Ne010 Englisch am Vormittag - Grundstufe A1

3. Semester

Dieser Kurs eignet sich als Weiterführung des Kurses aus dem Frühjahrssemester sowie für Teilnehmer mit Basiskenntnissen in Englisch. Der Unterricht findet ohne Kursbuch statt. Das Erlernen erfolgt durch Anwendung.

Der Kurs wird von einer Muttersprachlerin durchgeführt.

Sabine Steynberg

Donnerstag, 29.09., 9.00-10.30 Uhr, 12 x

€ 36,00 (€ 32,40)

vhs-Pavillon Zu den Heuwiesen

Ne011 Englisch - Herbst-Kurs in Kurzform Refresher - Grundstufe A2

An 4 Nachmittagen frischen Sie hier Ihre Englischkenntnisse auf und haben dabei viel Gelegenheit zum Sprechen in lockerer Atmosphäre. (Angelehnt an das Kursbuch English Network Refresher A2, New Edition)

Brigitta Rösler

Montag, 26.09., 16.15-17.45 Uhr, 4 x

€ 12,00 (€ 10,80)

vhs-Pavillon Zu den Heuwiesen

Ne012 Englisch - Grundstufe A2

Buch: English Network Connection New Edition
Edith Bartelheimer

Dienstag, 27.09., 18.00-19.30 Uhr, 11 x

€ 33,00 (€ 29,70)

vhs-Pavillon Zu den Heuwiesen

Ne012A Learning by doing

We are a very friendly, funny group and we love to talk about all sorts of things, like short stories, news, highlights and we even do role plays - so come along and join us for an easy level conversation.

Claudia Riedle

Dienstag, 27.09., 18.00-19.30 Uhr, 10 x

€ 30,00 (€ 27,00)

Mittelschule (ehem. Hauptschule)

Ne013 Englisch "Holiday Crash Course"

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmer, die in alle Länder dieser Welt verreisen und sich verständigen möchten. Vorkenntnisse sind nicht notwendig, da der Umgang mit den spezifischen Problemen, denen man im Urlaub oder auf Geschäftsreise begegnet, einzeln behandelt wird.

Der Kurs wird von einer Muttersprachlerin durchgeführt.

Sabine Steynberg

Mittwoch, 28.09., 19.30-21.00 Uhr, 5 x

€ 15,00 (€ 13,50)

Mittelschule (ehem. Hauptschule)

Ne014 Französisch Anfänger - Grundstufe A1

1. Semester

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse. Wir erlernen die Sprache von Anfang an.

Buch: Voyages 1

Anne Magaud

Freitag, 30.09., 8.45-10.15 Uhr, 12 x

€ 36,00 (€ 32,40)

vhs-Pavillon Zu den Heuwiesen

Ne015 Französisch am Vormittag - Grundstufe A2

5. Semester

Wenn Sie Spaß an der französischen Sprache haben und Grundkenntnisse besitzen, sind Sie

bei uns richtig. Wir arbeiten mit Voyages 2 und üben Dialoge für alltägliche Situationen

Buch: Voyages Band 2 ab L 3/4

Anne Magaud

Mittwoch, 28.09., 10.15-11.45 Uhr, 12 x

€ 36,00 (€ 32,40)

vhs Pavillon Zu den Heuwiesen

Ne016 Französisch - Mittelstufe B1

10. Semester

Neben der Lehrbucharbeit (Voyages 2, Mitte Kap. 10) lesen wir "Le petit prince" im Original und schauen auch sonst über den Tellerrand. Nichts für eingefeischte Ausruher!

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

Brigitte Ziel

Donnerstag, 29.09., 19.00-20.30 Uhr, 12 x

€ 36,00 (€ 32,40)

vhs-Pavillon Zu den Heuwiesen

Ne017 Französisch - Mittelstufe B1

Nachdem wir Voyages II beendet haben, wollen wir unsere Kenntnisse praktisch anwenden: frei sprechen, diskutieren und eine Lektüre lesen.

Quereinsteiger sind herzlich willkommen.

Karin Meinel

Dienstag, 27.09., 9.00-10.30 Uhr, 12 x

€ 36,00 (€ 32,40)

vhs-Pavillon Zu den Heuwiesen

Ne018 Französisch - Conversation en matinée

Nous parlons de thèmes actuels et suivons notre livre Voyages 3, leçon 5 environ.

Anne Magaud

Mittwoch, 28.09., 8.45-10.15 Uhr, 12 x

€ 36,00 (€ 32,40)

vhs-Pavillon Zu den Heuwiesen

Ne019 Italienisch - Grundstufe A1

3. Semester

In diesem Kurs wird Italienisch mit viel Spaß gelernt. Wir üben die Sprache mit Konversation und verschiedenen Spielen.

Neueinsteiger sind herzlich willkommen.

Buch: Chiaro ab L 5

Daniela Buzzonetti

Montag, 26.09., 10.00-11.30 Uhr, 12 x

€ 36,00 (€ 32,40)

vhs-Pavillon Zu den Heuwiesen

Ne020 Italienisch - Grundstufe A 1

3. Semester

Buch: Chiaro

Donatella Renn

Montag, 26.09., 18.00-19.30 Uhr, 12 x

€ 36,00 (€ 32,40)

Mittelschule (ehem. Hauptschule)

Ne021 Italienisch - Grundstufe A2

5. Semester

In gewohnter und doch immer wieder neuer Weise "Avanti!"

Buch: Espresso 1 zu Ende. Neues Buch wird im Kurs bekannt gegeben.

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

Brigitte Ziel

Dienstag, 27.09., 18.15-19.45 Uhr, 12 x

€ 36,00 (€ 32,40)

Mittelschule (ehem. Hauptschule)

Ne022 Italienisch am Vormittag - Mittelstufe B1

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

Donatella Renn

Mittwoch, 28.09., 8.30-10.00 Uhr, 12 x

€ 36,00 (€ 32,40)

vhs-Pavillon Zu den Heuwiesen

Ne023 Italienisch: Leichte Konversation

Tempi di attualità e tanto divertimento! Vi aspetto ... Quereinsteiger sind willkommen!

Donatella Renn

Montag, 26.09., 10.30-12.00 Uhr, 12 x

€ 36,00 (€ 32,40)

vhs-Pavillon Zu den Heuwiesen

Ne024 Norwegisch - Mittelstufe B2

13. 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 5

Irmgard Hofler

Montag, 26.09., 19.30-21.00 Uhr, 12 x

€ 36,00 (€ 32,40)

Mittelschule (ehem. Hauptschule)

Ne025 Spanisch Anfänger- Grundstufe A1

1. Semester

Für alle, die die Sprache mit Spaß und Freude und in angenehmer Lernatmosphäre von Anfang an lernen wollen. Grundkenntnisse werden mit vielen Übungs- und Wiederholungsmöglichkeiten vermittelt.

