

PROGRAMM

Herbst/Winter 2024/2025

Anmeldung und Auskunft: vhs Wendelstein · Schwabacher Straße 2 · 90530 Wendelstein
E-Mail: vhs@wendelstein.de · 09129/401-122 oder -222



ANMELDUNG AB 01. AUGUST 2024!

Gesellschaft

J42320

Whisky - nicht nur aus Schottland

Eine kleine Weltreise zu interessanten Whisk(e)ys

Sa, 25. Januar, 18-21.30 Uhr,
Wendelstein, Hort, Röthenbach b.St.W.,
Am Zehnthof 10, 2. Stock
Gebühr: 47,- € (inkl. Materialkosten)

H. Jürgen Werner

Zunächst nehmen wir einen kurzen Einblick in die Herstellung, die verschiedenen Sorten und die regelgerechte Verkostung von Whisk(e)y. Im Anschluss daran werden wir dann auf einer kleinen Reise durch die neue Whiskywelt Destillate aus verschiedenen Ländern, aber auch klassischen Single Malt aus Schottland, in einer Verkostung kennenlernen. Der Unkostenbeitrag für die Verkostung in Höhe von 25 € ist in der Kursgebühr enthalten. Die Teilnehmer müssen 18 Jahre sein.

J15005

Mein Haushalt - (k)ein Problem

Fr, 7. Februar, 16-21 Uhr,
Wendelstein, Taglöhnerhaus,
Nürnberger Str. 11, Zi. 5
Gebühr: 50,- € (inkl. Skript)

Petra Schwarz

Die Hausarbeit der Moderne ist trotz des technischen Fortschrittes zu einem Spagat geworden zwischen der Wunschvorstellung eines gepflegten Heims und der Realität, in der Beruf und Familie vereint werden müssen. So ist die Hausarbeit heute eher eine lästige Notwendigkeit in unserer knappen Freizeit. Kaum ein anderer Arbeitsbereich umfasst so viele unterschiedliche Tätigkeiten: Putzen, Waschen, Bügeln, Einkaufen, Kochen, Organisation und vieles mehr. In diesem Seminar erhalten Sie praxisnahe Tipps, wie Sie diese „leidigen Arbeiten“ effizienter erledigen und Ihren Haushalt optimieren können. Verändern Sie mit diesem Seminar Ihre Sichtweise auf die Hausarbeit und begegnen Sie diesen unliebsamen Arbeiten mit Wissen statt mit Ohnmacht. Keine Ermäßigung möglich. Bitte mitbringen: Brotzeit und Schreibzeug

J15009

Minimalismus im Kleiderschrank

Capsule Wardrobe
Do, 17. Oktober, 18-21 Uhr,
Wendelstein, Taglöhnerhaus,
Nürnberger Str. 11, Zi. 4
Gebühr: 36,- €

Petra Schwarz

Der Kleiderschrank ist voll und Sie haben trotzdem nichts anzuziehen? Wir begeben uns auf Ursachenforschung für dieses Phänomen und analysieren den Istzustand. Sie erhalten praxisnahe Tipps, um den Inhalt Ihres Kleiderschranks reduzieren zu können und lernen das Konzept Capsule Wardrobe kennen. Zudem erfahren Sie Wissenswertes, um Ihren eigenen Stil zu entwickeln, um in Zukunft Kleidung bewusster einzukaufen. Ziel ist ein Kleiderschrank mit einer Garderobe, die zu Ihrem Leben passt. Gefüllt mit Lieblingsstücken, die sich miteinander kombinieren lassen und durch wenige Akzente zu immer neuen Looks kreieren lassen. Keine Ermäßigung möglich. Bitte mitbringen: Schreibzeug

J15120

Photovoltaikanlage und Speicher Entscheidungshilfe für eine Photovoltaikanlage

Fr, 15. November, 19-21.30 Uhr,
Wendelstein, Hort, Röthenbach b.St.W.,
Am Zehnthof 10
Gebühr: 9,- €

Hans-Jürgen Buchard

Es gibt viele Gründe über eine Photovoltaikanlage nachzudenken: Klimawandel, Gaspreiserhöhung, Strompreiserhöhung, etc. Hauseigentümer stellen sich in diesem Zusammenhang viele Fragen: Wie kann ich unabhängiger werden und meine Energiekosten durch eine Photovoltaikanlage reduzieren? Welche Komponenten gehören zu einer PV-Anlage? Ist mein Hausdach geeignet? Wie viel Leistung (kWh) braucht eine Anlage und welche Kosten sind damit verbunden? Wie aufwändig ist die Installation? Wie kann ich die Energie speichern? Wo liegen die Vorteile bzw. Nachteile? Wie ist es mit dem Eigenverbrauch und der Anmeldung der Anlage? Der Dozent wird die Grundlagen der PV mittels Folienpräsentation und Beispielen erklären und auf Fragen aus dem Publikum eingehen.

J17401

Raunächte

Mehr Bewusstsein in der Zeit „zwischen den Jahren“
Fr, 6. Dezember, 17-21 Uhr,
Wendelstein, Taglöhnerhaus,
Nürnberger Str. 11, Zi. 5
Gebühr: 40,- €

Petra Schwarz

Was sind die Raunächte? Ist dieses alte Wissen noch zeitgemäß? Wie kann man diese Zeit gestalten? Es gibt viele Märchen, Mythen, Bräuche und Rituale rund um die „zwölf heiligen Nächte“. Die Teilnehmer sind eingeladen, den Zauber, der diesen Tagen und Nächten innewohnt, kennenzulernen und auf unsere heutige Zeit zu übertragen. Mit vielen Impulsen kann jeder diese Zeit individuell für sich gestalten. Beschenken Sie sich während der Raunächte genau mit dem, was Sie in der übrigen Zeit des Jahres nicht haben. Keine Ermäßigung möglich. Bitte mitbringen: Schreibzeug, Vesper

J18480 **NEU**

Essbar oder giftig?

Pilzwanderung im Wendelsteiner Waldgebiet

Sa, 21. September, 9-12 Uhr,
Wendelstein, Gymnasium,
In der Gibitzen 29, Parkplatz
Gebühr: 9,- € / Kinder bis 15 Jahre 4,- €

Sissi Stanek

Im Herbst gehen viele gerne hinaus in den Wald, um Pilze zu sammeln. Nicht immer ist jedem dabei klar, ob das gesichtete Exemplar essbar oder giftig ist. Wer dies und vieles mehr über Pilze erfahren möchte, sollte hier dabei sein! Bei der Exkursion geht es in erster Linie um Artenkenntnisse sowie praktische Erfahrungen. Dazu gibt es interessante Tipps zur Verarbeitung. Die Begleiterin ist Pilzsachverständige der Naturhistorischen Gesellschaft Nürnberg. Bei langanhaltender Trockenheit muss die Wanderung entfallen. Bitte geben Sie daher bei der Anmeldung Kontaktdaten (Mobilnummer, Mailadresse) an, über die wir Sie in diesem Fall informieren können. Keine Ermäßigung möglich. Bitte mitbringen: feste Schuhe, Messer, Korb (keine Plastiktüten)

J18484

Wildkräuterwanderung

Engelwurz

Mi, 2. Oktober, 16.30-18.30 Uhr,
Wendelstein, Röthenbach b. St. W.,
Tiefentalstr. 63

Gebühr: 18,- € (inkl. Materialkosten)

Brigitte Reischle

Der Engelwurz ist bekannt für seine Bitterstoffe und ätherischen Öle. Er hilft bei Magen-Darmstörungen, bei Erkältungen v. a. bei Kindern, bei arthritischen Beschwerden, bei allgemeiner Schwäche u.v.a. Wir graben die Wurzel und bereiten zusammen eine Tinktur. Danach essen wir eine heiße Wurzelsuppe am Feuer.

