

VHS NEUNKIRCHEN AM BRAND

Leitung:

Anneliese Preu
Christin Knoll-Gackstatter

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

Anmeldebeginn: Donnerstag, 02.02., 8.15-12.00 Uhr und 14.00-18.00 Uhr, Freitag, 03.02., 8.15-12.00 Uhr und zu den Öffnungszeiten.

Online-Anmeldung für Kurse in Neunkirchen ab Donnerstag, 02.02. möglich.

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

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

Hier finden Ihre Kurse statt:

Grundschule: Deerlijker Platz 1

Mittelschule: Schellenberger Weg 26 (ehem. Hauptschule)

vhs-Pavillon: Zu den Heuwiesen

Jugendraum Feuerwehrhaus: Eingang Zimmermannstraße

Altes Rathaus: Innerer Markt 1

Grundschule Dormitz: Schulstraße 5

Pfarrheim Dormitz: neben der Pfarrkirche

Mehrzweckhalle Kleinsendelbach: Hauptstraße 1

Gasthaus „Zur Rose“ Kleinsendelbach: Hauptstraße 8

Es gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen der VHS des Landkreises Forchheim.

Gesellschaft

Mit dem Motorrad durch Rumänien (Multivisionsshow)

In den Jahren 2008 und 2009 hat Helmut Freund jeweils mehrere Wochen lang Rumänien mit dem Motorrad bereist. Seine Eindrücke und Erlebnisse hat er zu einer Multivisionsshow verarbeitet, die nicht nur Motorradfahrer begeistert. Moderne Projektionstechnik ermöglicht eindrucksvolle Kamerafahrten über die zahlreichen Panoramafotos. Die Show ist mit Musik unterlegt und Helmut Freund berichtet dazu live von seinen Erlebnissen.

Im Anschluss an seine Reisen sagte er: "Ich sehe Rumänien nun mit ganz anderen Augen - sehr viel positiver als es bei uns in Deutschland vermittelt wird. Die Landschaft, dominiert von den Karpaten, ist grandios und die Menschen sind sehr aufgeschlossen und freundlich. Das Land ist prall gefüllt mit Kultur - majestätischen, meist orthodoxen Kirchen und Klöstern, sowie beeindruckenden Burgen und Städten."

Vortrag

Ne001

Helmut Freund

Mittwoch, 15.02., 19.30 Uhr

Eintritt: € 3,00 (€ 2,50)

Grundschule Aula

Südafrikas Osten (Diavortrag)

Südafrikas Osten, kaum größer als Deutschland, ist unglaublich in seiner landschaftlichen, klimatischen und biologischen Vielfalt: Nationalparks mit afrikanischen Savannenlandschaften und Tieren (Krüger, Ithala, Hluhluwe), der Indische Ozean mit seinen tropischen Nationalparks (Greater St. Lucia), die Wanderparadiese der Drakensberge und des Blyde River Canyon, dazu das selbständige Königreich Swasiland mit seinem prallen schwarzafrikanischen Leben bieten eine Fülle von Erlebnissen.

Vortrag

Ne002

Edgar Krapp

Mittwoch, 21.03., 19.30 Uhr

Eintritt: € 3,00 (€ 2,50)

Grundschule Aula

16.000 Km mit dem LKW quer durch Afrika

Live kommentierter Reisefilm von Walter Költsch

Die Filme von Walter Költsch gehörten zum Rahmenprogramm des Deutschlandbesuchs des Dalai Lama, liefen im Fernsehen, in Multiplexkinos und auf Nationalen und Internationalen Reisefilmfestivals.

Auch beim fränkischen Publikum erfreuen sich seine Filme immer größerer Beliebtheit. So wurde sein Film über die Mongolei zum Publikumsliedling des Erlanger Fernwehfestivals 2010 gewählt. Die Kombination aus packenden Filmaufnahmen, fränkisch-humorvollen Live-Kommentaren und Hintergrundinformationen über Land und Leute, Reisevorbereitung und -durchführung lassen seine Vorträge zu einem unvergesslichen Live-Erlebnis werden.

Ein uralter LKW wird vollgestopft mit Rollstühlen. Ziel der Reise: ein Rehabilitationszentrum in Tansania am Fuße des Kilimanjaro. Der LKW samt seiner beiden Fahrer muß 15 Länder passieren, 23 afrikanische Grenzen überwinden, sich durch das verschneite Atlasgebirge, die Sahara und nahezu unpassierbare Dschungelpisten des Kongo quälen.

Noch nie hat der Filmemacher Walter Költsch eine verrücktere Reise angetreten, deren Ausgang völlig ungewiss ist...

Film

Ne003

Walter Költsch

Mittwoch, 25.04., 20.00 Uhr

Eintritt: € 8,00 (€ 7,00)

Zehntscheune Neunkirchen

Märchen aus Afrika

Wenn der Sommer näher kommt, freuen wir uns auf Sonne und Wärme. Um das Warten zu verkürzen, möchte ich Sie einladen, mich auf eine faszinierende Reise durch den afrikanischen Kontinent zu begleiten. Eine Erzähl-Reise voller Weisheit, Witz und Lebensmut.

Barbara Maikranz

Ne004

Montag, 07.05., 19.00 Uhr

Eintritt: € 4,50 (€ 4,00)

Mittelschule

Anmeldung erforderlich bis 02.05.

Beruf - EDV

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

Internet - das unbekannte Land

Was kann ich im Internet machen? Wie finde ich Informationen? Wie kann ich einkaufen? Wo liegen die Gefahren? Worauf muss ich achten? Wir werden mit Firefox arbeiten, die Kursinhalte sind auch auf den Internet Explorer oder Vista übertragbar. Voraussetzungen: keine

Kurs

Ne005

Heike Sobotta

Dienstag, 14.02., 19.30-21.30 Uhr

€ 12,00 (€ 10,80)

Mittelschule, 1. Stock

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): Erste Übungen mit der Maus

- Einfache Texte in Word schreiben

- E-Mails

- Schnuppern im Internet

Voraussetzungen: keine

Kurs

Ne006

Heike Sobotta

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

€ 36,00 (€ 32,40)

Mittelschule, 1. Stock

Überblick über die gängigen Windows-Programme

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

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

Kurs **Ne007**

Heike Sobotta
Dienstag, 20.03., 19.30-21.30 Uhr, 3 x
€ 36,00 (€ 32,40) Mittelschule, 1. Stock

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 ähnliche PC Kenntnisse.

Kurs **Ne008**

Heike Sobotta
Dienstag, 08.05., 19.30-21.30 Uhr, 3 x
€ 36,00 (€ 32,40) Mittelschule, 1. Stock

Sprachen

Englisch Anfänger - Grundstufe A1

#NEU#

1. Semester

Englisch von Anfang an! Für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse.

Buch: English Network Starter New Edition, ab Unit 1

Kurs **Ne009**

Edith Bartelheimer
Dienstag, 14.02., 16.15-17.45 Uhr, 12 x
€ 36,00 (€ 32,40) vhs-Pavillon Zu den Heuwiesen

Englisch am Vormittag - Grundstufe A1

3. Semester

Dieser Kurs ist geeignet für Personen mit englischen Grundkenntnissen sowie die Teilnehmer des Vorkurses. Der Kurs wird ohne jegliche Literatur von einer Muttersprachlerin angeboten und konzentriert sich auf visuelles Lernen, was das Erlernen einer Sprache wesentlich einfacher macht und auch mehr Spaß bedeutet. Material wird von der Kursleiterin ausgeteilt.