Sandra Thompson

Donnerstag, 06.10., 18.00-19.30 Uhr, 12 x

€ 36,00 (€ 32,40)

Mittelschule (ehem. Hauptschule)

Ne026 Spanisch - Grundstufe A1

3. Semester

Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Buch: Mirada ab L 7

Roselba Kemenater

Mittwoch, 28.09., 18.30-20.00 Uhr, 11 x

€ 33,00 (€ 29,70)

Mittelschule (ehem. Hauptschule)

Ne027 Spanisch - Grundstufe A1

4. Semester

Wir lernen seit 3 Semestern zusammen Spanisch und freuen uns über neue Kursteilnehmer.

Buch: Mirada ab L 10

Sandra Thompson

Mittwoch, 05.10., 18.00-19.30 Uhr, 12 x

€ 36,00 (€ 32,40)

vhs-Pavillon Zu den Heuwiesen

Ne028 Spanisch - Grundstufe A2

6. Semester

Wir wollen gemeinsam unsere Spanischkenntnisse verfestigen und uns dabei besonders auf die mündliche Anwendung konzentrieren. Nebenbei sollen auch die Grundlagen der Grammatik wiederholt werden.

Neue Kursteilnehmer sind herzlich willkommen.

Materialien werden im Kurs bekannt gegeben.

Sandra Thompson

Mittwoch, 09.11., 19.30-21.00 Uhr, 12 x

€ 36,00 (€ 32,40)

vhs-Pavillon Zu den Heuwiesen

Ne029 Spanisch - Grundstufe A2

6. Semester

Für Anfänger mit entsprechenden Vorkenntnissen (vergleichbar mit Kenntnisstand bis Lektion 16 des Buches Mirada Aktuell)

Buch: Mirada Aktuell ab L 17

2,00 € Materialkosten sind bei der Kursleitung zu bezahlen.

Carol Viviana De Castro Lopez

Dienstag, 27.09., 19.30-21.00 Uhr, 12 x

€ 36,00 (€ 32,40)

vhs-Pavillon Zu den Heuwiesen

Ne030 Spanisch - Mittelstufe B1

En este curso leemos y hablamos sobre libros y artículos en español. También vamos a re-

pasar los tiempos del pasado y el subjuntivo. Te esperamos.

Material wird im Kurs bekannt gegeben.

Roselba Kemenater

Donnerstag, 29.09., 17.30-19.00 Uhr, 12 x
€ 36,00 (€ 32,40)

vhs-Pavillon Zu den Heuwiesen

Ne031 Spanisch Club de conversación - Mittelstufe B2

Para repasar todo aquello que sabemos y de paso aprender algo nuevo sobre la lengua española y la cultura que la rodea.

4,00 € Materialkosten sind bei der Kursleitung zu bezahlen.

Carol Viviana De Castro Lopez

Montag, 26.09., 19.00-20.00 Uhr, 12 x
€ 24,00 (€ 21,60)

vhs-Pavillon Zu den Heuwiesen

Gesundheit

Entspannung, Körpererfahrung

Ne032 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, 26.09., 19.30-21.00 Uhr, 6 x
€ 27,00 (€ 24,30)

Mittelschule (ehem. Hauptschule)

Ne033 Meditation

Entspannung für Geist und Körper. Innere Sammlung macht wach, konzentriert, schenkt neue Kraft, löst Ängste, entfaltet Selbstbewusstsein, fördert die Persönlichkeitsbildung und hebt die Stimmung.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, bequeme Kleidung, Kissen!

Monika Holler

Dienstag, 27.09., 19.30-20.30 Uhr, 12 x
€ 36,00 (€ 32,40) - Altes Rathaus, 1. Stock

Kleingruppe

Ne034 Hormon-Yoga

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, 27.09., 18.00-19.30 Uhr, 12 x
€ 54,00 (€ 48,60) - Altes Rathaus, 1. Stock

Kleingruppe

Ne035 Yoga Nidra

Yoga Nidra ist eine Tiefenentspannung, deren Wirkungen weit über die gewohnte Vorstellung von Entspannung hinaus geht. Die Mängel des modernen technologischen Lebensstils werden heute von vielen sensiblen Menschen wahr-

genommen. Es fällt oft schwer, einen Weg zu finden, der eine tiefe und systematische Entspannung auf allen Ebenen ermöglicht.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, bequeme Kleidung, Kissen!

Monika Holler

Mittwoch, 28.09., 19.00-20.00 Uhr, 12 x
€ 48,00 (€ 43,20) - Altes Rathaus, 1. Stock

Kleingruppe

Ne036 Yoga für Energie und Wohlbefinden - Fortgeschrittene

"Jeder, der atmet, kann Yoga praktizieren" (Krishnamacharya)

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, 27.09., 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, 27.09., 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, 11.10., 15.30-17.00 Uhr, 10 x

€ 33,00 (€ 29,70) 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, 11.10., 17.15-18.45 Uhr, 10 x

€ 33,00 (€ 29,70) mit Teilnahmebescheinigung
Grundschule Untergeschoss Raum K2

Ne040 Yoga für Anfänger

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

Heidrun Albach

Donnerstag, 06.10., 17.00-18.30 Uhr, 10 x

€ 33,00 (€ 29,70) mit Teilnahmebescheinigung
Grundschule Untergeschoss Raum K2

Ne041 Yoga für Anfänger

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

Heidrun Albach

Donnerstag, 06.10., 19.00-20.30 Uhr, 10 x

€ 33,00 (€ 29,70) mit Teilnahmebescheinigung
Grundschule Untergeschoss Raum K2

Ne042 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, Matte oder Decke!

Gisela Zapf

Mittwoch, 19.10., 19.30-21.00 Uhr, 12 x

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

Ne043 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, Matte oder Decke!

Gisela Zapf

Freitag, 21.10., 8.30-10.00 Uhr, 12 x

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

Ne044 Fit mit Yoga ab 50

Im reiferen Alter ist es besonders wichtig, Körper und Geist zu stärken. Sie werden überrascht sein, was alles möglich ist und welchen Gewinn Sie für Ihre Gesundheit daraus ziehen. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, Keilkissen falls vorhanden!

Gisela Zapf

Freitag, 21.10., 10.15-11.45 Uhr, 12 x

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

Bewegung, Gymnastik, Fitness

Ne045 Reaktiv Walking mit Handgerät - Trainingsnachmittag

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

Gisela Zapf

Samstag, 15.10., 15.00-16.30 Uhr

€ 6,00 (€ 5,40)

Treffpunkt Tennisplatz Neunkirchen

Ne046 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, 26.09., 9.00-10.00 Uhr, 14 x

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

Ne047 Rückhalt - die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken

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

Bitte mitbringen: Matte, evtl. Nackenkissen!