Keine Ermäßigung möglich.

Kinder bis 14 Jahre sind frei.

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, Stoffbeutel oder Korb, Teller, Tasse, Besteck, kleines Schraubglas

J18485

Wildkräuterwanderung

Wurzelwerk nicht nur für den Gartenzweig

Mi, 23. Oktober, 16.30-18.30 Uhr,
Wendelstein, Röthenbach b. St. W.,
Tiefentalstr. 63

Gebühr: 18,- € (inkl. Materialkosten)

Brigitte Reischle

Wir graben essbare wilde, gehaltvolle Wurzeln von Nachtkerze, Große Klette, Löwenzahn, Beinwell, Topinambur, Japanischer Staudenknöterich und bereiten diese am Feuer zu. Dazu gibt es Buchweizengrütze, heißen Tee und viel Wissenswertes über den Inhalt dieser Pflanzenwurzeln.

Keine Ermäßigung möglich.

Kinder bis 14 Jahre sind frei.

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, Stoffbeutel oder Korb, Teller, Tasse, Besteck, kleines Schraubglas

J55243

Digitale Fotografie

Basiswissen - Teil 1

Do, 16. Januar, 18-21 Uhr,
Wendelstein, Taglöhnerhaus,
Nürnberger Str. 11, Zi. 8

Gebühr: 25,- €

Uwe Pfeiffer

Du hast eine digitale Kamera und möchtest Dich mit deren Funktionen vertraut machen? In diesem Kurs werden in Theorie und Praxis die Grundlagen der digitalen Fotografie behandelt und Du lernst Deine Kamera noch besser kennen.

Im Einzelnen: Belichtungszeit, Blende, ISO Lichtempfindlichkeit, Schärfentiefe, Brennweite/Blickwinkel. Des Weiteren wird Dir der Unterschied zwischen Automatikprogramm, Motiv- und Halbautomatikprogrammen und der manuellen Einstellung vorgestellt. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: Digitale Kamera (mit vollem Akku und Handbuch), Schreibzeug

J55244

Digitale Fotografie

Basiswissen - Teil 2

Do, 23. Januar, 18-21 Uhr,
Wendelstein, Taglöhnerhaus,
Nürnberger Str. 11, Zi. 8

Gebühr: 25,- €

Uwe Pfeiffer

Du möchtest Deine Kenntnisse im Bereich der digitalen Fotografie vertiefen? In diesem Kurs werden die verschiedenen Belichtungsarten (Spot-, Mehrfeld- und mittigenbetonte Messung) behandelt. Außerdem erhältst Du eine Einführung in die Belichtungskorrektur, Belichtungsreihen (HDR), Spiegelvorauslösung und Langzeitbelichtung.

Grundlagen vermittelt der Kurs „Grundlagen der digitalen Fotografie Teil 1“. Der Besuch im Vorfeld ist hilfreich, aber nicht erforderlich. Bitte mitbringen: Digitale Kamera (mit vollem Akku und Handbuch), Schreibzeug

J55750 NEU

Filmen mit der Digitalkamera - Die richtige Technik

Basiswissen - Teil 1

Do, 17. Oktober, 18-21 Uhr,
Wendelstein, Taglöhnerhaus,
Nürnberger Str. 11, Zi. 8

Gebühr: 35,- €

Uwe Pfeiffer

Sie haben eine Digitalkamera und möchten damit professionelle Videos produzieren? In diesem Teil zeige ich Ihnen die Grundlagen, die Sie brauchen, um das Beste aus Ihren Filmen herauszuholen. Sie lernen, worauf Sie beim Filmen mit einer Digitalkamera achten müssen:

- Wie wähle ich die richtigen Kameraeinstellungen aus?
- Welches Zubehör soll ich in welcher Situation verwenden?
- Und wie Sorge ich dafür, dass mein Ton die bestmögliche Qualität hat?

Das und noch vieles mehr erfahren Sie in diesem Kurs.

Keine Ermäßigung möglich.

Bitte mitbringen: Kamera (mit vollem Akku)

J55751 NEU

Filmen mit der Digitalkamera - Professionelle Inhalte

Basiswissen - Teil 2

Do, 24. Oktober, 18-21 Uhr,
Wendelstein, Taglöhnerhaus,
Nürnberger Str. 11, Zi. 8

Gebühr: 35,- €

Uwe Pfeiffer

Qualitativ hochwertige Aufnahmen allein machen noch lange kein gelungenes Video. Ein ansehnlicher Film entsteht nicht durch Zufall. Viele Regeln und Tricks sorgen am Ende dafür, dass Ihre Aufnahmen interessant und nicht amateurhaft aussehen. In diesem Teil erkläre ich Ihnen, worauf Sie beim Filmen achten müssen, um ansprechende und professionelle Aufnahmen zu produzieren und welche Hilfsmittel Sie verwenden können, um atemberaubende Videos zu kreieren. Für diesen Kurs ist die Teilnahme an Teil 1 unbedingte Voraussetzung. Keine Ermäßigung möglich.

Bitte mitbringen: Kamera (mit vollem Akku)

Sprache

J30202 online

Chinesisch A1.1 - online über Zoom

Für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Mi, 9. Oktober, 17-18.30 Uhr, 10 x,

Gebühr: 112,- €

Hongli Yang

Interessieren Sie sich für das bevölkerungsreichste Land der Welt? Waren Sie schon immer neugierig auf die chinesische Sprache und Kultur? Lernen Sie in diesem Online-Kurs ganz bequem und sicher von zu Hause aus und trotzdem im Austausch mit anderen. Der Kurs vermittelt nicht nur grundlegende Kenntnisse der chinesischen Sprache sowie den Aufbau der Schriftzeichen, sondern auch landeskundliche und kulturelle Hintergründe. Kommen Sie mit und lernen Sie China kennen!

J30203 online

Chinesisch A2.1 - online über Zoom

Für Fortgeschrittene mit geringen Vorkenntnissen

Do, 10. Oktober, 18.30-20 Uhr, 12 x,

Gebühr: 135,- €

Hongli Yang

Interessieren Sie sich für das bevölkerungsreichste Land der Welt? Waren Sie schon immer neugierig auf die chinesische Sprache und Kultur? Lernen Sie in diesem Online-Kurs ganz bequem und sicher von zu Hause aus und trotzdem im Austausch mit anderen. Der Kurs vermittelt nicht nur grundlegende Kenntnisse der chinesischen Sprache, sowie den Aufbau der Schriftzeichen, sondern auch landeskundlichen und kulturellen Hintergründen. Kommen Sie mit, eine kleine Reise nach China!