Kurs **Ne010**

Sabine Steynberg
Montag, 13.02., 9.00-10.30 Uhr, 12 x
€ 36,00 (€ 32,40) Altes Rathaus, 1. Stock

Englisch am Vormittag - Grundstufe A1

4. Semester

Dieser Kurs ist geeignet für Personen mit mäßigen Englisch-Kenntnissen sowie für die Teilnehmer des Vorkurses. Der Kurs wird ohne jegliche Literatur von einer Muttersprachlerin angeboten und konzentriert sich auf visuelles Lernen, was das Erlernen einer Sprache wesentlich einfacher macht und auch mehr Spaß bedeutet. Material wird von der Kursleiterin ausgeteilt.

Dieser Kurs beschäftigt sich mehr mit freiem Sprechen und der Kunst seine eigene Hemmschwelle zu überspringen.

Kurs **Ne011**

Sabine Steynberg
Donnerstag, 16.02., 9.00-10.30 Uhr, 12 x
€ 36,00 (€ 32,40) vhs-Pavillon Zu den Heuwiesen

Englisch - Grundstufe A2

Buch: English Network Connection New Edition ab Unit 7

Kurs **Ne012**

Edith Bartelheimer
Dienstag, 14.02., 18.00-19.30 Uhr, 12 x
€ 36,00 (€ 32,40) vhs-Pavillon Zu den Heuwiesen

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.

Kurs **Ne013**

Claudia Riedle
Dienstag, 14.02., 18.00-19.30 Uhr, 10 x
€ 30,00 (€ 27,00) Mittelschule

Englisch "Holiday Crash Course" in Modulen

Dieser Kurs bereitet die Teilnehmer für den Urlaub in nicht-deutschsprachigen Ländern vor.

Der Kurs wird in Modulen gehalten, die die verschiedenen Stationen des Urlaubes behandeln. Der Kurs wird interaktiv gehalten.

Kursleiterin ist eine englische Muttersprachlerin. Englischkenntnisse werden nicht vorausgesetzt.

Kurs **Ne014**

Sabine Steynberg
Mittwoch, 15.02., 19.30-21.00 Uhr, 7 x
€ 21,00 (€ 18,90) Mittelschule

Basic English Conversation - Grundstufe A 2

How do I make a hotel reservation? How do I ask for directions?

In diesem Nachmittagskurs haben Sie viel Gelegenheit zum Sprechen in lockerer Atmosphäre; wir wiederholen praxisnah einzelne grammatikalische Themen und lernen dabei uns in Alltagssituationen gut auszudrücken.

Buch: Basic Conversation (Langenscheidt) ab L 1

Kurs **Ne015**

Brigitta Rösler
Montag, 27.02., 16.15-17.45 Uhr, 10 x
€ 30,00 (€ 27,00) vhs-Pavillon Zu den Heuwiesen

Französisch am Vormittag - Grundstufe A2

6. Semester

Buch: Voyages Band 2 ab L 7

In diesem Kurs üben wir das freie Sprechen für Alltagssituationen und arbeiten im Buch weiter.

Kurs **Ne016**

Anne Magaud
Mittwoch, 15.02., 10.15-11.45 Uhr, 12 x
€ 36,00 (€ 32,40) vhs Pavillon Zu den Heuwiesen

Französisch - Mittelstufe B1

11. Semester

Neben der Lehrbucharbeit (Voyages 2) lesen wir weiter "Le petit prince" im Original und schauen auch sonst über den Tellerrand. 1,00 € Kopiergeld ist bei der Kursleitung zu bezahlen.

Kurs **Ne017**

Brigitte Ziel
Donnerstag, 16.02., 19.00-20.30 Uhr, 12 x
€ 36,00 (€ 32,40) vhs-Pavillon Zu den Heuwiesen

Französisch - Mittelstufe B1

Nachdem wir Voyages 2 beendet haben, wollen wir unsere Kenntnisse praktisch anwenden: frei sprechen, diskutieren und eine Lektüre lesen.

Quereinsteiger sind herzlich willkommen.

Kurs **Ne018**

Karin Meinel

Dienstag, 28.02., 9.00-10.30 Uhr, 15 x

€ 45,00 (€ 40,50) vhs-Pavillon Zu den Heuwiesen

Französisch - Conversation en matinée

In diesem Kurs sprechen wir über aktuelle Themen und arbeiten mit dem Buch Voyages 3 ab L 5 weiter.

Kurs **Ne019**

Anne Magaud

Mittwoch, 15.02., 8.45-10.15 Uhr, 12 x

€ 36,00 (€ 32,40) vhs-Pavillon Zu den Heuwiesen

Italienisch - Grundstufe A1

4. 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 6

Kurs **Ne020**

Daniela Buzzonetti

Montag, 13.02., 10.00-11.30 Uhr, 12 x

€ 36,00 (€ 32,40) vhs-Pavillon Zu den Heuwiesen

Italienisch - Grundstufe A 1

4. Semester

Buch: Chiaro ab L 5

Kurs **Ne021**

Donatella Renn

Montag, 13.02., 18.00-19.30 Uhr, 12 x

€ 36,00 (€ 32,40) Mittelschule

Italienisch - Grundstufe A2

6. Semester

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

Buch: Con piacere Band A2 ab L 2

Kurs **Ne022**

Brigitte Ziel

Dienstag, 14.02., 18.15-19.45 Uhr, 12 x

€ 36,00 (€ 32,40) + 1 € Kopiergeld Mittelschule

Italienisch am Vormittag - Mittelstufe B1

Grammatica italiana, esercizi interessanti e tante risate! A presto

Quereinsteiger sind herzlich willkommen.

Buch: Allegro 2 ab L 4

Kurs **Ne023**

Donatella Renn

Mittwoch, 15.02., 8.30-10.00 Uhr, 12 x

€ 36,00 (€ 32,40) vhs-Pavillon Zu den Heuwiesen

Italienisch: Leichte Konversation

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

Kurs **Ne024**

Donatella Renn

Montag, 13.02., 10.30-12.00 Uhr, 12 x

€ 36,00 (€ 32,40) vhs-Pavillon Zu den Heuwiesen

Norwegisch - Mittelstufe B2

14. 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 8

Kurs **Ne025**

Irmgard Hofler

Montag, 13.02., 19.30-21.00 Uhr, 12 x

€ 36,00 (€ 32,40) Mittelschule

Spanisch Anfänger- Grundstufe A1

2. Semester

Buch: Mirada ab L 4

Wir lernen seit einem Semester zusammen Spanisch und freuen uns über neue Kursteilnehmer.

Kurs **Ne026**

Sandra Thompson

Donnerstag, 16.02., 18.00-19.30 Uhr, 12 x

€ 36,00 (€ 32,40) Mittelschule

Spanisch - Grundstufe A1

4. Semester

Für Anfänger mit geringen Vorkenntnisse. Gut geeignet für

Quereinsteiger. Grammatik wird wiederholt und das Sprechen geübt.

Buch: Mirada ab L 9

Kurs **Ne027**

Roselba Kemenater

Mittwoch, 11.04., 18.30-20.00 Uhr, 15 x

€ 45,00 (€ 40,50) Mittelschule

Spanisch Leichte Konversation - Grundstufe A2

7. Semester

Wir möchten zusammen 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.

Kurs **Ne028**

Sandra Thompson

Mittwoch, 29.02., 19.00-20.30 Uhr, 12 x

€ 36,00 (€ 32,40) vhs-Pavillon Zu den Heuwiesen

Spanisch - Grundstufe A2

7. Semester

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

Buch: Mirada Aktuell ab L 17

Kurs **Ne029**

Carol Viviana De Castro Lopez

Dienstag, 14.02., 19.30-21.00 Uhr, 12 x

€ 36,00 (€ 32,40) + 2 € Materialkostenvhs-Pavillon Zu den Heuwiesen

Spanisch - Mittelstufe B1

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

Material wird im Kurs bekannt gegeben.