Irma Ramsbeck

Montag, 26.09., 10.15-11.15 Uhr, 14 x

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

Ne048 Rückhalt - die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken

Bitte mitbringen: Matte, Gymnastik-Hanteln und Theraband!

Gertrud Schramm

Montag, 26.09., 19.00-20.00 Uhr, 14 x

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

Ne049 Rückhalt - die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken - Fortführung

Für Teilnehmer aus dem Frühjahr-/Sommersemester

Heidi Forster

Montag, 10.10., 19.00-20.00 Uhr, 14 x
€ 31,00 (€ 27,90) mit Teilnahmebescheinigung
Grundschule Untergeschoss Raum K2

Ne050 Rückhalt - die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken

Heidi Forster

Montag, 10.10., 20.00-21.00 Uhr, 14 x
€ 31,00 (€ 27,90) mit Teilnahmebescheinigung
Grundschule Untergeschoss Raum K2

Ne051 Rückhalt - die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken - Fortführung

Für Teilnehmer aus dem Frühjahr-/Sommersemester

Heidi Forster

Dienstag, 11.10., 19.00-20.00 Uhr, 14 x
€ 31,00 (€ 27,90) mit Teilnahmebescheinigung
Grundschule Untergeschoss Raum K2

Ne052 Rückhalt - die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken

Heidi Forster

Dienstag, 11.10., 20.00-21.00 Uhr, 14 x
€ 31,00 (€ 27,90) mit Teilnahmebescheinigung
Grundschule Untergeschoss Raum K2

Ne053 Rückhalt - die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken

Bitte mitbringen: Matte, evtl. Nackenkissen, Theraband!

Elke Beck

Donnerstag, 06.10., 8.30-9.30 Uhr, 13 x
€ 29,00 (€ 26,10) mit Teilnahmebescheinigung
Jugendraum Feuerwehrhaus

Ne054 Rückhalt - die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken

Bitte mitbringen: Matte, evtl. Nackenkissen, Theraband!

Elke Beck

Donnerstag, 06.10., 9.30-10.30 Uhr, 13 x
€ 29,00 (€ 26,10) mit Teilnahmebescheinigung
Jugendraum Feuerwehrhaus

Ne055 Ausgleichsgymnastik

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

Bitte mitbringen: Isomatte, evtl. Nackenkissen!

Irmgard Neuner

Mittwoch, 28.09., 19.15-20.15 Uhr, 15 x
€ 30,00 (€ 27,00)
Mehrzweckhalle Kleinsendelbach

Ne056 Pilates für Anfänger und Fortgeschrittene

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

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch und bequeme Sportkleidung!

Roswitha Klein

Montag, 26.09., 18.00-19.00 Uhr, 10 x
€ 23,00 (€ 20,70)

mit Teilnahmebescheinigung

Jugendraum Feuerwehrhaus

Ne057 Pilates für Anfänger und Teilnehmer mit Pilateserfahrung

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch und bequeme Sportkleidung!

Karin Seitz

Mittwoch, 21.09., 9.00-10.00 Uhr, 15 x
€ 33,00 (€ 29,70) mit Teilnahmebescheinigung

Jugendraum Feuerwehrhaus

Ne058 Pilates für Anfänger und Teilnehmer mit Pilateserfahrung

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch und bequeme Sportkleidung!

Karin Seitz

Mittwoch, 28.09., 18.30-19.30 Uhr, 14 x
€ 31,00 (€ 27,90) mit Teilnahmebescheinigung

Grundschule Untergeschoss Raum K2

Ne059 Pilates für Anfänger und Teilnehmer mit Pilateserfahrung

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, 28.09., 19.45-20.45 Uhr, 14 x
€ 31,00 (€ 27,90) mit Teilnahmebescheinigung

Grundschule Untergeschoss Raum K2

Ne060 Pilates-Training für Anfänger und Fortgeschrittene

Bitte mitbringen: Handtuch und Matte!

Karin Seitz

Donnerstag, 29.09., 10.35-11.35 Uhr, 10 x
€ 23,00 (€ 20,70) mit Teilnahmebescheinigung

Jugendraum Feuerwehrhaus

Ne061 Aerobic & Fitness Gymnastik

Wer gerne mit Spaß und bei guter Musik seine Figur straffen möchte, ist hier genau richtig. Bequeme Kleidung und Gymnastikmatte mitbringen!

Annette Müller

Dienstag, 27.09., 19.00-20.00 Uhr, 14 x
€ 28,00 (€ 25,20)

Jugendraum Feuerwehrhaus

Ne062 Herz-Kreislauftraining mit dem Aerobic-Step mit Bodystyling

Wer Spaß an Bewegung bei 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, Togu-Bällen, Thera-Bändern und Tubes. Der abschließende Dehnungs- und Entspannungsteil rundet die Stunde ab.

Bitte feste Hallenschuhe und Gymnastikmatte mitbringen!

Andrea Tschaikowsky

Mittwoch, 12.10., 10.15-11.30 Uhr, 12 x
€ 30,00 (€ 27,00)

Jugendraum Feuerwehrhaus

Heilmethoden, Hilfe zur Selbsthilfe

Ne063 Standfest und fit durch's Leben mit 60+

Besseres Gleichgewicht, kräftigere Muskeln und viel Freude an der Bewegung - ein gezieltes Training für Männer und Frauen, damit Sie sicher und fest im Leben stehen! Lockere Spiele für Kopf und Körper sowie Tipps für ein Training daheim runden das Programm ab. Auch für sportliche Neueinsteiger geeignet, denn mit einem dosierten Balance- und Krafttraining kann man in jedem Alter beginnen.

Bitte mitbringen: Sportschuhe oder andere saubere fest sitzende Schuhe und bequeme Kleidung

Kerstin Staubach

Donnerstag, 29.09., 9.00-10.00 Uhr, 10 x
€ 30,00 (€ 27,00) - Altes Rathaus 1. Stock

Ne064 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, 30.09., 18.30-19.45 Uhr, 12 x
€ 45,00 (€ 40,50)

Altes Rathaus, 1. Stock

Ne065 Feldenkrais - Bewusstheit durch Bewegung

Bettina Wittmann

Freitag, 30.09., 20.00-21.15 Uhr, 12 x
€ 45,00 (€ 40,50) - Altes Rathaus, 1. Stock

Ne066 Qi Gong für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Leicht erlernbare Bewegungen - für jeden geeignet - die Körper und Geist durch bewusstes Atmen harmonisieren.