J32322

Morning English

Niveau A2/B1 mit Vorkenntnissen

Mo, 16. September, 10.45-12.15 Uhr, 17 x,
Wendelstein, Taglöhnerhaus,
Nürnberger Str. 11, Zi. 5

Gebühr: 142,- €

Halina Barrios

Hier können Sie Ihr Schulenglisch wieder flottmachen. Wortschatz, Aussprache und Grammatik werden aufpoliert und mit Hilfe von vielen praxisorientierten und spielerischen Übungen gefestigt. Landeskundliche, kulturelle Gewohnheiten und tagesaktuelle Themen runden die Mischung ab und sorgen dafür, dass es Ihnen im Englischkurs nie langweilig wird.

Vorkenntnisse: Niveau A2, bzw. ca. 6 Jahre

J32731

English Conversation - intermediate and advanced learners

Niveaustufe B2

Mo, 16. September, 9-10.30 Uhr, 17 x,
Wendelstein, Taglöhnerhaus,
Nürnberger Str. 11, Zi. 5

Gebühr: 142,- €

Halina Barrios

You can already speak English pretty well, however, you would like to brush up your English conversation skills and increase your

vocabulary. This course will give you that by conversing about actual topics, watching intriguing videos, reading interesting articles and learning vocabulary playfully. No book required.

J32732
Evening Conversation for intermediate learners

Niveaustufe B1/B2

Di, 24. September, 18-19.30 Uhr, 14 x,
Wendelstein, Taglöhnerhaus,
Nürnberger Str. 11, Zi. 8
Gebühr: 117,- €

Sonja Göbler

Schwerpunkt dieses Kurses ist die Kommunikation mit gleichzeitiger Auffrischung Ihrer Englischkenntnisse. Sie wiederholen auch Grammatik und vertiefen Ihren Wortschatz. Dies ist ein lebhafter Konversationskurs mit aktuellen Gesprächs- und Diskussionsthemen, in dem neue Teilnehmer willkommen sind. Es gibt kein Kursbuch. Lesetexte werden am jeweiligen Kursabend ausgeteilt. Vorkenntnisse: Niveaustufe B1/2
Bitte mitbringen: Kopiergeld (2 €)

J32734
Living English for young and old
Enjoy learning by talking B1 level

Mi, 25. September, 10-11.30 Uhr, 15 x,
Wendelstein, Taglöhnerhaus,
Nürnberger Str. 11, Zi. 4
Gebühr: 125,- €

Nigel Greenhalgh

It's great to talk! So, let's get talking, reading and discussing. „Living English“ is enjoying the living side of language. The course is fun and entertaining, but it is also very importantly interesting and informative. Providing course members with plenty of opportunity to express themselves and in the process learn new words and phrases and how to use them. We will delve British culture and literature as well as many contemporary news issues. „Learning by Doing“ that is „Living English!“
No book required.

Bitte mitbringen: Schreibzeug

J32735
English Conversation
For Advanced Learners (B1/B2)

Do, 26. September, 9-10.30 Uhr, 13 x,
Wendelstein, Taglöhnerhaus,
Nürnberger Str. 11, Zi. 4
Gebühr: 108,- €

Sonja Göbler

If you love speaking English, join our small and friendly English class! We want to talk about everyday events and interesting topics, and of course, we want to have some fun together. If you are keen on improving your grammar, you are free to ask any grammar questions you like! You should have at least five years of school English. No textbook required.
Niveaustufe ca. B1/B2.
Bitte mitbringen: Kopiergeld (2 €)

J33129
Französisch
Niveaustufe A1

Mo, 23. September, 18.30-20 Uhr, 14 x,
Wendelstein, Taglöhnerhaus,
Nürnberger Str. 11, Zi. 4
Gebühr: 133,- €

Nadine Schäfer

Wir bauen auf die vorangegangenen Semester Französisch auf und erweitern kontinuierlich unseren Wortschatz, die Grammatik und unsere Sprachfertigkeit. Quereinsteiger sind herzlich willkommen. Bitte mitbringen: Lehrbuch: Bon Courage 1

J33230
Französisch
Niveaustufe A2

Do, 26. September, 10.45-12.15 Uhr, 14 x,
Wendelstein, Taglöhnerhaus,
Nürnberger Str. 11, Zi. 4
Gebühr: 133,- €

Nadine Schäfer

Dieser Kurs lädt ein, auf einer unterhaltsamen „Tour de France“ Französisch zu lernen. Durch Alltagsszenen wird die lebendige Umgangssprache vermittelt und schon bald werden Sie feststellen, wie viel Spaß es macht, sich mit Franzosen unterhalten zu können und sie zu verstehen. Also „Bon Courage!“ Nur Mut! Machen Sie sich mit dem savoir-vivre, der Lebensart unserer französischen Nachbarn, vertraut und gehen Sie auf Entdeckungsreise.

Quereinsteiger sind herzlich willkommen.
Bitte mitbringen: Lehrbuch: Bon Courage 2

J35110
Italienisch A1
Wiederholung und Festigung
des Niveaus A1

Do, 26. September, 11.15-12.45 Uhr, 13 x,
Wendelstein, Taglöhnerhaus,
Nürnberger Str. 11, Zi. 5
Gebühr: 108,- €

Kerstin Deitmer

In diesem Kurs wird das Level A1 sehr langsam und abwechslungsreich wiederholt und vertieft. Der Kurs ist auch für Wiedereinsteiger mit soliden Grundkenntnissen sehr gut geeignet.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: Nuovo Espresso A1, ab Lektion 9

J35220
Italienisch
Niveaustufe A2

Di, 24. September, 17-18.30 Uhr, 14 x,
Wendelstein, Taglöhnerhaus,
Nürnberger Str. 11, Zi. 4
Gebühr: 133,- €

Marco Cupelli

In diesem Kurs wiederholen wir das Niveau A2 und betrachten hin und wieder einige Aspekte der italienischen Sprache. Wir wollen die Kenntnisse der italienischen Sprache ausbauen und situationsbezogen anwenden. Dabei soll das Training kommunikativer Fertigkeiten im Vordergrund stehen, um sich möglichst schnell in Alltagssituationen verständigen zu können. Wiedereinsteiger*innen mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen. Das Lernen in einer Kleingruppe ermöglicht intensiveres Lernen und Arbeiten.
Bitte mitbringen: Lehrbuch: Nuovo Espresso 2 A2

J35221
Italienisch
Wiederholung und Festigung
Niveaustufe A2

Do, 26. September, 9.30-11 Uhr, 13 x,
Wendelstein, Taglöhnerhaus,
Nürnberger Str. 11, Zi. 5
Gebühr: 108,- €

Kerstin Deitmer

Im Vordergrund steht die Wiederholung bzw. Festigung des Niveaus A2, jedoch erweitern Sie dabei auch Ihre Sprachkenntnisse (Wortschatz und Grammatik). Kommunikation und die Fähigkeit, sich flüssig auszudrücken, sind das Ziel. Dabei wird das Lehrbuch ergänzt durch aktuelle Videos, Lieder, leichte Lektüren und interessante Webseiten. Quereinsteiger sind herzlich willkommen!

Das Buch wird im Kurs besprochen.