Kurs **Ne030**

Roselba Kemenater

Donnerstag, 12.04., 17.30-19.00 Uhr, 12 x

€ 36,00 (€ 32,40) vhs-Pavillon Zu den Heuwiesen

Spanisch Club de conversación - Mittelstufe B2

En este curso leeremos historias interesantes y las comentaremos para repasar todo aquello que sabemos y también para aprender cosas nuevas sobre la lengua española y la cultura que la rodea.

Kurs **Ne031**

Carol Viviana De Castro Lopez

Montag, 13.02., 19.00-20.00 Uhr, 12 x

€ 36,00 (€ 32,40) + 4,00 € Materialvhs-Pavillon Zu den Heuwiesen

Gesundheit

Entspannung, Körpererfahrung

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!

Kurs **Ne032**

Ingrid Körber

Montag, 13.02., 19.30-21.00 Uhr, 6 x

€ 27,00 (€ 24,30) Mittelschule

Klänge für Körper, Geist und Seele (Klangschalenmeditation)

#NEU#

Die sanften Töne und Schwingungen der Klangschalen Hören, Spüren, Fühlen. Durch Klangmeditationen, Klangreisen, Atem- und Entspannungsübungen findet unser Körper zurück zu seiner Mitte und somit zu tiefer Entspannung, Ruhe und Losgelassenheit.

Bitte mitbringen: Matte, Decke und Kissen

Kurs **Ne033**

Agathe Buchfelder

Mittwoch, 29.02., 18.30-19.30 Uhr, 3 x

€ 12,00 (€ 10,80) Altes Rathaus, 1. Stock

Klänge für Körper, Geist und Seele (Klangschalenmeditation)

#NEU#

Bitte mitbringen: Matte, Decke und Kissen

Kurs **Ne034**

Agathe Buchfelder

Mittwoch, 21.03., 18.30-19.30 Uhr, 3 x

€ 12,00 (€ 10,80) Altes Rathaus, 1. Stock

Hormon Yoga und Beckenbodentraining #NEU#

Für Frauen in allen Lebenslagen, die ihre innere Mitte spüren und stärken wollen und mehr Lebensfreude erreichen möchten.

Um die natürliche Balance in den Wechseljahren zu unterstützen, nehmen wir uns Zeit für die Entspannung und bewusstes Atmen.

Liebevolle Zuwendung und Achtsamkeit zum eigenen Körper stehen im Vordergrund. Dabei dienen uns Übungen aus dem Hormon -Yoga, sanftes Dehnen, Wahrnehmungstechniken und Beckenbodentraining. Mitzubringen: Matte, Decke, bequeme Kleidung, Kissen!

Kurs **Ne035**

Julia Eger

Dienstag, 14.02., 18.00-19.30 Uhr, 10 x

€ 45,00 (€ 40,50)

Altes Rathaus, 1. Stock

Kleingruppe

Lachyoga #NEU#

#NEU#

Lachen ist die beste Medizin.

Lachen ist gesund. Es stärkt das Immunsystem, fördert die Kreativität und das soziale Miteinander. Wer viel lacht, ist glücklicher und gesünder, denn intensives Lachen setzt im Gehirn vermehrt Glückshormone frei. Die einfachen Lachyogaübungen bestehen aus einer Kombination von Atem- und Streckübungen und pantomimischen Lach- und Klatschübungen.

Zum Wohlfühlen während der Lachstunde tragen Sie bitte bequeme Kleidung! Da Lachen durstig macht, bringen Sie sich etwas zum Trinken mit!

Kurs **Ne036**

Hanne Rejek

Mittwoch, 07.03., 20.00-21.00 Uhr, 10 x

€ 20,00 (€ 18,00)

Altes Rathaus, 1. Stock

Kleingruppe

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)!

Kurs **Ne037**

Laura Casu

Dienstag, 14.02., 8.30-10.00 Uhr, 15 x

€ 48,00 (€ 43,20) mit Teilnahmebescheinigung Jugendraum

Feuerwehrhaus

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)!

Kurs **Ne038**

Laura Casu

Dienstag, 14.02., 10.15-11.45 Uhr, 15 x

€ 48,00 (€ 43,20) mit Teilnahmebescheinigung Jugendraum

Feuerwehrhaus

Yoga für Anfänger und Generation 50plus

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!

Kurs **Ne039**

Heidrun Albach

Dienstag, 14.02., 15.30-17.00 Uhr, 12 x

€ 39,00 (€ 35,10) mit Teilnahmebescheinigung Grundschule

Untergeschoss Raum K2

Yoga für Anfänger und Generation 50plus

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

Kurs **Ne040**

Heidrun Albach
Dienstag, 14.02., 17.15-18.45 Uhr, 12 x
€ 39,00 (€ 35,10) mit Teilnahmebescheinigung Grundschule
Untergeschoss Raum K2

Yoga am Nachmittag

#NEU#

Yoga für mehr Beweglichkeit und Lebensfreude.

Durch gezielte Yogaübungen werden die Beweglichkeit, Koordination und die Körperhaltung langfristig verbessert.

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

Kurs **Ne041**

Gisela Zapf
Donnerstag, 08.03., 15.00-16.30 Uhr, 14 x
€ 45,00 (€ 40,50) mit Teilnahmebescheinigung Jugendraum
Feuerwehrhaus

Yoga für Anfänger

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

Kurs **Ne042**

Heidrun Albach
Donnerstag, 16.02., 17.00-18.30 Uhr, 12 x
€ 39,00 (€ 35,10) mit Teilnahmebescheinigung Grundschule
Untergeschoss Raum K2

Yoga für Anfänger

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

Kurs **Ne043**

Heidrun Albach
Donnerstag, 16.02., 19.00-20.30 Uhr, 12 x
€ 39,00 (€ 35,10) mit Teilnahmebescheinigung Grundschule
Untergeschoss Raum K2

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!

Kurs **Ne044**

Gisela Zapf
Mittwoch, 07.03., 19.15-20.45 Uhr, 14 x
€ 45,00 (€ 40,50) mit Teilnahmebescheinigung Jugendraum
Feuerwehrhaus

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!

Kurs **Ne045**

Gisela Zapf
Freitag, 09.03., 8.30-10.00 Uhr, 14 x
€ 45,00 (€ 40,50) mit Teilnahmebescheinigung Jugendraum
Feuerwehrhaus

Fit mit Yoga ab 50

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

Kurs **Ne046**

Gisela Zapf
Freitag, 09.03., 10.15-11.45 Uhr, 14 x
€ 45,00 (€ 40,50) mit Teilnahmebescheinigung Jugendraum
Feuerwehrhaus

Bewegung, Gymnastik, Fitness

Rückhalt - die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken

Geeignet für jedes Alter

Erwärmung, Dehnung und Entspannung der Muskulatur

Bitte mitbringen: Matte, Gymnastik-Hanteln und Theraband!

Kurs **Ne047**

Gertrud Schramm
Montag, 20.02., 9.00-10.00 Uhr, 15 x
€ 31,00 (€ 27,90) mit Teilnahmebescheinigung Jugendraum
Feuerwehrhaus

Rückhalt - die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken

Ausgleichsgymnastik der gesamten Körpermuskulatur, Koordinationsübungen, Kräftigung, Mobilisierung und Dehnung
Bitte mitbringen: Matte, evtl. Nackenkissen!

Kurs **Ne048**

Irma Ramsbeck
Montag, 20.02., 10.15-11.15 Uhr, 15 x
€ 33,00 (€ 29,70) mit Teilnahmebescheinigung Jugendraum
Feuerwehrhaus

Rückhalt - die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken

Bitte mitbringen: Matte, Gymnastik-Hanteln und Theraband!