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

Brigitte Molz

Montag, 10.10., 18.00-19.30 Uhr, 8 x
€ 39,00 (€ 35,10) mit Teilnahmebescheinigung

Mittelschule (ehem. Hauptschule)

Kleingruppe

Ne067 Qi Gong für den Feierabend - Fortführung

Fortführung des Kurses aus dem Frühjahrssemester.

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, 04.10., 17.45-19.15 Uhr, 15 x
€ 70,50 (€ 63,50) mit Teilnahmebescheinigung

Mittelschule (ehem. Hauptschule)

Kleingruppe

Ne068 Qi Gong für den Feierabend - Fortführung

Dieser Kurs ist eine Fortführung des Kurses aus dem Frühjahrsemester.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme rutschfeste Socken, Decke, Kissen!
Brigitte Molz
Dienstag, 04.10., 19.30-21.00 Uhr, 15 x € 70,50 (€ 63,50) mit Teilnahmebescheinigung Mittelschule (ehem. Hauptschule)
Kleingruppe

Ne069 Tai Chi chuan - Schnupperseminar (Anfänger und Fortgeschrittene)

Schnuppern Sie in eine sehr alte, seit vielen Jahrhunderten bewährte Bewegungskunst - früher auch Schattenboxen genannt - in der sich Meditation in Bewegung, sanftes, sehr wirkungsvolles Körpertraining und effektive Heilgymnastik vereinen. Tai Chi verbessert Beweglichkeit, und Haltung, schult Konzentration und Wahrnehmung, bringt und erhält körperliches, geistiges und seelisches Wohlbefinden. Geübt wird in bequemer Kleidung, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Jürgen Mazkal
Freitag, 21.10.2011, 18.30 - 21.30 Uhr
Samstag, 22.10.2011, 10.00 - 13.00 Uhr
€ 18,00 (€ 16,20)
Mittelschule (ehem. Hauptschule)

Ne070 Tai Chi chuan - Schnupperseminar

Jürgen Mazkal
Samstag, 14.01.2012 und Sonntag, 15.01.2012, 10.00-17.00 Uhr (inkl. Mittagspause)
€ 36,00 (€ 32,40)
Altes Rathaus, 1. Stock

Tanz und Bewegung

Ne071 Tanzkurs für Einsteiger/Wiedereinsteiger

Sie erlernen die Grundlagen der Standardtänze wie Walzer, Foxtrott, Tango sowie Latein-Tänze (Rumba, Cha Cha Cha, Jive). Außerdem im Programm ist Discofox. Bitte möglichst paarweise anmelden! Wechsel-schuhe mitbringen!

Dieser Kurs ist für Personen mit keiner, wenig oder lang zurück liegender tänzerischer Erfahrung geeignet.

Katrin Mickan
Donnerstag, 29.09., 20.15-21.45 Uhr, 8 x € 48,00 (€ 43,20) pro Person
Gasthof Zur Rose Kleinsendelbach ("Schnipperla")

Ne072 Latin Move

Feurige Lateintänze und Fitness! Tanzen ist Bewegung - und Latin Move ist für alle, die sich ohne Partner bewegen möchten. Erlernen Sie mit uns die Grundlagen lateinamerikanischer Tänze wie Samba, Cha Cha Cha, Rumba und Jive mit Fitness-Hintergrund. Keine Vorkenntnisse nötig.

Katrin Mickan
Freitag, 30.09., 18.30-19.30 Uhr, 8 x € 32,00 (€ 28,80)
Mittelschule Aula (ehem. Hauptschule)

Ne073 Latin Move - Fortführung

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

Katrin Mickan
Freitag, 02.12., 18.30-19.30 Uhr, 8 x € 32,00 (€ 28,80)
Mittelschule Aula (ehem. Hauptschule)

Ne074 Discofox

Discofox ist der "Allrounder" unter den Tänzen, der zu jeder Feier dazugehört. Hier lernen Sie Figuren und Schrittvariationen dieses tollen

Tanzes oder nutzen den Kurs als Wiederauf-frischung von bisher Gelerntem.

Bitte Wechselschuhe mitbringen! Paarweise Anmeldung!
Katrin Mickan
Donnerstag, 01.12., 20.15-21.45 Uhr, 3 x € 18,00 (€ 16,20) pro Person
Gasthaus Zur Rose Kleinsendelbach ("Schnipperla")

Ne075 Tanznachmittag - 50plus #NEU#

Ein Nachmittag für alle, die Spaß und Freude an rhythmischer Bewegung haben - mitmachen kann jede/jeder, ob mit oder ohne Partner. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Tanzen fördert die Beweglichkeit, ist Konzentrations- und Gedächtnistraining und steigert die Lebensqualität. Probieren Sie es selbst aus!

Ines Unger
Dienstag, 04.10., 15.00-17.00 Uhr
€ 6,00 (€ 5,40)
Jugendraum Feuerwehrhaus

Ne076 Tanzkreis 50+ "TANZ MIT - BLEIB FIT!"

Die große Bandbreite des Tanzangebotes in diesem Kurs umfasst alte und neue Tanzformen, moderne und höfische Tänze, Volks- und Kreistänze.

Tanzen ist Bewegung, Konzentrations- und Gedächtnistraining, macht Freude und Spaß. Teilnahme ist mit und ohne Partner möglich. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Ines Unger
Dienstag, 11.10., 14.45-16.15 Uhr, 12 x € 36,00 (€ 32,40)
Jugendraum Feuerwehrhaus

Ne077 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, 27.09., 18.30-19.30 Uhr, 15 x € 30,00 (€ 27,00) Gasthof Zur Rose Kleinsendelbach ("Schnipperla")

Heilmethoden, Hilfe zur Selbsthilfe

Ne078 Wellness und Selbstheilungskräfte anregen mit Ohrkerzen

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 Ohrkerzenanwendung leicht erlernen. Diese sanfte, natürliche Methode ist überdies besonders gut für Kinder geeignet. Zudem lernen wir die wohltuende energetische Ohr- und Gesichtsmassage.

Bitte bequeme Kleidung tragen und Isomatte, Decke und Kissen mitbringen!
Alexandra Nürnberger
Samstag, 08.10., 9.30-12.00 Uhr
€ 15,00 (€ 13,50) inkl. Material
vhs-Pavillon Zu den Heuwiesen

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, 10.10., 19.00-21.00 Uhr, 3 x € 24,00 (€ 21,60)
Altes Rathaus 1. Stock

Ne080 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 er-spürt, 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, 15.10., 10.00-15.00 Uhr
€ 20,00 (€ 18,00)
Altes Rathaus 1. Stock

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
Dienstag, 18.10., 19.00-21.00 Uhr
€ 6,00 (€ 5,40) - Mittelschule (ehem. Hauptschule)

Ne082 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 Stoffwechselfvorgänge 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
Donnerstag, 10.11., 19.30-21.00 Uhr, 4 x € 18,00 (€ 16,20)
Mittelschule (ehem. Hauptschule)

Ne083 Wechseljahre - ein Übergang

Die Wechseljahre beginnen schon vor dem Ausbleiben der letzten Menstruation und sind ein natürlicher Prozeß im Leben einer Frau.