J35331
Italienisch Mittelstufe - Benvenuti!
Niveaustufe B1

Di, 24. September, 18.30-20 Uhr, 14 x,
Wendelstein, Taglöhnerhaus,
Nürnberger Str. 11, Zi. 4
Gebühr: 117,- €

Marco Cupelli

Wir wollen das bis jetzt Gelernte vertiefen und bekannte Strukturen festigen. Unser Schwerpunkt liegt auf der Kommunikation in der italienischen Sprache. Wiedereinsteiger/-innen mit guten Vorkenntnissen sind herzlich willkommen. Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

J37220
Spanisch
Niveaustufe A2

Mi, 2. Oktober, 18.30-20 Uhr, 13 x,
Wendelstein, Taglöhnerhaus,
Nürnberger Str. 11, Zi. 5
Gebühr: 97,- €

Karin Wolfermann

Dieser fröhliche kleine Kurs erschließt die spanische Sprache und Kultur durch aktuelle Texte, Lieder und praktische Sprechansätze. Viel Wert wird auf die Konversation gelegt. Bitte mitbringen: Lehrbuch: Perspectivas Ya, A2

J37222
Spanisch für Anfänger mit Vorkenntnissen
Niveaustufe A2

Di, 17. September, 10.15-11.45 Uhr, 15 x,
Wendelstein, Taglöhnerhaus,
Nürnberger Str. 11, Zi. 4
Gebühr: 111,- €

Nadine Blamberger

¡Bienvenidos! Der Kurs Spanisch A2 ist geeignet für Anfänger mit Vorkenntnissen. Wir erweitern unseren Wortschatz und hören Audio- und Videomaterial, lesen Texte und unterhalten uns - alles natürlich mit viel Vergnügen und Spaß an der spanischen Sprache. Sie lernen kurze Gespräche über alltägliche Gewohnheiten zu führen, Vorlieben und Abneigungen auszudrücken und genaue Auskünfte zu etwas einzuholen. Machen Sie mit und lernen Sie Spanisch für den Beruf, Urlaub oder um geistig fit zu bleiben. Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.



J37321

Spanisch für alle mit grundlegenden Kenntnissen

Niveaustufe B1

Di, 17. September, 8.30-10 Uhr, 15 x, Wendelstein, Tagelöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 4

Gebühr: 111,- €

Nadine Blamberger

¡Bienvenidos! Der Kurs Spanisch B1 ist geeignet für alle, die grundlegende Kenntnisse in Spanisch haben. Wir unterhalten uns über alltägliche Themen, persönliche Interessen, aktuelle Ereignisse, Reisen und Kultur der spanischsprachigen Länder. Wir lernen, Hoffnungen und Absichten zu äußern und die Handlungen von Filmen oder Büchern wiederzugeben. Dabei erweitern Sie mit Spaß an der Sprache Ihren Wortschatz und festigen die Grammatik. Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

J37720

Spanische Konversation

Niveaustufe B1

Mi, 2. Oktober, 10-11.30 Uhr, 13 x, Wendelstein, Tagelöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 5

Gebühr: 97,- €

Karin Wolfemann

Haben Sie Lust, Ihr Spanisch aufzufrischen? Dies ist ein kleiner, gemütlicher Kurs, der sich der hispanischen Sprache durch Lektüre, Musik, Diskussionen, etc. nähert. Vorkenntnisse: gute Grundstufenkenntnisse. Das Lernmaterial wird im Kurs ausgewählt.

Bewegung

J17405 NEU

Selbststärkung durch Bewegung

Mit Eurythmie innere Ressourcen aktivieren

Di, 15. Oktober, 19-20 Uhr, 3 x, Wendelstein, Waldorfsch., In der Gibitzen 49, Eurythmiesaal

Gebühr: 26,- €

Croatijana Boldt

Ein Eurythmie-Kurs, der die Prinzipien der Resilienz und Selbststärkung vereint. Eurythmie ist eine bewusste Körperarbeit, die innere Ressourcen aktiviert und das Wohlbefinden fördert. In diesem Kurs erlernen Sie die Grundlagen von Eurythmie-Übungen, mit denen Sie Ihre inneren Kräfte mobilisieren und sich selbst stärken können. Gezielte Übungen, die Sie auch außerhalb des Kurses für sich anwenden können, fördern Ihre Selbststärkung. Dieser Kurs ist für alle geeignet, die ihre körperliche und geistige Gesundheit verbessern möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: Stoppersocken oder Turnschuhe

J40640

Hatha-Yoga

Für Anfänger und Erfahrene

Mo, 2. September, 9-10.30 Uhr, 10 x, Wendelstein, Jegelscheune, Forststr. 2

Gebühr: 74,- €

Anita Grupa

Der ganzheitliche Übungsweg des klas-

sischen Yoga dient unserer Gesundheit. Das Ziel ist die Schulung der Körper-, Atem- und Geistesachtsamkeit mit den Mitteln von Asanas - Körperübungen, die der Wirbelsäule Beweglichkeit und Flexibilität verleihen, Entspannungstechniken und Atemübungen - gelenkte Atmung bringt Sauerstoff und Energie in jede Zelle.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Yogakissen, Decke, warme Socken

J40641

Hatha-Yoga

Für Anfänger und Erfahrene

Mo, 2. September, 10.40-12.10 Uhr, 10 x, Wendelstein, Jegelscheune, Forststr. 2

Gebühr: 74,- €

Anita Grupa

Der ganzheitliche Übungsweg des klassischen Yoga dient unserer Gesundheit. Das Ziel ist die Schulung der Körper-, Atem- und Geistesachtsamkeit mit den Mitteln von Asanas - Körperübungen, die der Wirbelsäule Beweglichkeit und Flexibilität verleihen, Entspannungstechniken und Atemübungen - gelenkte Atmung bringt Sauerstoff und Energie in jede Zelle.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Yogakissen, Decke, warme Socken

J40642

Klassisches Hatha Yoga

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Do, 19. September, 17.15-18.30 Uhr, 12 x, Wendelstein, Jegelscheune, Forststr. 2

Gebühr: 74,- €

Sonja Boenke

Die Methoden des Yoga können uns helfen, unseren Geist zu beruhigen, Stress abzubauen und zu einem Wohlfühl zu gelangen. Gezielte Körper- und Atembeobachtungen schulen die Wahrnehmung, so dass der Einklang von Körper-Geist-Seele erfahrbar wird. Auf dem Weg nach innen, zum eigenen Wesenskern, werden im Kurs die klassischen Yoga-Übungen schrittweise erarbeitet und mit dem persönlichen Atemrhythmus verbunden. Dadurch entstehen fließende meditative Bewegungsabläufe und achtsames Körperbewusstsein.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, bequeme Kleidung, Stoppersocken

J40643

Klassisches Hatha Yoga

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Do, 19. September, 18.30-19.45 Uhr, 12 x, Wendelstein, Jegelscheune, Forststr. 2

Gebühr: 74,- €

Sonja Boenke

Die Methoden des Yoga können uns helfen, unseren Geist zu beruhigen, Stress abzubauen und zu einem Wohlfühl zu gelangen. Gezielte Körper- und Atembeobachtungen schulen die Wahrnehmung, so dass der Einklang von Körper-Geist-Seele erfahrbar wird. Auf dem Weg nach innen, zum eigenen Wesenskern, werden im Kurs die klassischen Yoga-Übungen schrittweise erarbeitet und mit dem persönlichen Atemrhythmus verbunden. Dadurch entstehen fließende meditative Bewegungsabläufe und achtsames Körperbewusstsein. Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, be-

queme Kleidung, Stoppersocken

J40645

Integral Yoga

Mi, 9. Oktober, 18.30-20 Uhr, 12 x, Wendelstein, Hort, Röthenbach b.St.W., Am Zehnthof 10, 2. Stock