Kurs **Ne049**

Gertrud Schramm
Montag, 13.02., 19.00-20.00 Uhr, 15 x
€ 33,00 (€ 29,70) mit Teilnahmebescheinigung Jugendraum
Feuerwehrhaus

Rückhalt - die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken - Fortführung

Für Teilnehmer aus dem Wintersemester

Kurs **Ne050**

Heidi Forster
Montag, 13.02., 19.00-20.00 Uhr, 12 x
€ 27,00 (€ 24,30) mit Teilnahmebescheinigung Grundschule
Untergeschoss Raum K2

Rückhalt - die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken

Kurs **Ne051**

Heidi Forster
Montag, 13.02., 20.00-21.00 Uhr, 12 x
€ 27,00 (€ 24,30) mit Teilnahmebescheinigung Grundschule
Untergeschoss Raum K2

Rückhalt - die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken - Fortführung

Für Teilnehmer aus dem Wintersemester

Kurs **Ne052**

Heidi Forster
Dienstag, 14.02., 19.00-20.00 Uhr, 11 x
€ 25,00 (€ 22,50) mit Teilnahmebescheinigung Grundschule
Untergeschoss Raum K2

Rückhalt - die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken

Kurs **Ne053**

Heidi Forster
Dienstag, 14.02., 20.00-21.00 Uhr, 11 x
€ 25,00 (€ 22,50) mit Teilnahmebescheinigung Grundschule
Untergeschoss Raum K2

Rückhalt - die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken Bitte mitbringen: Matte, evtl. Nackenkissen, Theraband!

Kurs **Ne054**

Elke Beck
Donnerstag, 16.02., 8.30-9.30 Uhr, 10 x
€ 23,00 (€ 20,70) mit Teilnahmebescheinigung Jugendraum
Feuerwehrhaus

Rückhalt - die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken Bitte mitbringen: Matte, evtl. Nackenkissen, Theraband!

Kurs **Ne055**

Elke Beck
Donnerstag, 16.02., 9.30-10.30 Uhr, 10 x
€ 23,00 (€ 20,70) mit Teilnahmebescheinigung Jugendraum
Feuerwehrhaus

Ausgleichsgymnastik

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

Kurs **Ne056**

Irmgard Neuner
Mittwoch, 15.02., 19.15-20.15 Uhr, 15 x
€ 30,00 (€ 27,00) Mehrzweckhalle Kleinsendelbach

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!

Kurs **Ne057**

Roswitha Klein
Montag, 13.02., 18.00-19.00 Uhr, 15 x
€ 33,00 (€ 29,70) mit Teilnahmebescheinigung Jugendraum
Feuerwehrhaus

Pilates für Anfänger und Teilnehmer mit Pilateserfahrung

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch und bequeme Sportkleidung!

Kurs **Ne058**

Karin Seitz
Mittwoch, 07.03., 9.00-10.00 Uhr, 13 x
€ 29,00 (€ 26,10) mit Teilnahmebescheinigung Jugendraum
Feuerwehrhaus

Pilates für 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: Matte, Handtuch und bequeme Sportkleidung!

Kurs **Ne059**

Karin Seitz
Mittwoch, 07.03., 18.00-19.00 Uhr, 13 x
€ 29,00 (€ 26,10) mit Teilnahmebescheinigung Grundschule
Untergeschoss Raum K2

Pilates für Teilnehmer mit Pilateserfahrung

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch und bequeme Sportkleidung!

Kurs **Ne060**

Karin Seitz
Mittwoch, 07.03., 19.10-20.10 Uhr, 13 x
€ 29,00 (€ 26,10) mit Teilnahmebescheinigung Grundschule
Untergeschoss Raum K2

Pilates-Training für Anfänger und Teilnehmer mit Pilateserfahrung

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch und bequeme Sportkleidung!

Kurs **Ne061**

Karin Seitz
Donnerstag, 01.03., 10.35-11.35 Uhr, 10 x
€ 23,00 (€ 20,70) mit Teilnahmebescheinigung Jugendraum
Feuerwehrhaus

Aerobic & Fitness Gymnastik

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

Bequeme Kleidung und Gymnastikmatte mitbringen!

Kurs **Ne062**

Annette Müller
Dienstag, 28.02., 19.00-20.00 Uhr, 10 x
€ 20,00 (€ 18,00) Jugendraum Feuerwehrhaus

Herz-Kreislauftraining mit dem Aerobic-Step und 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!

Kurs **Ne063**

Andrea Tschakowsky
Mittwoch, 29.02., 10.15-11.30 Uhr, 12 x
€ 30,00 (€ 27,00) Jugendraum Feuerwehrhaus

Älter werden und jung bleiben - Bewegungsprogramm 55plus

Bewegungs- und Gedächtnistraining

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

Kurs **Ne064**

Marianne Vollmann
Mittwoch, 15.02., 9.30-11.00 Uhr, 8 x
€ 36,00 (€ 32,40) Altes Rathaus 1. Stock

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!

Kurs **Ne065**

Bettina Wittmann
Freitag, 17.02., 18.30-19.45 Uhr, 12 x
€ 45,00 (€ 40,50) Altes Rathaus, 1. Stock

Feldenkrais - Bewusstheit durch Bewegung

Bitte mitbringen: bequeme warme Kleidung, Matte!

Kurs **Ne066**

Bettina Wittmann
Freitag, 17.02., 20.00-21.15 Uhr, 12 x
€ 45,00 (€ 40,50) Altes Rathaus, 1. Stock

Qi Gong für Anfänger

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

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

Kurs **Ne067**

Brigitte Molz
Montag, 13.02., 18.00-19.30 Uhr, 12 x
€ 57,00 (€ 51,30) mit Teilnahmebescheinigung Mittelschule
Kleingruppe

Qi Gong für den Feierabend - Fortführung

Dieser Kurs ist eine Fortführung des Kurses aus dem Wintersemester. 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!

Kurs **Ne068**

Brigitte Molz
Dienstag, 14.02., 17.45-19.15 Uhr, 15 x
€ 70,50 (€ 63,50) mit Teilnahmebescheinigung Mittelschule
Kleingruppe

Qi Gong für den Feierabend - Fortführung

Dieser Kurs ist eine Fortführung des Kurses aus dem Wintersemester.

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

Kurs **Ne069**

Brigitte Molz
Dienstag, 14.02., 19.30-21.00 Uhr, 15 x
€ 70,50 (€ 63,50) mit Teilnahmebescheinigung Mittelschule
Kleingruppe

Qi Gong "Fliegender Kranich" 1-2-5

#NEU#

Sich aufrichten ... lächeln ... und die Flügel erheben. Der "Fliegende Kranich" gehört zu den ältesten Qi Gong Übungen. Er ist gut erlernbar, hat eine positive Wirkung auf Gesundheit und Wohlbefinden und hilft, Körper und Geist in Einklang und ins Gleichgewicht zu bringen.

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

Kurs **Ne070**

Brigitte Molz
Freitag, 02.03., 18.00-21.00 Uhr
Samstag, 03.03., 10.00-14.00 Uhr
€ 21,00 (€ 18,90) Mittelschule
Kleingruppe

Qi Gong "Fliegender Kranich" 1-6

#NEU#

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

Kurs **Ne071**

Brigitte Molz
Freitag, 16.03., 18.00-21.00 Uhr
Samstag, 17.03., 10.00-14.00 Uhr
€ 21,00 (€ 18,90) Mittelschule
Kleingruppe

Qi Gong "Fliegender Kranich" Wiederholung der Übung 1-6

#NEU#

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

Kurs **Ne072**

Brigitte Molz
Freitag, 30.03., 18.00-21.00 Uhr
€ 9,00 (€ 8,10) Mittelschule
Kleingruppe

Tai Chi Chuan für Anfänger und Fortgeschrittene #NEU#

Tai Chi ist eine sehr alte, seit vielen Jahrhunderten bewährte Bewegungskunst - früher auch Schattenboxen genannt - in der sich Meditation mit Bewegung, sanftem, sehr wirkungsvollem

Körpertraining und effektiver Heilgymnastik vereint. 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.