Ich werde an diesem Abend über Veränderungen im Körper berichten, Übungen zur Unterstützung zeigen und aus der Naturheilkunde Hilfen vorschlagen. Für Fragen, die Sie mitbringen, soll genügend Zeit bleiben.

Vortrag

Irene Willuweit
Mittwoch, 30.11., 19.30-21.00 Uhr
€ 4,50 (€ 4,00) - Mittelschule (ehem. Hauptschule)

Ne084 Chinesische Massage - Schnupperseminar

Spüren Sie eine wertvolle, seit ca. 2500 Jahren entwickelte Art der Körperarbeit, die durch die 16 verschiedenen Techniken von Tui-Na und AnMo bis zur Meridianmassage führt. Bewährt bei vielen Erkrankungen von Muskelverspannungen, Kopfschmerzen bis Schlafstörungen sowie Erkrankungen der inneren Organe. Zur Heilung, Gesunderhaltung oder einfach zum Wohlfühlen.

Bitte mitbringen: Decke, Kissen, bequeme Kleidung!

Jürgen Mazkal

Freitag, 18.11., 18.30-21.30 Uhr

€ 9,00 (€ 8,10)

Mittelschule (ehem. Hauptschule)

Ne085 Chinesische Massage - Schnupperseminar

Bitte mitbringen: Decke, Kissen, bequeme Kleidung!

Jürgen Mazkal

Samstag, 04.02., 15.00-18.00 Uhr

€ 9,00 (€ 8,10)

Altes Rathaus, 1. Stock

Ne086 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.

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

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

Monika Kern

Samstag, 03.12., 10.00-14.00 Uhr

€ 16,00 (€ 14,40) pro Person

Pfarrheim Dormitz

Ne087 Hot Stone Massage

Monika Kern

Samstag, 10.12., 10.00-14.00 Uhr

€ 16,00 (€ 14,40) pro Person

Pfarrheim Dormitz

Ne088 Schimmelpilze im Haus - eine gefährliche Vergiftung der Atemluft!

Der Vortrag geht ein auf die hauptsächlichsten 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 von Schimmel, die Gesundheitsrisiken, ihre Rechte und Pflichten in diesem Zusammenhang Bescheid wissen.

All diese Bereiche werden thematisiert, Fallbeispiele werden besprochen.

Uwe Dippold

Donnerstag, 29.09., 19.30-21.30 Uhr

€ 6,00 (€ 5,40) Mittelschule - (ehem. Hauptschule)

Anmeldung bis Dienstag, 27.09. erforderlich!

Ne089 Umwelt- und menschenfreundliche Körper- und Wäschepflege

Tipps und Tricks zum sauberen Leben in Einklang mit der Umwelt.

Handelsübliche Wasch- und Spülmittel sowie Mittel zur Körperpflege enthalten eine Vielzahl

von Substanzen auf petrochemischer Basis. Diese Stoffe dienen nicht unmittelbar der Sauberkeit, sondern haben nur technische Funktionen. Außerdem sind eine Vielzahl von künstlichen Geruchs- und Aromastoffen enthalten. Zwar sieht man nicht mehr die negativen Auswirkungen auf Mensch und Umwelt (in den sechziger und siebziger Jahren schwammen Schaumteppiche auf den Gewässern und das in den Waschmitteln enthaltene Phosphat führte zu umgekippten Seen und Flüssen), aber durch die große Menge und die hormonähnlichen Wirkungen auf Lebewesen wird die Umwelt noch stärker belastet als früher.

Der Vortrag zeigt, wie man umweltfreundlich und gesund leben kann, ohne auf die Annehmlichkeiten der Zivilisation verzichten zu müssen.

Uwe Dippold

Donnerstag, 06.10., 19.30-21.30 Uhr

€ 6,00 (€ 5,40)

Mittelschule (ehem. Hauptschule)

Anmeldung bis Dienstag, 04.10. erforderlich!

Ne090 Das richtige Licht - welche Leuchtkörper sind sinnvoll zum Arbeiten und Leben?

Sind Energiesparlampen wirklich so toll, wie die Werbung und die Politik meinen?

Welche Arten von Licht gibt es? Was sind die Eigenschaften der verschiedenen Lichtquellen? Wie wirkt Licht auf menschliche Wesen? Der Vortrag zeigt, welche Lampen wie eingesetzt werden sollten, um wenig Energie zu verschwenden und der Gesundheit nicht zu schaden. Was ist dran an Tageslichtlampen, welche Farbe sollte gutes Licht haben, wie sind überhaupt die Farbwirkungen auf den menschlichen Körper und seinen Gemütszustand? Im Vortrag erfahren Sie vieles über Licht, was Ihnen bisher vermutlich völlig unbekannt war. Gute Lichtquellen werden vorgestellt.

Uwe Dippold

Donnerstag, 13.10., 19.30-21.30 Uhr

€ 6,00 (€ 5,40)

Mittelschule (ehem. Hauptschule)

Anmeldung bis Dienstag, 11.10. erforderlich!

Ne091 Richtiges Heizen und Lüften - wichtig für ein gesundes und angenehmes Leben ohne Gesundheitsprobleme oder Schimmel!

Wer neu baut, umbauen, sanieren 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 Wärmezeugern 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 Wärmezeugern und Heizkörpersystemen.

Uwe Dippold

Donnerstag, 10.11., 19.30-21.30 Uhr

€ 6,00 (€ 5,40)

Mittelschule (ehem. Hauptschule)

Anmeldung bis Dienstag, 08.11. erforderlich!

Ne092 Ein gesundes Zuhause für die Kinder

Kein anderer Raum in der Wohnung muss so viele Funktionen gleichzeitig erfüllen wie das Kinderzimmer. Hier wird geschlafen, gespielt, entspannt und gearbeitet. Deshalb ist es so wichtig, dass besonders im Kinderzimmer ein optimaler Lebensraum vorhanden ist. Die Belastungen aus Haus, Wohnung und von Außen stellen oft eine Addition von schädigenden Einflüssen dar. Da die Kinder ein wesentlich schwächeres Immunsystem haben und ihr Organismus empfindlicher reagiert, wirken negative Einflüsse besonders intensiv.

Mit praktischen Vorführungen und Info-Material Franz Theo Jochims

Donnerstag, 24.11., 19.30-21.00 Uhr

€ 2,00 Kindergarten Dormitz

Anmeldung erforderlich!