Gebühr: 89,- €

Gerda Ana Porschert

Der ganzheitliche Übungs- und Erfahrungsweg des klassischen Yoga dient der Gesundheit des Körpers und macht uns darüber hinaus die geistige Dimension unseres Menschseins bewusst. Schulung der Körper-, Atem- und Geistesachtsamkeit mit den Mitteln von Asanas (Körperübungen), Entspannung, Pranayama (Atemübungen), Rezitation und Meditation (Stille) in der Praxis des Vini-Yoga sind einer der Übungswege. Bitte mitbringen: Yogamatte oder Decke, Sitzkissen oder -bänkchen

J40646

Integral Yoga

Do, 10. Oktober, 9.30-11 Uhr, 12 x, Nürnberg, Ev. Gemeindehaus Kornburg, Am Schloßgraben 3

Gebühr: 89,- €

Gerda Ana Porschert

Der ganzheitliche Übungs- und Erfahrungsweg des klassischen Yoga dient der Gesundheit des Körpers und macht uns darüber hinaus die geistige Dimension unseres Menschseins bewusst. Schulung der Körper-, Atem- und Geistesachtsamkeit mit den Mitteln von Asanas (Körperübungen), Entspannung, Pranayama (Atemübungen), Rezitation und Meditation (Stille) in der Praxis des Vini-Yoga sind einer der Übungswege. Bitte mitbringen: Yogamatte oder Decke, Sitzkissen oder -bänkchen

J40648

Hatha Yoga

Nach einem aktiven Tag zur Ruhe kommen

Di, 17. September, 17.30-18.45 Uhr, 12 x, Wendelstein, Jegelscheune, Forststr. 2

Gebühr: 74,- €

Pia Hegmann

Dieser Kurs richtet sich an alle, die den Wunsch nach körperlichem Ausgleich und zugleich Entspannung haben. Die Stunden sind für Einsteiger*innen geeignet, da die Körperhaltungen (Asanas) präzise und in modifizierter Form angesagt werden. Allen Stunden liegt ein anderes herzöffnendes Thema zugrunde, bei dem Körper, Geist und Seele zur Ruhe kommen können. Bitte mitbringen: Yogamatte, Block, Band, Getränk

J40649

Hatha Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene

Ein Yoga-Stil für Kraft und Entspannung

Mi, 25. September, 17.30-19 Uhr, 17 x, Wendelstein, GS Kleinschwarzenlohe, Allerheiligenweg 21, MZR

Gebühr: 126,- €

Arianna Schröter

Hier werden in sanften Bewegungsabfolgen einzelne Yogahaltungen erlernt. Die Körper-

wahrnehmung wird geschult und das Erkennen der eigenen Grenzen gefördert. Eine Balance zwischen Anstrengung und Hingabe bringt Körper und Geist in Einklang. Hatha Yoga setzt sich in der Regel aus einer kurzen Meditation und/oder ein Einstiegsthema zu Beginn der Stunde, einfache Atemübungen, Asanas und der Abschlussentspannung zusammen. Für die Phase der Entspannung werden einige Yin Yoga Sequenzen eingebaut. Die Asanas werden in der Ausrichtung genau angesagt.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Yogablock, Gurt, Decke, bequeme Kleidung, Socken, Getränk

J40650

Faszien-Yoga

Workshop

Sa, 28. September, 14.30-16.30 Uhr,

Wendelstein, Gymnasium,

In der Gibitzen 29, Mehrzweckraum

Gebühr: 17,- €

(inkl. Materialkosten) (inkl. Leihgebühr)

Sonja Maier

Sie suchen nach einem Ausgleich zum bewegungsarmen Alltag? Sie wollen eine bessere Haltung, ein besseres Körpergefühl und mehr Beweglichkeit? Testen Sie Faszien-Yoga an einem Nachmittag.

Elastische und gesunde Faszien sind wichtig für unser Wohlbefinden. Mit speziellen Übungen aus dem Yoga und Massagen mit Rollen und Bällen werden wir die Faszien dehnen. Wir bringen dabei unseren Körper in Form, die Haltung verbessert sich, Verspannungen in Bauch und Rücken können sich lösen. Dies führt zu einem guten Körpergefühl und besserer Beweglichkeit.

Der Workshop ist für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse geeignet. Rollen und Bälle werden zur Verfügung gestellt. Eigene Rollen gerne mitbringen.

Und wenn es Ihnen gefällt, schließen Sie sich dem Kurs ab 04.03. an.

Bitte mitbringen: Sportmatte, bequeme Kleidung, Sportschuhe, Getränk, eigene Rolle wenn vorhanden

J40651

Faszien-Yoga

Mo, 7. Oktober, 19.15-20.15 Uhr, 12 x,

Wendelstein, Hort, Röthenbach b.St.W.,

Am Zehnthof 10, 2. Stock

Gebühr: 78,- € (inkl. Material-

kosten) (inkl. Leihgebühr)

Sonja Maier

Elastische und gesunde Faszien sind wichtig für unser Wohlbefinden. Mit speziellen Übungen aus dem Yoga und Massagen mit Rollen und Bällen werden wir die Faszien dehnen. Wir bringen dabei unseren Körper in Form, die Haltung verbessert sich, Verspannungen in Bauch und Rücken können sich lösen. Dies führt zu einem guten Körpergefühl und besserer Beweglichkeit. Der Kurs ist für Anfänger ohne Vorkenntnisse geeignet. Rollen und Bälle werden zur Verfügung gestellt. Eigene Rollen gerne mitbringen.

Bitte mitbringen: Sportmatte, Yogarolle (falls vorhanden), bequeme Kleidung, Sportschuhe, Getränk

J40652 NEU

Yoga

Mo, 16. September, 18.30-19.45 Uhr, 10 x,

Wendelstein, Jegelscheune, Forststr. 2

Gebühr: 62,- €

Jutta Weller

Mit sanften Körperübungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama), Rezitation und Meditation (Stille) lassen wir uns auf eine ganzheitliche Erfahrung ein. Wir formen Körper, Geist und Atem zu einer Einheit.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Kissen, Decke, Getränk

J40653 NEU

Yoga und Entspannung

Mi, 18. September, 19-20.15 Uhr, 10 x,

Wendelstein, Jegelscheune, Forststr. 2

Gebühr: 62,- €

Jutta Weller

Mit sanften Körperübungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama), Rezitation und Meditation (Stille) lassen wir uns auf eine ganzheitliche Erfahrung ein. Wir formen Körper, Geist und Atem zu einer Einheit.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Kissen, Decke, Getränk

J40795

Qigong

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Mo, 16. September, 17.30-19 Uhr, 10 x,

Wendelstein, Gymnasium,

In der Gibitzen 29, Mehrzweckraum

Gebühr: 74,- €

Rita Utz-Wehle

Mit sanften Bewegungen, Selbstmassagen, Akupressuren und Stille-Übungen zur Harmonie und Kräftigung von Körper, Geist und Seele gelangen. Auch für ältere Menschen geeignet.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk

J40796

Qigong

Entspannt in den Abend

Mi, 18. September, 17.15-18.15 Uhr, 10 x,

Wendelstein, Hort, Röthenbach b.St.W.,

Am Zehnthof 10

Gebühr: 64,- €

Thomas Übelacker

Die Qigong Übungen sind für Anfänger und Übende zur Entspannung. Langsame Bewegungen stärken uns selbst und reduzieren unseren Stress.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, flache Schuhe, Getränk

J40797

Qigong

Entspannt in den Abend

Mi, 15. Januar, 17.15-18.15 Uhr, 4 x,

Wendelstein, Hort, Röthenbach b.St.W.,

Am Zehnthof 10, 2. Stock

Gebühr: 26,- €

Thomas Übelacker

Die Qigong Übungen sind für Anfänger und Übende zur Entspannung. Langsame Bewegungen stärken uns selbst und reduzieren unseren Stress.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe oder Socken, Getränk

J40931

Entspannung für Rücken, Schultern und Nacken

Mit der Feldenkrais®-Methode

Fr, 27. September, 10-11.30 Uhr, 12 x,

Wendelstein, Gymnasium,

In der Gibitzen 29, Mehrzweckraum

Gebühr: 114,- €

Heike Steinbauer

Durch Bürotätigkeiten und Bildschirmarbeit sind die Schultern und der Nacken meist sehr entspannungsbedürftig. Stress und übermäßige Anstrengung führen oft sogar zu Schmerzen und nächtlichem Zähneknirschen. Lernen Sie durch ausgewählte, sanfte Lektionen solche Spannungen zu reduzieren, fest eingefahrene Gewohnheitsmuster aufzuspüren, zu verändern und neue Bewegungsmöglichkeiten zu entdecken.

Bitte mitbringen: Matte/Decke, bequeme Kleidung, warme Socken

J41186

Smovey-Training oder Smovey-Walk Schwung und Bewegung mit Schwingringen

Mo, 30. September, 16.45-17.45 Uhr, 14 x,

Wendelstein, Hort, Röthenbach b.St.W.,

Am Zehnthof 10, 2. Stock

Gebühr: 91,- € (inkl. Materialkosten)

Sonja Maier

Smovey's sind leichte Schwingringe, die bei rhythmischer Bewegung vibrieren und die Gesundheit fördern. Die Übungen dehnen und kräftigen die Muskeln und den Rücken, straffen das Bindegewebe und stärken das Immunsystem. Ziel sind eine gesteigerte Ausdauer, größere Beweglichkeit und inneres Gleichgewicht.

Bei geeigneter Witterung und Lichtverhältnissen findet der Walk an der frischen Luft statt. Keine Ermäßigung möglich.

Bitte mitbringen: wettergerechte Kleidung, Sportschuhe, Getränk

J41187

Smovey-Walk

Mit Schwung und gesunder Bewegung

Mo, 30. September, 18-19 Uhr, 14 x,

Wendelstein, Gymnasium, In der Gibitzen 29

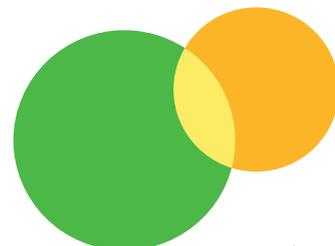
Gebühr: 91,- € (inkl. Materialkosten)

Sonja Maier

Smovey's sind leichte Schwingringe, die bei rhythmischer Bewegung vibrieren und die Gesundheit fördern. Die Übungen dehnen und kräftigen die Muskeln und den Rücken, straffen das Bindegewebe und stärken das Immunsystem. Ziel sind eine gesteigerte Ausdauer, größere Beweglichkeit und inneres Gleichgewicht.

Bei geeigneter Witterung und Lichtverhältnissen findet der Walk an der frischen Luft statt. Keine Ermäßigung möglich.

Bitte mitbringen: wettergerechte Kleidung, Sportschuhe, Getränk



J41191

Panofit - Kraftausdauertraining - Präventives Outdoortraining

ZPP-Zertifiziert - Bezuschussung durch Krankenkasse

Mo, 30. September, 9.30-10.30 Uhr, 8 x, Wendelstein, Forststr. 13, Waldweg am Waldfriedhof
Gebühr: 90,- €

Stefanie Kübler-Nikolaiczik

Panofit verbindet „Panorama“ mit „Fitness“ in Form eines Kraftausdauertrainings in freier Natur. Der Kurs zielt vorrangig auf die Verbesserung der Kraft, insbesondere der Rumpfstabilität und der Kraftausdauer ab. Das Training wirkt muskulären Dysbalancen entgegen, steigert den Kalorienverbrauch durch den Einsatz großer Muskelgruppen, fördert die Herz-Kreislauffunktion und wirkt entspannend und stimmungsaufhellend durch das Training in freier Natur. Die reine Walkingstrecke beträgt ca. 2,5 km. Dieser Kurs ist ZPP-Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen (§ 20 SGB V) und somit erstatten Krankenkassen i.d.R. bis zu 80 € pro Kurs. Fragen Sie bitte direkt bei Ihrer Krankenkasse nach unter Angabe der ZPP-Kursnr.: KU-BE-W1Q8WC. Bitte mitbringen: wettergerechte sportliche Kleidung

J41192

Panofit - Kraftausdauertraining - Präventives Outdoortraining

ZPP-Zertifiziert - Bezuschussung durch Krankenkasse

Di, 1. Oktober, 16-17 Uhr, 8 x, Wendelstein, Forststr. 13, Waldweg am Waldfriedhof
Gebühr: 90,- €

Stefanie Kübler-Nikolaiczik

Panofit verbindet „Panorama“ mit „Fitness“ in Form eines Kraftausdauertrainings in freier Natur. Der Kurs zielt vorrangig auf die Verbesserung der Kraft, insbesondere der Rumpfstabilität und der Kraftausdauer ab. Das Training wirkt muskulären Dysbalancen entgegen, steigert den Kalorienverbrauch durch den Einsatz großer Muskelgruppen, fördert die Herz-Kreislauffunktion und wirkt entspannend und stimmungsaufhellend durch das Training in freier Natur. Die reine Walkingstrecke beträgt ca. 2,5 km. Dieser Kurs ist ZPP-Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen (§ 20 SGB V) und somit erstatten Krankenkassen i.d.R. bis zu 80 € pro Kurs. Fragen Sie bitte direkt bei Ihrer Krankenkasse nach unter Angabe der ZPP-Kursnr.: KU-BE-W1Q8WC. Bitte mitbringen: wettergerechte sportliche Kleidung

J41193

Functional Aging - Funktionelles Ganzkörpertraining

ZPP-Zertifiziert - Bezuschussung durch Krankenkasse

Mi, 2. Oktober, 17.45-18.45 Uhr, 10 x, Wendelstein, Jegelscheune, Forststr. 2
Gebühr: 115,- €