Kurs **Ne073**

Jürgen Mazkal
Freitag, 17.02., 19.00-20.30 Uhr, 10 x
€ 45,00 (€ 40,50) Jugendraum Feuerwehrhaus

Tanz und Bewegung

Zumba **#NEU#**

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

Vorteile von Zumba:

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

Kurs **Ne074**

Katrin Mickan
Donnerstag, 01.03., 18.45-19.45 Uhr, 8 x
€ 24,00 (€ 21,60) Mittelschule Aula

Tanzkreis 50plus "TANZ MIT - BLEIB FIT!"

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

Tanzen ist Bewegung, Konzentrations- und Gedächtnistraining, macht Freude und Spaß.

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

Kurs **Ne075**

Ines Unger
Dienstag, 14.02., 14.45-16.15 Uhr, 12 x
€ 36,00 (€ 32,40) Jugendraum Feuerwehrhaus

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!

Kurs **Ne076**

Roland Brodkorb
Dienstag, 14.02., 18.30-19.30 Uhr, 15 x
€ 30,00 (€ 27,00) Gasthof Zur Rose Kleinsendelbach ("Schnipperla")

Heilmethoden, Hilfe zur Selbsthilfe

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 **Ne077**

Irene Willuweit
Mittwoch, 29.02., 19.30-21.00 Uhr
€ 4,50 (€ 4,00)
Anmeldung erforderlich!

Mittelschule

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!

Kurs **Ne078**

Dong Young Wolter
Samstag, 03.03., 10.00-15.00 Uhr
€ 20,00 (€ 18,00) Altes Rathaus 1. Stock

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Der Alltag und auch das Berufsleben erfordern oft viel Kraft und Anstrengung von uns.

Hilfe und Unterstützung sollen spielerische Übungen geben, die den Körper, die Stimme und den Atem mit einbeziehen. Dadurch wollen wir inneres Ungleichgewicht wieder in Balance bringen. Mit Freundlichkeit werden Gedanken und Gefühle positiv beeinflusst, um ein

Wohlgefühl zu spüren. Die Übungen sollen unsere:

- Grenzen stabilisieren
- Selbstwert stärken
- Spannungen ausgleichen
- Offenheit und Mitgefühl stärken
- Präsenz fühlen lassen

Durch wiederholtes, vertiefendes Üben verstärken wir die Achtsamkeit und Selbstfürsorge.

Entwickelt wurde diese besondere Form der Körperarbeit von Frau Dr. Julie Henderson, USA, sie wird "Zapchen somatics" genannt.

Bitte mitbringen: Isomatte und Decke

Kurs **Ne079**

Irene Willuweit
Mittwoch, 25.04., 19.00-21.00 Uhr
€ 6,00 (€ 5,40) Mittelschule

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.

Kurs **Ne080**

Monika Kern
Samstag, 03.03., 10.00-14.00 Uhr
€ 19,00 (€ 17,10) inkl. Material Pfarheim Dormitz

Hot Stone Massage

Bitte mitbringen: zwei dünne Bettlaken, zwei Handtücher, Isomatte!
Materialkosten von € 3,00 sind bei der Kursleitung zu zahlen.

Kurs **Ne081**

Monika Kern

Samstag, 12.05., 10.00-14.00 Uhr

€ 19,00 (€ 17,10) inkl. Material

Pfarrheim Dormitz

Gesund schlafen - gesünder leben

Schlafstörungen sind oft der Anfang nachhaltiger gesundheitlicher Probleme. Die Nachtzeit ist die wichtigste biologische Regenerationszeit des Körpers. Schlechter Schlaf oder unausgeschlafenheit sind oft der Beginn von Erkrankungen. Etwa 3000 Stunden im Jahr liegt der Mensch im Bett. Stressbelastungen am Schlafplatz verhindern die notwendige Regeneration. Ca. 40% der Menschen leiden unter Schlafstörungen oder sind nicht ausreichend erholt. Die Belastungen sind vielseitig und lassen sich oft mit einfachen Mitteln verhindern. Das können Störungen aus dem Haus sein, natürliche Einflüsse von außen, die Einrichtung der Schlafräume, Betausstattung, Bettstandort, Raumklima, Boden und Wandgestaltung, Elektrosmog usw. Mit praktischen Beispielen wird der Vortrag für jeden verständlich und bringt interessante Anregungen.

Vortrag **Ne082**

Franz Theo Jochims

Mittwoch, 07.03., 19.30-21.00 Uhr

€ 4,50 (€ 4,00)

Mittelschule

Anmeldung erforderlich!

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!

Kurs **Ne083**

Dong Young Wolter

Montag, 12.03., 19.00-21.30 Uhr, 3 x

€ 30,00 (€ 27,00)

Altes Rathaus 1. Stock

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 klopfen können. Sie werden erstaunt sein, wie sich damit oft in wenigen Minuten viele Beschwerden auflösen oder lindern lassen. Freuen Sie sich darauf!

Kurs **Ne084**

Helmut Späth

Mittwoch, 28.03., 19.00-21.00 Uhr

€ 6,00 (€ 5,40)

Mittelschule

Bio- oder Ökosiegel - ist immer Öko oder Bio drin, wo Bio oder Öko drauf steht?

#NEU#

Teil 1

Immer mehr Produkte des täglichen Lebens tragen Siegel, die den Konsumenten eine besonders ökologische Ausrichtung zeigen sollen.

Sind Öko-Produkte besser als konventionelle, wo liegen die Unterschiede in der Qualität und die Auswirkungen auf die Umwelt? Es gibt eine fast unübersehbare Anzahl von verschiedenen Ökosiegeln, die auch völlig unterschiedliche Standards in Qualität der Produkte und der Herstellungsmethoden repräsentieren. Es wird aufgezeigt wofür die Siegel stehen, was und wo sie gelten und welche Produkte man eher im Regal stehen lassen sollte. Eine Vielzahl von Informationsmaterialien wird genannt, nützliche Bücher zum Thema können direkt bestellt werden.

Vortrag **Ne085**

Uwe Dippold

Dienstag, 15.05., 19.30-21.30 Uhr

€ 6,00 (€ 5,40)

Mittelschule

Anmeldung erforderlich bis Freitag, 11.05.

Bio- oder Ökosiegel - ist immer Öko oder Bio drin, wo Bio oder Öko drauf steht?

Teil 2

Vortrag **Ne086**

Uwe Dippold

Dienstag, 22.05., 19.30-21.30 Uhr

€ 6,00 (€ 5,40)

Mittelschule

Anmeldung erforderlich bis Freitag, 18.05.

Migräne naturheilkundlich behandeln

Täglich leiden ungefähr 17000 Menschen in Deutschland an Migräne. Die Auslöser dafür sind vielfältig: Stress, Schlafmangel, Nahrungsmittel oder Wetterumschwünge können das Hämmern im Kopf verursachen. Die üblichen Medikamente behandeln nicht die Ursache, haben häufig Nebenwirkungen und sind zudem teuer. An diesem Abend sollen naturheilkundliche, nebenwirkungsfreie Behandlungsmöglichkeiten aufgezeigt werden.

Kurs **Ne087**

Sabine Gerharz

Montag, 21.05., 19.30-21.00 Uhr

€ 6,00 (€ 5,40)

Mittelschule

Elektrosmog, Wasseradern und Erdstrahlen - allgegenwärtige Belastungen und Störzonen, die man leicht vermeiden kann!