Ernährung

Ne093 "3. Neunkirchener Bratwurstseminar"

Echte fränkische Bratwürste sind ein Markenzeichen unserer Region. Und jede Wurst schmeckt anders! An diesem Nachmittag stellen Sie Ihre eigenen Bratwürste her, die Sie ganz nach Ihrem persönlichen Geschmack würzen. Alle notwendigen Gerätschaften werden ausführlich in der Handhabung erklärt, ein erfahrener 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 Seminar zu bezahlen.

Hans Gundel

Samstag, 15.10., 15.00-18.00 Uhr

€ 12,00 (€ 10,80)

Metzgerei Gundel, Dina-Ernstberger-Str.7

Kleingruppe, max. 10 Personen

Ne094 Wünsch Dich schlank!

Es ist fast so, als gäbe es ein geheimes Programm in uns, das unsere festen Diät-Pläne absichtlich sabotiert und uns frustriert und mit noch mehr Pfunden zurücklässt! Vergessen Sie alle Diäten und was Sie bisher über das Abnehmen geglaubt haben! Dieses schädliche und störende Programm werden wir mit leichten Übungen aufspüren und spielerische Tricks helfen, es zu verwandeln! Abnehmen beginnt im Kopf und zeigt sich dann im Körper.

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

Alexandra Nürnberger

Dienstag, 10.01., 19.30-21.30 Uhr, 4 x

€ 29,00 (€ 26,10)

inkl. Material

Mittelschule (ehem. Hauptschule)

Kultur

Kunst - Hobby - Freizeit

Ne096 Aquarellkurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Mitbringen: Farben und Pinsel, Malgrund, Wassergefäß!

Ardian Dika

Dienstag, 27.09., 9.00-11.15 Uhr, 12 x

€ 64,00 (€ 57,60)

vhs-Pavillon Zu den Heuwiesen

Ne097 Portrait und Mischtechnik für Anfänger und Fortgeschrittene

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

Ardian Dika

Mittwoch, 28.09., 19.00-21.15 Uhr, 12 x

€ 64,00 (€ 57,60)

vhs-Pavillon Zu den Heuwiesen

Ne098 Aquarellkurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Mitbringen: Farben und Pinsel, Malgrund, Wassergefäß!

Aradian Dika

Donnerstag, 29.09., 9.00-11.15 Uhr, 12 x
€ 64,00 (€ 57,60)

vhs-Pavillon Zu den Heuwiesen

Ne099 Sehen wir weiter ... Kunst als Form des Ausdrucks und Empfindens - Ein ungewöhnlicher Kunstkurs!

Als Fortsetzung für den Kurs "Sehen lernen", aber auch als Kurs für Menschen, die schon etwas künstlerische Erfahrung haben - egal auf welchem Gebiet - (z. B. Musik, Schreiben) ist dieser Kurs aufgebaut.

Jeder Künstler, auch Hobbykünstler, kennt das: Man arbeitet alleine in seinem Kämmerlein mit dem Wissen, das man hat und sucht dringend nach neuen Ideen und Anregungen. Aber es ist wie verhext: alles, was einem einfällt, kommt einem platt und hohl vor, was man aber wirklich gerne machen möchte, erscheint zu gewagt.

Für alle, die gerne die neue Erfahrung machen möchten, wie spannend es ist, mit anderen Künstlern, auch aus Gebieten wie z. B. der Dichtung oder der Musik zusammenzuarbeiten und gemeinsam Projekte zu entwickeln, ist dieser Kurs genau richtig, um neue Anregungen zu erhalten. Wir arbeiten und interpretieren - jeder auf seine Weise und mit den Materialien und Kunstformen, die man selber wählt und lassen unserer Phantasie freien Lauf, wie es schon die "Romantiker" um 1800 und auch viele berühmte Künstlergruppen um 1920 getan haben. Wir werden auch Exkursionen machen und uns mit nicht alltäglichen Themen beschäftigen, diese diskutieren, illustrieren und dabei lernen, befreit zu arbeiten und unser ureigenes Empfinden in unser Werk einfließen zu lassen.

Ein Kurs also, der auch die Seele anspricht und eine willkommene Erholung vom Alltag ist. Regina Weltner

Montag, 26.09., 19.00-21.15 Uhr, 12 x
€ 64,00 (€ 57,60)

Kleinsendelbach, Gasthaus "Zur Rose"

Ne100 Aufbauen und Modellieren

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Vermittelt werden verschiedene Techniken: Aufbautechnik, figurliches Gestalten. Sie können Gartenkeramik und Krippenfiguren modellieren und Ihre eigenen Ideen umsetzen. Material ist bei der Kursleitung zu bezahlen! Bitte angemessene Arbeitskleidung tragen!

Ingeborg Herlinger

Donnerstag, 06.10., 18.00-21.00 Uhr, 7 x
€ 63,00 (€ 56,70) + Material

Grundschule Untergeschoss Raum K13

Ne101 Filzen: Armstulpen als extravagantes und nützliches Modeaccessoire

In der Technik des Hohlkörperfilzens entwerfen und fertigen Sie Ihr persönliches Paar Armstulpen. Diese werden nahtlos gefilzt und direkt an Ihre Hand angepasst. Das Arbeiten und Gestalten mit Wolle und verschiedenen Materialien eröffnet Ihnen eine Vielfalt an Gestaltungsmöglichkeiten.

Bitte mitbringen: stabile, wasserfeste Unterlage (z. B. Wachstumstischdecke), zwei alte Handtücher, Luftpolsterfolie mit Noppen (ca. 45 cm x 1m), ein mittelgroßes Gefäß für das Wasser, Maßband, Schere, zwei Handtücher! Material ab ca. 5,00 €

Michaela Tatka

Mittwoch, 28.09., 17.30-21.30 Uhr

€ 20,00 (€ 18,00) Kleingruppe

Grundschule Untergeschoss

Ne102 Filzen: Endlich warme Hände - mit gefilzten Handschuhen

In der Technik des Hohlkörperfilzens entwerfen und fertigen Sie Ihr persönliches Paar Handschuhe. Diese werden nahtlos gefilzt und direkt an Ihre Hand angepasst. Das Arbeiten und Gestalten mit Wolle und verschiedenen Materialien eröffnet Ihnen eine Vielfalt an Gestaltungsmöglichkeiten.

Bitte mitbringen: stabile, wasserfeste Unterlage (z. B. Wachstumstischdecke), zwei alte Handtücher, Luftpolsterfolie mit Noppen (ca. 45 cm x 1m), ein mittelgroßes Gefäß für das Wasser, Maßband, Schere!