Stefanie Kübler-Nikolaiczik

Functional Aging ist ein Trainingskonzept, das den „älter werdenden Körper“ effektiv und zielgerichtet in seiner Gesamtheit trainiert und die natürlichen Bewegungsabläufe fördert. Es verbessert Kraft, Koordination, Ausdauer und Beweglichkeit, sowie Körpergefühl und Haltung. Indem die stabilisierende Funktion von Gelenken und Muskeln ständig gefordert wird, nimmt das Training einen hohen präventiven Stellenwert ein. Der Kurs ist vor allem für Menschen ab der Lebensmitte geeignet. Zielgruppe Functional Aging: Alle gesunden Erwachsenen, egal ob Menschen mit Bewegungsmangel, Sporteinsteiger, -wiedereinsteiger oder -erfahrene. Er richtet sich ebenso an Risikogruppen im Bereich des Muskel-Skelettsystems. Das Ziel der Prävention von Krankheiten, die durch Bewegungsmangel über die Lebensspanne hinweg entstehen, steht an oberster Stelle. Dieser Kurs ist ZPP-Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen (§ 20 SGB V) und somit erstatten Krankenkassen i.d.R. bis zu 80 € pro Kurs. Fragen Sie bitte direkt bei Ihrer Krankenkasse nach unter Angabe der ZPP-Kursnr.: KU-BE-KKZA5U.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

J41486 NEU

Gesunder Rücken und Gelenke Einfache Selbsthilfeübungen

Di, 7. Januar, 18.15-19.45 Uhr, 4 x, Wendelstein, Hort, Röthenbach b.St.W., Am Zehnthof 10, 2. Stock
Gebühr: 45,- €

Bernhard Müller

Einfache Selbsthilfeübungen zur Korrektur von Beinlängendifferenzen und zur Linderung von Rückenschmerzen, Knie- und Hüftbeschwerden. Entspannungsübungen für alle: Geeignet für Sie und Ihn, für Sportler und Nichtsportler und für alle Altersgruppen. Den Kurs leitet ein ausgebildeter Heilpraktiker. Für die Schlusssentspannung einen Pullover, Socken und kleines Kopfkissen mitbringen. Mit dem Handy kann der persönliche Laufstil und das eigene aktuelle Bewegungsmuster aufgenommen werden.

Bitte mitbringen: Lockere (Sport-)Kleidung, Isomatte, größeres Handtuch, Getränk, für die Schlusssentspannung Pullover, Socken und kleines Kopfkissen

J41740

Nordic Walking Bewegung mit Spaß und Freude

Mi, 11. September, 9.45-11.15 Uhr, 20 x, Wendelstein, Gymnasium, In der Gibitzen 29, Parkplatz
Gebühr: 190,- €

Ulla Quarda

Sie möchten wieder in Schwung kommen, ein paar Kilo verlieren, oder einfach fit bleiben? Ich vermittele Ihnen Spaß und Freude an der gesunden Bewegung. Dieser Kurs richtet sich an alle, egal welches Alter, ob Anfänger oder erfahrener Läufer, Mütter mit Kind in der Trage, nach einer Schwangerschaft oder OP. Die Gruppe läuft etwa 6 km. Nordic-Walking-Stöcke können bei der Dozentin ausgeliehen werden (bitte bei der Anmeldung angeben). Bitte mitbringen: Nordic-Walking-Stöcke

Bewegung für Kinder

J74010 NEU

Yoga für Kinder

Von 7 bis 9 Jahren

Mo, 16. September, 16-17 Uhr, 5 x, Wendelstein, Gymnasium, In der Gibitzen 29, Mehrzweckraum
Gebühr: 25,- €

Anna Fuchs

Ein Yogakurs für Kinder mit dem Schwerpunkt Freude, Leichtigkeit und innere Balance. Im Kinderyoga werden die Kinder eingeladen ganz sie selbst zu sein, sich frei zu bewegen, in Verbindung mit ihrem Körper zu kommen und lernen dabei spielerisch erste klassische Yoga Asanas, deren Variationen und erste Atemübungen kennen. In jeder Kinderyogaeinheit bringen die Kinder zuerst zu Musik ihren Körper in Bewegung, dürfen Anspannung und Aufregung abschütteln und sich frei bewegen. Im Anschluss wird sich der eigentlichen Yogapraxis gewidmet. Diese wird in einer sogenannten Bildwelt aufgebaut, die durch eine Traumreise eröffnet wird (z.B. Unterwasserwelt, Märchenland, Zirkus etc.). Die Kinder erleben dabei die Yogapraxis als eine erzählte Geschichte, in der sie eine wichtige Rolle spielen. In jeder Yogaeinheit steht ein Wert im Mittelpunkt (z.B. Liebe, Mut, Vertrauen, Freundschaft, Familie usw.), der sich in der erzählten Geschichte wiederfindet. Eine anschließende Schlusssentspannung lädt die Kinder zum Loslassen ein.

J75040 NEU

Fällt aus!

Kindertanz

Für Kinder von 6 bis 8 Jahren

Di, 17. September, 16-17 Uhr, 6 x, Wendelstein, Hort, Röthenbach b.St.W., Am Zehnthof 10, 2. Stock
Gebühr: 38,- €

Jennifer Günter

Springen, drehen, hüpfen, fliegen - einfach alles an Bewegung erleben und erobern! Dieser Kindertanzkurs verspricht eine tolle Tanz- und Spielparty, bei der sich die Kids so richtig austoben können. Begleitet von kindgerechter Musik werden Koordination, Rhythmusgefühl und Körperwahrnehmung geschult. Außerdem wird der soziale Umgang mit anderen Kids geübt. Und das Schönste daran: Es macht Spaß und hier ist alles drin, was das Kinderherz höherschlagen lässt. Rein in eure Schühchen & ab auf die Tanzfläche.

Gesundheit

J45325 NEU

Thailändische Fußreflexzonenmassage

Sa+So, 2./3. November, 10-14 Uhr, Wendelstein, Hort, Röthenbach b.St.W., Am Zehnthof 10, 2. Stock
Gebühr: 60,- €

(+ 5,- € Kosten für Skript + Öl)

Sabine Harbauer

Die Fußreflexzonenmassage ist eine wirksame Methode zur Behandlung von Befindlichkeitsstörungen sowie zur Entspannung und Regeneration. Nach einer kurzen

theoretischen Einführung erlernen Sie am Gegenüber einfache Grifftechniken zum Lockern der Füße und das Auffinden und Behandeln der wichtigsten Fußreflexzonen mit dem für Thailand typischen Holzstab. Auf Wunsch kann der Holzstab von der Dozentin erworben werden.

Idealerweise melden Sie sich mit Partner*in an. Kosten für Skript und Öl (5 €) sind bei der Dozentin zu entrichten.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, Kissen, Handtuch, bequeme Kleidung, warme Socken, Buntstifte, Verpflegung, Getränk

J40050 NEU

Hallo Stress - Tschüss Stress

Den eigenen Stress verstehen und Abhilfe schaffen

Di, 5. November, 19-20.30 Uhr, 4 x,

Wendelstein, Hort, Röthenbach

b.St.W., Am Zehnthof 10, 2. Stock

Gebühr: 38,- €

Laura Grampp

In diesem Kurs lernen Sie Ihr Stresserleben besser kennen: Sie lernen Überforderungssignale Ihres Körpers deuten, erhalten Informationen zu diversen Stressarten, Ebenen sowie Formen von Stressoren und erarbeiten individuelle Ansätze und Strategien, um inneren Stressantreibern entgegenzuwirken.