Elektrische und magnetische Felder werden von jeder Elektroinstallation und jedem Elektrogerät erzeugt. Elektromagnetische Strahlung ist mit Mobilfunk, DECT und WLAN heute auch überall vorhanden. Erdstrahlen und Wasseradern sind schon lange als Störfaktoren für ein gesundes Leben bekannt. Auch wenn einiges davon wissenschaftlich noch nicht ausreichend erforscht ist, kann man doch davon ausgehen, dass durch diese Felder, Wellen und Strahlungen gesundheitlich negative Wirkungen entstehen. Sie schwächen das körperliche Immunsystem und können auch direkte Schäden auf zellulärer Ebene verursachen. Im Vortrag werden alle Phänomene und ihre Auswirkungen dargestellt, kritische Bereiche des Themas werden beleuchtet. Mögliche und sinnvolle Vermeidungsstrategien werden vorgestellt. Jeder Teilnehmer kann verschiedene Wünschelruten auch selbst ausprobieren und sich einen eigenen Eindruck verschaffen.

Vortrag **Ne088**

Uwe Dippold

Dienstag, 29.05., 19.30-21.30 Uhr

€ 6,00 (€ 5,40)

Mittelschule

Anmeldung erforderlich bis Freitag, 25.05.

Ernährung

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Reste-Dose, Schreibsachen!
Materialkosten sind bei der Kursleitung zu zahlen.

"4. 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.

Kurs **Ne089**
Hans Gundel
Samstag, 17.03., 15.00-18.00 Uhr
€ 12,00 (€ 10,80) + Material
Metzgerei Gundel, Dina-Ernstberger-Str.7
Kleingruppe

Familienküche

Jeden Tag etwas Gesundes auf den Tisch bringen, schnell soll es gehen und schmecken soll es auch allen! Sicher gibt es in meinem Kurs die ein oder andere Anregung für Sie. Wir werden Salate, Suppen, Aufläufe und Desserts mit dem Gemüse der Saison zubereiten.

Kurs **Ne090**
Petra Braun-Lichter
Montag, 27.02., 18.00-21.30 Uhr
€ 10,50 (€ 9,40) + Material ca. € 15,00
Mittelschule, Schulküche

Fröhliche Osterbrunch-Ideen

Backen, Schmücken, Kochen und Gäste einladen und schon beim Frühstück sind alle in Festtagslaune. Alle Gerichte können gut vorbereitet werden, so hat auch die Gastgeberin was von dem Osterfest.

Kurs **Ne091**
Petra Braun-Lichter
Dienstag, 27.03., 18.00-21.30 Uhr
€ 10,50 (€ 9,40) + Material ca.15,00 €
Mittelschule, Schulküche

Frühlingsküche

Die ersten Gemüse sind da und frisken unsere Gesundheit auf. Gerichte rund ums Frühlingsgemüse. Nicht nur für Vegetarier, aber auch!

Kurs **Ne092**
Petra Braun-Lichter
Mittwoch, 25.04., 18.00-21.30 Uhr
€ 10,50 (€ 9,40) + Material ca.15,00 €
Mittelschule, Schulküche

Spargel-Spitzen

Ideen für Gäste und Feste, königlicher Genuss für die "schlanke Linie". Spargel, lang ersehnt und heiß begehrt. Nur kurz ist die Zeit des Genießens! Greifen Sie zu! Zarter Spargel in 4 Gängen (Fisch/Fleisch)!

Kurs **Ne093**
Petra Braun-Lichter
Mittwoch, 23.05., 18.00-21.30 Uhr
€ 10,50 (€ 9,40) + Material ca.15,00 €
Mittelschule, Schulküche

Genießen wie in der Provence

Schlemmen und die Zeit vergessen! Die Berge im Norden, das Meer im Süden und dazwischen Meere aus Lavendel und Mohnblüten. So unterschiedlich wie die Landschaft, so unterschiedlich die Gerichte der Provence. Ich möchte mit Ihnen das Beste probieren, z.B. Tapenade, Ziegenfrischkäse, Fisch, Lamm und Mandelparfait mit Aprikosen.

Kurs **Ne094**
Petra Braun-Lichter
Montag, 25.06., 18.00-21.30 Uhr
€ 10,50 (€ 9,40) + Material ca.15,00 €
Mittelschule, Schulküche

Sehnsucht nach Italien

Italienische Speisen sind nach italienischen Reisen das zweithöchste Glück für Italienfreunde. Ich habe mal wieder ein paar neue Rezepte für Genießer zusammengestellt und wünsche buon appetito! Die Rezepte sind auch für Feste und Freunde geeignet und lassen sich fast alle gut vorbereiten.

Kurs **Ne095**
Petra Braun-Lichter
Montag, 23.07., 18.00-21.30 Uhr
€ 10,50 (€ 9,40) + Material ca.15,00 €
Mittelschule, Schulküche

Kultur

Kunst - Hobby - Freizeit

Aquarell- und Acrylmalerei für Anfänger und Fortgeschrittene

In diesem Kurs gestalten Sie Ihr eigenes Motiv - in Aquarell oder Acryl.

Bitte mitbringen: Malmaterial und auf Wunsch Vorlagen!

Kurs **Ne096**
Ardian Dika
Dienstag, 14.02., 9.00-11.15 Uhr, 15 x
€ 79,50 (€ 71,50) vhs-Pavillon Zu den Heuwiesen

Portrait und Mischtechnik für Anfänger und Fortgeschrittene

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

Kurs **Ne097**
Ardian Dika
Mittwoch, 15.02., 19.00-21.15 Uhr, 15 x
€ 79,50 (€ 71,50) vhs-Pavillon Zu den Heuwiesen

Aquarellkurs für Anfänger und Fortgeschrittene

In diesem Kurs lernen Sie die reine Aquarellmalerei - von gegenständlich bis zur Reduzierung der Farbe, um die Leichtigkeit des Bildes hervorzuheben.

Bitte mitbringen: Malmaterial und auf Wunsch Vorlagen!

Kurs **Ne098**
Ardian Dika
Donnerstag, 16.02., 9.00-11.15 Uhr, 12 x
€ 64,00 (€ 57,60) vhs-Pavillon Zu den Heuwiesen

Aufbauen und Modellieren

Für Anfänger und Fortgeschrittene
Vermittelt werden verschiedene Techniken: Aufbautechnik, figürliches Gestalten. Sie können Gartenkeramik und Krippenfiguren modellieren und Ihre eigenen Ideen umsetzen.

Material ist bei der Kursleitung zu bezahlen!

Kurs **Ne099**
Ingeborg Herrlinger
Donnerstag, 08.03., 18.00-21.00 Uhr, 7 x
€ 63,00 (€ 56,70) + Material Grundschule Untergeschoss Raum K13

Gefilzte Taschenunikate

In diesem Kurs erlernen Sie die Technik des Hohlkörperfilzens. Anhand einer individuellen Vorlage können Sie Ihre eigene kleine Tasche mit Henkel, mit oder ohne Klappe aus Rohwolle kreieren. Ob rund, quadratisch oder eckig, die Form ist variabel. Es ist eine reichhaltige Farbauswahl vorhanden.

Bitte mitbringen: stabile, wasserfeste Unterlage (z. B. Wachstuch Tischdecke), zwei alte Handtücher, Luftpolsterfolie mit Noppen (ca. 1m x 2m), ein Gefäß für das Wasser (ca. 2 l), Schere!
Material je nach Größe ab ca. 8,00 €

Kurs **Ne100**
Michaela Tatka
Mittwoch, 14.03., 17.30-21.30 Uhr
€ 20,00 (€ 18,00) Kleingruppe Grundschule Untergeschoss

Filzen: Handpuppen und Phantasiefiguren

Rein in die Phantasiewelt!