Material ab ca. 7,00 €

Michaela Tatka

Mittwoch, 05.10., 17.30-21.30 Uhr

€ 20,00 (€ 18,00) Kleingruppe

Grundschule Untergeschoss

Ne103 Filzschmuck-Atelier

Von Hand gefertigte Filzelemente werden sorgfältig zu zauberhaften Einzelstücken verarbeitet: Mit Filz kann man die unterschiedlichsten Schmuckstücke fertigen: mal dezent und elegant, mal auffällig und ausgeflippt oder abgestimmt auf den Bekleidungsstil der Trägerin. Ob als Endlosschnur (ein paarmal um Hals oder Handgelenk geschlungen) oder, als Kugeln kombiniert mit unterschiedlichsten Perlen, als Kette oder Anstecknadel, eine Blüte um Hals oder Hüfte - dieser Schmuck ist garantiert ein Blickfang!

Gönnen Sie sich ihr ganz besonderes und persönliches Schmuckstück!

Bitte mitbringen: stabile, wasserfeste Unterlage (z. B. Wachstumstischdecke), zwei alte Handtücher, PVC-Rest oder Luftpolsterfolie mit Noppen (ca. 45 cm x 1m), ein mittelgroßes Gefäß für das Wasser, Zange, bei Bedarf Perlen, kleine Schere, Nadel & Faden!

Material je nach Verbrauch

Michaela Tatka

Mittwoch, 12.10., 17.30-21.30 Uhr

€ 20,00 (€ 18,00) Kleingruppe

Grundschule Untergeschoss

Ne104 Workshop: Silber trifft Gold

In diesem Kurs gehen die edlen Materialien Silber und Gold eine ausdrucksvolle Verbindung ein.

Das Entwerfen und Erlernen der wichtigsten Grundtechniken des Goldschmiedens wie Sägen, Feilen, Biegen von Blechen und Drähten, Bohren und Löten werden auf anschauliche Weise vermittelt.

Mit viel Liebe zum Detail entstehen so einzigartige Schmuckstücke aus Silber wie Kettenanhänger, Ringe, Ohrstecker, Armreifen etc. Jedes Stück ist ein persönlich gefertigtes Unikat, welches zusätzlich mit Goldelementen, Steinen und Perlen veredelt werden kann.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Teilnehmerinnen, die ausschließlich mit Gold arbeiten möchten, sollten sich wegen der Materialbestellung bitte 2 Wochen vor dem Kurs bei der Kursleiterin melden!

Materialkosten nach Verbrauch, z.B. für einen einfachen Ring ohne Stein ca. 20 €.

Nutzungspauschale für Geräte und Werkzeug 5 €.

Bitte mitbringen: Arbeitskittel, Bleistift, Papier, Lineal, Schmuckkästchen!

Andrea Simon

Samstag, 08.10., 9.00-19.00 Uhr

€ 45,00 (€ 40,50)

Mittelschule (ehem. Hauptschule)

Kleingruppe

Ne105 Gehäkelte Weihnachtsterne

Geht es Ihnen nicht auch so? Immer wieder wurde der vorhandene Weihnachtsschmuck verwendet. Jetzt möchten Sie mal etwas Neues, etwas ganz Anderes, etwas, das eine neue Stimmung in Ihr Zuhause bringt. Da kann Ihnen dieser Häkelkurs helfen.

Verschönern Sie doch Ihr Zuhause mit selbst gehäkelten Weihnachtssternen. Sie bekommen 10 unterschiedliche Sterne zur Auswahl, aus denen Sie sich Ihren Lieblingsstern herausuchen können. Häkeln Sie diesen Stern in unterschiedlichen Farben und er wirkt immer etwas anders. Schmücken Sie damit Ihr Adventsgesteck oder später den Weihnachtsbaum; Sie werden große Bewunderung für die von Ihnen selbst gehäkelten Weihnachtssterne bekommen.

Hübsch verpackt können Sie die Sterne auch als kleines Weihnachtsgeschenk für die Mutter, Freundin, Nachbarin und Arbeitskollegin verwenden. Ein Aufkleber "echte Handarbeit" macht Ihr Geschenk noch wertvoller.

Eine große Auswahl an Lurex-Glitzer-Garn in verschiedenen Farben steht zur Verfügung und kann bei der Kursleiterin erworben werden.

Soweit vorhanden bitte mitbringen: eine Häkelnadel Stärke 3!

Anfallende Materialkosten sind bei der Kursleiterin zu entrichten (für das Lurex-Glitzer-Garn ca. 6,- €, für die Häkelnadel ca. 3,- €).

Siglinde Müller

Freitag, 18.11., 10.00-12.00 Uhr

€ 8,00 (€ 7,20) Kleingruppe

vhs-Pavillon Zu den Heuwiesen

Ne106 Häkeln: Ein eleganter Schal, um den Sie alle beneiden

Jede Frau braucht die dekorativen Kleinigkeiten, wie z.B. einen eleganten Schal, nicht nur für die Abendgarderobe.

Elegante Schals sind das Trend-Accessoire schlechthin. Mit einem Schal kann das Outfit komplett verändert und ein individueller Look kreiert werden. Häkeln Sie sich einen hübschen, dekorativen Schal und Sie haben ein Schmuckstück mehr, um das Sie alle beneiden werden.

In diesem Kurs erhalten Sie mehrere Muster zur Auswahl. Suchen Sie sich Ihren Lieblingschal aus und legen Sie los. Sie werden sehen, es macht riesigen Spaß.

Tipp: Häkeln Sie Ihrer Mutter oder Freundin einen Schal und Sie haben ein tolles Geschenk, mit dem Sie viel Freude bereiten. Ein Aufkleber "echte Handarbeit" macht das Geschenk noch wertvoller.

Eine große Auswahl an Lurex-Glitzer-Garn in verschiedenen Farben steht zur Verfügung und kann bei der Kursleiterin erworben werden.

Soweit vorhanden bitte mitbringen: eine Häkelnadel Stärke 3!

Anfallende Materialkosten sind bei der Kursleiterin zu entrichten (für das Lurex-Glitzer-Garn ca. 6,- €, für die Häkelnadel ca. 3,- €).

Siglinde Müller

Freitag, 18.11., 14.00-16.00 Uhr

€ 8,00 (€ 7,20) Kleingruppe

vhs-Pavillon Zu den Heuwiesen

Ne107 Gitarrespielen lernen, Liedbegleitung - Anfänger ab 16 Jahren

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

Buch: Michael Schmolke: Spass Beisaite Band 1 Alfred König

Donnerstag, 29.09., 19.15-20.15 Uhr, 14 x

€ 84,00 (€ 75,60)

Grundschule Untergeschoss Raum K9

Ne108 Gitarrespielen lernen ab 16 Jahren - 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, 29.09., 20.15-21.15 Uhr, 14 x
€ 84,00 (€ 75,60)
Grundschule Untergeschoss Raum K9

Spezial Eltern-Kind

Ne109 Klangwichtel - Alter: 4 Monate - 1 Jahr

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 kennenlernen. Die Kinder können mit verschiedenen Instrumenten experimentieren und erfahren vielfältige, intensive Höreindrücke. Kinder wie Eltern erleben Musik mit allen Sinnen.