Zudem testen wir gemeinsam verschiedene Entspannungstechniken, sodass Sie herausfinden können, welche Sie langfristig in Ihren Alltag am besten integrieren können. So lernen Sie z.B. die Progressive Muskelentspannung/-relaxation, die aktive Entspannung durch Bewegungen (v.a. Dehnen) und Atementspannung kennen. Außerdem zahlreiche kleine Entspannungsübungen, die sich schnell und leicht im Alltag umsetzen lassen. Bitte mitbringen: Decke, dicke Socken, ggf. Kissen, Getränk

J45669 NEU online

Fasten mit „Deiner Fastenbox“

Heilsames oder Basisches Fasten möglich

Mo, 07. Oktober, 10., 12., 13., 14., 15. + 16. 10.,

jeweils 19:00-20:15 Uhr,

Online-Kurs

Gebühr: 115,- €

(inkl. Materialkosten für die Fastenbox)

Veronika Ehm

Fasten bedeutet nicht Verzicht, sondern die Chance, zu neuen Wegen der Lebensführung und Selbstfindung zu gelangen. Der Mensch wird durch die verstärkte Autophagie beim Fasten ganzheitlich beeinflusst, jede einzelne Zelle im Körper sowie Gefühle und Gedanken. Am ersten Abend werden beide Fastenarten und der genaue Ablauf besprochen. Ihr werdet sicher durch eure persönliche Fastenzeit von mir begleitet. Ebenfalls ist die Fastenbox im Wert von 69,- € im Preis enthalten. Darin sind hochwertige Produkte für eure Fastentage. Somit muss fast nichts besorgt werden. Die Fastenleitung ist ausgebildete Heilpraktikerin.

Keine Ermäßigung möglich.

Bitte mitbringen: Schreibzeug

J45670

Heilsames Fasten oder Basenfasten

Infoabend für Kurs J45672 und J45673

Mo, 3. Februar, 19-20 Uhr,

Wendelstein, Hort, Röthenbach b.St.W.,

Am Zehnthof 10

Gebühr: gebührenfrei

Veronika Ehm

Essen und Nichtessen sind wie Wachen und Schlafen, wie Spannung und Entspannung - sind wie Pole, zwischen denen sich menschliches Leben ereignet. Seit ewigen Zeiten fasten die Menschen, um sich körperlich, geistig und seelisch zu reinigen. An diesem Abend erhalten Sie eine Einführung für Ihren Fastenkurs. Besprochen werden die Entlastungstage als Vorbereitung auf den Fastenbeginn.

Das Fastenpaket im Wert von 15 € (Sharepflaume, Glückspulver, versch. Schüssler Salze, 1 Klistier, Flohsamen, Fastenmappe) kann bei der Dozentin erworben werden.

Bitte mitbringen: Schreibzeug

J45672

Basisches Fasten

Lächelnd ans persönliche Ziel

Do, 13. Februar, Sa, 15.02., Mo.,

17.02., jeweils 19-20 Uhr,

Wendelstein, Hort, Röthenbach b.St.W.,

Am Zehnthof 10, 2. Stock

Gebühr: 65,- €

Veronika Ehm

Beim Basenfasten kommt es nicht darauf an, nichts zu essen, sondern stattdessen das Richtige zu essen. Das „Fasten“ mit viel Gemüse, Obst und anderen basenbildenden Lebensmitteln führt zu einer sanften Regeneration des Säure-Basen-Haushalts im Körper. Darüber hinaus wirken die Basentage ganzheitlich auf den Körper, sie helfen, emotionalen Stress abzubauen und vermitteln Ihnen wertvolles Wissen über Ihre Gesundheit und eine basische Ernährungs- und Lebensweise. Keine Ermäßigung möglich.

Kostenloser Infoabend: Montag, den 3. Februar 19-20 Uhr (Anmeldung unter J45670 erforderlich)

Bitte mitbringen: Schreibzeug

J45673

Heilsames Fasten

Lächelnd ans persönliche Ziel

Fr, 14.02., So, 16.02., Di.,

18.02., jeweils 19-20 Uhr,

Wendelstein, Hort, Röthenbach b.St.W.,

Am Zehnthof 10, 2. Stock

Gebühr: 65,- €

Veronika Ehm

Fasten bedeutet nicht Verzicht, sondern die Chance, zu neuen Wegen der Lebensführung und Selbstfindung zu gelangen. Während eines Heilsamen Fastens verzichten wir bewusst auf feste Nahrungszufuhr. Damit wird der Mensch ganzheitlich beeinflusst, jede einzelne Zelle im Körper sowie Gefühle und Gedanken. Nach dieser Fastenzeit fühlen wir uns wie neu geboren, gesünder und leistungsfähiger und sind voll neuer Energie und Lebensfreude. Wir fasten in der Gruppe nach der Methode „Buchinger“ mit Säften, frisch gekochter Gemüsebrühe und einem Fastentee nach Hildegard von Bingen. Die

Dozentin ist ausgebildete Heilpraktikerin. Das Fastenpaket im Wert von 15 € (Sharepflaume, Glückspulver, versch. Schüssler-Salze, 1 Klistier, Flohsamen, Fastenmappe) kann bei der Dozentin erworben werden. Keine Ermäßigung möglich.

Kostenloser Infoabend:

Montag, den 3. Februar 19-20 Uhr

(Anmeldung unter J45670 erforderlich)

Bitte mitbringen: Schreibzeug

Kreatives

J50201

Biografisches Schreiben

Lebensschätze heben und bewahren

Do, 7. November, 14.30-16.30 Uhr, 7 x,

Wendelstein, Tagelöhnerhaus,

Nürnberger Str. 11, Zi. 4

Gebühr: 70,- €

Brigitte Riemann

Biografisches Schreiben hilft uns, unser Leben zu erinnern, Erlebtes zu verstehen und Ereignisse einzuordnen - kurz gesagt, den roten Faden in unserem Leben zu entdecken. Mit verschiedenen Methoden des kreativen und biografischen Schreibens finden wir die Geschichten, die unser Leben schrieb. Wir heben und bewahren unsere Lebensschätze. Der Kurs findet 14-tägig statt.

Bitte mitbringen: Schreibunterlagen

J52042

Zeichnen von Porträts und Stilleben

Schatten- und Lichttechnik mit dem Bleistift

Sa, 12. Oktober, 10-15 Uhr,

Wendelstein, Tagelöhnerhaus,

Nürnberger Str. 11, Zi. 5

Gebühr: 30,- €

Khaled Abdo

Wir lernen gemeinsam, Porträts und Stilleben mit der Technik von Schatten und Licht zu zeichnen und Größe und geometrische Perspektive darzustellen. Außerdem lernen wir, die Linie weicher zu machen und scharfe Linien durch Schattierung zu verbergen.

Bitte mitbringen: Skizzenblock DIN A4, verschiedene Bleistifte, Radiergummi, Fotos zum Abzeichnen, Verpflegung

J52330

Kreative Aquarellmalerei

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Do, 19. September, 18.30-21 Uhr, 9 x,

Wendelstein, Nägeleinsbuck 24 A, Atelier

Gebühr: 97,- €

Christa Ruthrof

Für alle, die sich im Aquarellieren üben und weiter entwickeln möchten. Sie lernen die Grundlagen der Malerei und üben verschiedene Aquarelltechniken. Sie beschäftigen sich mit Komposition, Perspektive und Farblehre, sowie Mischtechniken.

Die genauen Termine werden von der Dozentin bekannt gegeben.

Bitte mitbringen: Skizzenblock, Aquarellfarben- und Block (mind. 30x40 ab 300g), Pinsel verschiedener Größen, Bleistift