Hier entstehen filzige, witzige und zerknautschte Hand- und Fingerpuppen und individuelle Geschöpfe, die uns zum Lachen oder Nachdenken anregen können.

Bitte mitbringen: stabile, wasserfeste Unterlage (z. B. Wachstuch Tischdecke), zwei alte Handtücher, Luftpolsterfolie mit Noppen (ca. 1m x 2m), ein Gefäß für das Wasser ca. 2 l), Schreibzeug, Maßband, Schere!
Material ab ca. 8,00 €

Kurs **Ne101**
Michaela Tatka
Mittwoch, 21.03., 17.30-21.30 Uhr
€ 20,00 (€ 18,00) Kleingruppe Grundschule Untergeschoss

Dekorative Tischbänder, selbst gehäkelt

Ein dekoratives Tischband, gehäkelt mit exklusivem Lurex-Glitzer-Garn, ist ein Schmuckstück für jeden festlich gedeckten Tisch. Egal zu welcher Jahreszeit, es passt immer. Aufgrund der einfachen Muster können Sie die Länge und Breite des Tischbandes selbst bestimmen. Fransen oder Quasten am Anfang und Ende geben dem Tischband eine ganz besondere Eleganz.

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 (Lurex-Glitzer-Garn ca. 6,00 €, Häkelnadel ca. 3,00 €) sind bei der Kursleiterin zu entrichten.

Kurs **Ne102**
Siglinde Müller
Samstag, 07.07., 14.30-16.30 Uhr
€ 15,00 (€ 13,50) Kleingruppe vhs-Pavillon Zu den Heuwiesen

Gehäkelte Blüten - vielseitig zu verwenden und top aktuell

Haben Sie sich nicht auch schon oft gedacht: Auf diesem Teil fehlt noch etwas! Hier ist die Lösung: Häkeln Sie verschiedenfarbige und verschieden große Blüten. Mit diesen Blüten läßt sich jeder Schal, die Tasche, ein Hut, jeder Pullover oder Jacke verschönern.

Mit Blüten können Sie jedoch noch andere modische und praktische Kleinigkeiten anfertigen, z.B. eine Brosche, eine Haarklemme für die Kinder, einen Ring, Ohrhinge oder auch Schlüsselanhänger. Oder verwenden Sie die Blüten als Tischdekoration.

Soweit vorhanden bitte mitbringen: Woll- und Garnreste sowie die dazu passende Häkelnadel!

Lurex-Glitzer-Garn in verschiedenen Farben kann bei der Kursleiterin erworben werden.

Kurs **Ne103**
Siglinde Müller
Samstag, 14.07., 14.30-16.30 Uhr
€ 15,00 (€ 13,50) Kleingruppe vhs-Pavillon Zu den Heuwiesen

Häkeln: Ein eleganter Schal, um den Sie alle beneiden

Elegante Schals sind das Trend-Accessoire schlechthin. Mit einem Schal kann das Outfit komplett verändert und ein individueller Look kreiert werden. Häkeln Sie einen hübschen, dekorativen Schal und Sie haben ein Schmuckstück, um das Sie alle beneiden werden. In diesem Kurs erhalten Sie mehrere Muster zur Auswahl. Suchen Sie sich Ihren Lieblingsschal 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 (Lurex-Glitzer-Garn ca. 6,00 €, Häkelnadel ca. 3,00 €).

Kurs **Ne104**
Siglinde Müller
Samstag, 21.07., 14.30-16.30 Uhr
€ 15,00 (€ 13,50) Kleingruppe vhs-Pavillon Zu den Heuwiesen

Gitarrespielen lernen , Liedbegleitung - ab 16 Jahren

2. Semester

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

Buch: Michael Schmolke: Spass Beisaite Band 1

Kurs **Ne105**
Alfred König
Donnerstag, 16.02., 19.15-20.15 Uhr, 14 x
€ 84,00 (€ 75,60) Kleingruppe Grundschule Untergeschoss Raum K9

Gitarrespielen lernen ab 16 Jahren

3. 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.

Kurs **Ne106**
Alfred König
Donnerstag, 16.02., 20.15-21.15 Uhr, 14 x
€ 84,00 (€ 75,60) Kleingruppe Grundschule Untergeschoss Raum K9

Spezial Kinder

Töpfern für Schulkinder in Dormitz

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

Bitte mitbringen: Schürze!

Kurs **Ne107**
Brigitte Schleifer
Mittwoch, 15.02., 15.15-16.45 Uhr, 6 x
€ 35,00 inkl. Material Schule Dormitz

Töpfern für Schulkinder in Dormitz

Bitte mitbringen: Schürze!

Kurs **Ne108**

Brigitte Schleifer

Mittwoch, 15.02., 17.00-18.30 Uhr, 6 x

€ 35,00 inkl. Material

Schule Dormitz

Töpfern für Schulkinder in den Faschingsferien

Gute Vorkenntnisse erforderlich!

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

Bitte mitbringen: Handtuch, altes Hemd, kleines Schwämmchen, eine Gabel, ein spitzes Holzstäbchen und ein Getränk für zwischendurch!

Kurs **Ne109**

Brigitte Molz

Mittwoch, 22.02., Donnerstag, 23.02. und Freitag, 24.02., 15.30-17.00

Uhr

€ 17,50 inkl. Material Grundschule Untergeschoss Raum K13

Blumen filzen für Kinder ab 8 Jahren

Filzen kinderleicht?

Natürlich! Mit Wolle, Seife, Wasser und ein bißchen Geduld entstehen bunte Phantasie-Filzblumen. Damit könnt Ihr Eure Haargummis schmücken, ein Lesezeichen herstellen oder einfach nur für Euer Zimmer eine Dekoblume gestalten.

Bitte mitbringen: Schere, Luftpolsterfolie ca. 1m x 1m, wasserfeste Unterlage (z.B. Wachtuchtschlecke), Schere, ein Gefäß (ca. 2l), zwei alte Handtücher!

Kurs **Ne110**

Michaela Tatka

Mittwoch, 28.03., 15.00-18.00 Uhr

€ 15,00 + Material ca. € 5,00 Grundschule Untergeschoss

Drachenbau für Eltern und Kinder ab 8 Jahren #NEU#

"Herbstzeit ist Drachenzeit", so hört man auch heute noch oft! ABER:

Drachenzeit ist dann, wenn Wind weht - und das tut er das ganze Jahr. Natürlich kann man sich im Supermarkt einen billigen Drachen kaufen. Weit mehr Spaß macht es aber, selbst einen Drachen zu bauen und mit einem individuellen Design zu gestalten (bemalen) und am Ende festzustellen, dass er auch wirklich fliegt. Wir wollen an diesem Nachmittag gemeinsam - Eltern und Kinder - einen sog. Schlittendrachen bauen, der die stolze Größe von ca. 1m x 1m hat. Die Materialkosten belaufen sich pro Drachen auf € 8,00 und sind beim Kursleiter zu bezahlen.

Kurs **Ne111**

Klaus Deffner

Samstag, 31.03., 14.00-16.30 Uhr

€ 7,50 Grundschule Untergeschoss

Kreativwerkstatt Dormitz: Mosaik gestalten - für Kinder ab 2. Klasse

Mit kleinen bunten Glas- und Keramikquadraten können Spiegel oder Bilderrahmen beklebt werden. Anschließend werden die Fugen mit Fugenmasse gefüllt. Das Kunstwerk verzaubert später unser Zimmer orientalisch!

Bitte Kleidung tragen, die schmutzig werden darf und Getränke nicht vergessen!