Bitte Isomatte und Antrutschsocken mitbringen!

Tanja Sauerhammer
Freitag, 30.09., 11.00-11.45 Uhr, 10 x
€ 30,00 (€ 27,00) + Material ca. € 10,00
Pfarrheim Dormitz
Kleingruppe

Ne110 Singzwerge - Alter: 1-2 Jahre

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 kennenlernen. 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.

Bitte Isomatte und Antrutschsocken mitbringen!

Tanja Sauerhammer
Freitag, 30.09., 10.00-10.45 Uhr, 10 x
€ 30,00 (€ 27,00) + Material ca. € 10,00
Pfarrheim Dormitz
Kleingruppe

Ne111 Musik für Eltern und Kinder von ca. 2 - 3 Jahren

Auf Grundlage des bewährten musikalischen Früherziehungsprogramms "Musikgarten" soll Kleinkindern der Zugang und die Freude zur Musik elementar näher gebracht werden. Unter Einbeziehung pädagogischer und psychologischer Aspekte wird der Umgang mit Klängen, Geräuschen, Instrumenten sowie das Sprechen und Hörverhalten gefördert - ebenso wird die Eltern-Kind-Beziehung gestärkt.

Bitte Sitzkissen und dicke, rutschfeste Socken oder Hausschuhe mitbringen!

Doris Schuster
Donnerstag, 29.09., 10.00-10.45 Uhr, 10 x
€ 33,00 (€ 29,70) inkl. Material
Pfarrheim Dormitz

Kinder

Ne112 Fantasiereisen für Kinder von 8 - 10 Jahren

Mit Fantasiereisen können sich Kinder leicht entspannen. Sie können sie auch gezielt benutzen, um ihren Alltag besser zu bewältigen. Sie kommen in Kontakt mit sich selbst und können in Stresssituationen gelassener reagieren.

Bitte Isomatte mitbringen!
Annemarie Vleugel
Mittwoch, 05.10., 15.00-15.45 Uhr, 6 x
€ 18,00 Kleingruppe
Jugendraum Feuerwehrhaus

Ne113 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, 19.10., 17.00-18.00 Uhr, 10 x
€ 30,00
vhs-Pavillon Zu den Heuwiesen

Ne114 Töpfern für Schulkinder in Dormitz

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

Bitte mitbringen: Schürze, Handtuch!

Brigitte Schleifer
Mittwoch, 12.10., 15.15-16.45 Uhr, 6 x
€ 35,00 inkl. Material
Schule Dormitz

Ne115 Töpfern für Schulkinder in Dormitz

Bitte mitbringen: Schürze, Handtuch!

Brigitte Schleifer
Mittwoch, 12.10., 17.00-18.30 Uhr, 6 x
€ 35,00 inkl. Material
Schule Dormitz

Ne116 Töpfern am Wochenende - für Kinder von 8 - 10 Jahren

Gute Vorkenntnisse erforderlich!

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

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

Brigitte Molz
Samstag, 12.11., 10.00-14.00 Uhr
€ 16,50 inkl. Material
Grundschule Untergeschoss Raum K13

Ne117 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, 27.09., 15.00-16.00 Uhr, 14 x
€ 84,00 Kleingruppe
Grundschule Untergeschoss Raum K9

Ne118 Gitarrespielen lernen ab 6 Jahren - 2. Semester

Bitte Gitarre mitbringen!
Buch: "Gitarre spielen mit Lena und Tom" 1. Band
Alfred König
Dienstag, 27.09., 14.00-15.00 Uhr, 14 x
€ 84,00 Kleingruppe
Grundschule Untergeschoss Raum K9

Ne119 Gitarrespielen lernen ab 6 Jahren - 3. Semester

Bitte Gitarre mitbringen!
Buch: "Gitarre spielen mit Lena und Tom" 1. Band
Alfred König
Donnerstag, 29.09., 16.00-17.00 Uhr, 14 x
€ 84,00 Kleingruppe
Grundschule Untergeschoss Raum K9

Ne120 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, 30.09., 17.15-18.15 Uhr, 8 x
€ 32,00
Mittelschule Aula (ehem. Hauptschule)

Ne121 Dance Kids 8 - 12 Jahre - Fortführung

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

Katrin Mickan
Freitag, 02.12., 17.15-18.15 Uhr, 8 x
€ 32,00
Mittelschule (ehem. Hauptschule)

Ne122 Mehr Sicherheit für Ihr Kind - Sicherheit ist erlernbar! Gewaltpräventions-Kurs für Kinder von 6-12 Jahren

Damit unsere Kinder heute und in Zukunft gefahrlos und frei aufwachsen können, muss die Vermeidung von Gewalt zu einem zentralen Thema der Erziehung werden. Doch wie vermeidet man Gewalt?

Wir zeigen Ihrem Kind spielerisch, wie es sich bei Gefahr und alltäglichen Konflikten verhalten soll. Ob gegenüber fremden Erwachsenen oder dem Klassenrüpel - in Rollenspielen übt Ihr Kind, richtig zu reagieren. Mit Hilfe von Stimme, Gestik und Mimik lernt Ihr Kind sich durchzusetzen.

Der Kurs vermittelt allen teilnehmenden Kindern die Fähigkeit, die Verantwortung für ihre eigene Sicherheit zu übernehmen. Die Kinder lernen, Streitsituationen aus dem Weg zu gehen und wenn nötig, durch mehrstufiges Vorgehen angemessen präventiv zu handeln. In Konfliktsituationen mit anderen Kindern, in denen Beruhigungsversuche nicht ausreichen, lernen die Kinder sich einfach, aber wirkungsvoll zu verteidigen.

Weiterhin üben die Kinder richtige, aber unkomplizierte Verhaltensweisen sowie die Entwicklung eines natürlichen Gefahren-Frühwarnsystems im Umgang mit fremden Erwachsenen (Ansprechen aus Pkw/auf Schulweg, unbekannter Anrufer, wie flüchte ich richtig und wohin, wie erreiche ich, dass Passanten helfen etc.).

Gewaltprävention hat ein klares Ziel: sichere, gesunde und selbstbewusste Kinder!

Rainer Frank
Dienstag, 17.01., 15.00-17.15 Uhr
€ 18,00
Grundschule