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

Kurs **Ne112**

Ina Müllemann, Ines Melchner

Montag, 06.02., 15.30-17.30 Uhr

€ 6,00 Schule Dormitz

Kreativwerkstatt Dormitz: Vogelhaus bauen - für Kinder ab 8 Jahren

Aus vorbereiteten Brettern bauen wir ein Vogelhaus. Die Größe des Einflugloches bestimmt den zukünftigen Bewohner. Nach der Montage malen wir es noch kunstvoll an. Fehlt nur noch der geeignete Platz an einem Baum oder einem hohen Pflock im Garten sowie ein Unterschlupf suchender Piepmatz!

Bitte Kleidung tragen, die schmutzig werden darf und Getränke nicht vergessen!

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

Kurs **Ne113**

Ina Müllemann, Ines Melchner

Montag, 12.03., 15.30-17.30 Uhr

€ 6,00 Schule Dormitz

Kreativwerkstatt Dormitz: Traumfänger basteln - für Kinder ab 7 Jahren

Sie sollen für einen friedlichen Schlaf sorgen, böse Träume fern halten, dafür gute Träume ungehindert passieren lassen, so besagt es die indianische Tradition. Bei indianischer Musik entsteht aus einem Weidenzweig, buntem Garn, Perlen und Federn unser eigener Traumfänger. Bei schönem Wetter arbeiten wir im Freien.

Bitte Kleidung tragen, die schmutzig werden darf und Getränke nicht vergessen!

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

Kurs **Ne114**

Ina Müllemann, Ines Melchner

Montag, 16.04., 15.30-17.30 Uhr

€ 6,00 Schule Dormitz

Kreativwerkstatt Dormitz: Kunst am Brett - für Kinder ab 7 Jahren

Wir gestalten sägerauhe Kiefern Bretter mit Rinde (bekannt im Fränkischen als "Schwarten"), die draußen und drinnen sehr dekorativ sind. Nachdem wir sie abgeschliffen und grundiert haben, können sie individuell bemalt werden.

Bei schönem Wetter arbeiten wir wieder draußen.

Bitte Kleidung tragen, die schmutzig werden darf und Getränke nicht vergessen!

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

Kurs **Ne115**

Ina Müllemann, Ines Melchner

Montag, 14.05., 15.30-17.30 Uhr

€ 6,00 Schule Dormitz

Kreativwerkstatt Dormitz: Stelzen bauen - für Kinder ab 7 Jahren

Aus Holzplatten und Brettern bauen wir uns Stelzen. Hierfür sägen, bohren und schrauben wir.

Damit wir auch meisterhaft damit umgehen können, üben wir die ersten Schritte und erhalten ein paar Tricks.

Bitte Kleidung tragen, die schmutzig werden darf und Getränke nicht vergessen!

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

Kurs **Ne116**

Ina Müllemann, Ines Melchner

Montag, 11.06., 15.30-17.30 Uhr

€ 6,00 Schule Dormitz

Kreativwerkstatt Dormitz: Batiken - für Kinder ab 7 Jahren

Auf selbst mitgebrachten T-Shirts, Unterhemden, Kissenbezügen, Tüchern (bitte alles aus 100% reiner Baumwolle) werden wir mit ausdrucksstarken Farben und den üblichen Batiktricks spannende Muster erstellen. Dabei lernen wir etwas über die Farbenlehre und das Prinzip des Zufalls. Bitte auch eine Plastiktüte mitbringen, Kleidung tragen, die schmutzig werden darf und Getränke nicht vergessen!

Materialkosten 4,00 Euro sind bei der Kursleitung zu bezahlen

Kurs **Ne117**

Ina Müllemann, Ines Melchner
Montag, 09.07., 15.30-17.30 Uhr
€ 6,00

Schule Dormitz

Blockflöte für Kinder von 4 - 6 Jahren

#NEU#

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Gute musikalische sowie feinmotorische und instrumentale Grundlagen sollten möglichst frühzeitig gelegt werden. In diesem Kurs üben die Kinder spielerisch Rhythmus, Noten und Fingerspiel.

Mitbringen: eine Blockflöte dt. System mit kindgerechter Mensur, bes. empfohlen: Moeck Flauto 1 plus, außerdem: Hans Bodenmann, Blockflöten-ABC (1)!

Kurs **Ne118**

Sigrun Vortisch
Mittwoch, 15.02., 15.30-16.15 Uhr, 8 x
€ 40,00
Kleingruppe

Grundschule Untergeschoss

Blockflöte Kinder von 4 - 6 Jahren

#NEU#

Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Mitbringen: eine Blockflöte dt. System mit kindgerechter Mensur, bes. empfohlen: Moeck Flauto 1 plus, außerdem: Hans Bodenmann, Blockflöten-ABC (1)!

Kurs **Ne119**

Sigrun Vortisch
Mittwoch, 02.05., 15.30-16.15 Uhr, 8 x
€ 40,00
Kleingruppe

Grundschule Untergeschoss

Blockflöte für Kinder von 4 - 6 Jahren

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Mitbringen: eine Blockflöte dt. System mit kindgerechter Mensur, bes. empfohlen: Moeck Flauto 1 plus, außerdem: Hans Bodenmann, Blockflöten-ABC (1).

Kurs **Ne120**

Sigrun Vortisch
Mittwoch, 15.02., 16.15-17.00 Uhr, 8 x
€ 40,00
Kleingruppe

Grundschule Untergeschoss

Blockflöte für Kinder von 4 - 6 Jahren

Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Mitbringen: eine Blockflöte dt. System mit kindgerechter Mensur, bes. empfohlen: Moeck Flauto 1 plus, außerdem: Hans Bodenmann, Blockflöten-ABC (1).

Kurs **Ne121**

Sigrun Vortisch
Mittwoch, 02.05., 16.15-17.00 Uhr, 8 x
€ 40,00
Kleingruppe

Grundschule Untergeschoss

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

Kurs

Ne122

Alfred König
Dienstag, 14.02., 14.00-15.00 Uhr, 14 x
€ 84,00 Kleingruppe

Grundschule Untergeschoss Raum K9

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

Kurs **Ne123**

Alfred König
Dienstag, 14.02., 15.00-16.00 Uhr, 14 x
€ 84,00 Kleingruppe

Grundschule Untergeschoss Raum K9

Gitarrespielen lernen - ab 6 Jahren

3. Semester

Bitte Gitarre mitbringen!

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

Kurs **Ne124**

Alfred König
Dienstag, 14.02., 16.00-17.00 Uhr, 14 x
€ 84,00 Kleingruppe

Grundschule Untergeschoss Raum K9

Gitarrespielen lernen - ab 6 Jahren

4. Semester

Bitte Gitarre mitbringen!

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

Kurs **Ne125**

Alfred König
Donnerstag, 16.02., 16.00-17.00 Uhr, 14 x
€ 84,00 Kleingruppe

Grundschule Untergeschoss Raum K9

Dance Kids, Kindertanz von 7 - 12 Jahren

In unseren Kindertanzkursen vermitteln wir den Kindern Spaß an tänzerischer Bewegung. Das Körper- und Bewegungsbewusstsein der Kinder wird gestärkt und gefördert. Die Kinder werden selbstbewusster und lernen sich mit ihrem Körper auszudrücken. Das hilft ihnen, sich nicht nur auf dem Tanzparkett zu bewegen, sondern auch in alltäglichen Situationen zu behaupten. Ausgehend von grundlegenden Bewegungsformen und Rhythmusschulung lernen die Kinder auf spielerische Art einfache bis komplexe Schrittvariationen.

Kurs **Ne126**

Katrin Mickan
Donnerstag, 01.03., 17.30-18.30 Uhr, 8 x
€ 32,00

Mittelschule Aula