

# Programm Frühjahr/Sommer 2020

Anmeldung  
und Auskünfte  
vormittags bei  
vhs Wendelstein

Schwabacher Straße 2  
90530 Wendelstein  
Telefon 09129 / 401-122 oder -222  
Telefax 09129 / 401208-122 oder -222

E-Mail  
eva.magerl@wendelstein.de  
gabriele.schliedermann@wendelstein.de

Internetanmeldung  
unter [www.vhs-roth.de](http://www.vhs-roth.de)

14110

## **Bienenvölker dürfen nicht aussterben Theorie-Kurs für Imkerinteressierte**

Do, 20. Februar, 18.30-20 Uhr, 4 x, Wendelstein  
Zeidlerverein 1912 e.V., Sorger Weg 26 b,  
Gebühr: 50,- €

**Herr Pfaffinger -**

**Zeidlerverein Wendelstein 1912 e.V.**

Der Zeidlerverein Wendelstein 1912 e.V. und der Imkerverein Schwabach möchten Sie gemeinsam für die Imkerei begeistern. An vier Abenden erfahren Sie alles über Bienenhaltung und -betreuung. Sie erhalten vielfältige Informationen, von der Standortsuche über nötige Imkereiwerkzeuge bis hin zur Honigernte. Nach Kursende besteht die Möglichkeit, zusätzlich praktische Erfahrungen zu sammeln. Treffpunkt auf dem Vereinsgelände am „Lehrbienenstand Königshammer“ (Königshammer 3 in Wendelstein), nahe dem Kreisverkehr bei Kleinschwarzenlohe. Die Mappe „Grundwissen für Imker“ kann vergünstigt für 30€ über den Verein erworben werden.

14210

## **Gesunder Wuchs und guter Ertrag Obstbaumschnitt - theoretisches Fachwissen**

Mi, 19. Februar, 18.30-20.30 Uhr, Wendelstein,  
Tagelöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 4,  
Gebühr: 10,- €

**Martina Fiegl**

Theoretisches Fachwissen rund um den Obstbaum- und Sträucherschnitt für einen gesunden Wuchs und einen guten Ertrag in Ihrem Obstgarten. In einem 90-minütigen Seminar erklärt Ihnen Gärtnermeisterin Martina Fiegl Wissenswertes zu fachgerechten Schnittmaßnahmen in Ihrem Garten. Bitte mitbringen: Schreibzeug

14211

## **Rasen ohne Unkraut und Moos - Tipps für einen gesunden Rasen**

Do, 19. März, 18.30-20.30 Uhr, Wendelstein,  
Tagelöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 5+9,  
Gebühr: 10,- €

**Martina Fiegl**

„Wie bekomme ich einen gesunden Rasen ohne Unkraut und Moos“ und „was sind die geeigneten Pflegemaßnahmen“? Diese und weitere Fragen rund um Ihren Rasen beantwortet für Sie Gärtnermeisterin Martina Fiegl in einem Vortrag, der am Ende genügend Zeit für Fragen aus dem Publikum lässt..Bitte mitbringen: Schreibzeug

17106

## **Wie kommt das Chaos in die Wohnung? Die Zusammenhänge der inneren und äußeren Ordnung**

Fr, 13. März, 19-20.30 Uhr, Wendelstein, Tagelöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 4,  
Gebühr: 14,- €

**Petra Schwarz**

## Verbindliche Anmeldung

für die Teilnahme am Kursprogramm der Volkshochschule im Landkreis Roth

Pro Person ein Formular. Danke für die deutliche Schreibweise.

<input type="radio"/> Kurs-Nr.	Titel	
Kurs-Ort	Beginn	Gebühr
<input type="radio"/> Kurs-Nr.	Titel	
Kurs-Ort	Beginn	Gebühr
Name, Vorname		
Straße, Nr.		
PLZ, Ort		
Tel. tagsüber	Tel. privat	
Tel. mobil		
E-Mail		
Geburtsdatum (für statistische Zwecke)		

### Bei Kinder-/Eltern-Kind-Kursen:

Name, Vorname und Geburtsdatum des Kindes

Ich willige ein, dass die vhs meine Kontaktdaten zum Zwecke der Schulungsanmeldung und Kommunikation speichert und verarbeitet. Hinweise zum Widerruf dieser Einwilligung und zur Verarbeitung meiner Daten kann ich jederzeit in der Datenschutzerklärung, die auf [www.vhs-roth.de](http://www.vhs-roth.de) oder in den Außenstellen bzw. der Geschäftsstelle vorliegt, einsehen.

Ich erkläre mich damit einverstanden, dass mir **per E-Mail weitere Veranstaltungsinformationen** (Newsletter etc.) zugeschickt werden.

### SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige die Volkshochschule im **Landkreis Roth, Gläubiger-Identifikations-Nr.: DE94 ZZZO 0000 2463 06** Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der zuständigen Volkshochschule auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. **Hinweis:** Ich kann innerhalb von 8 Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

**Hiermit melde ich mich verbindlich an. Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der vhs erkenne ich an.**

Ein Rücktritt ist nur bis 7 Tage vor Unterrichtsbeginn möglich. **Die Anmeldung wird nicht bestätigt!** Mir ist bekannt, dass ich Kosten, die der vhs durch einen unberechtigten Widerruf, nicht ausreichende Kontodeckung oder fehlerhafte Angabe der Bankverbindung entstehen, erstatten muss.

### Bankverbindung

IBAN	DE	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Bank									
Name, Vorname des Kontoinhabers									
Adresse des Kontoinhabers (falls abweichend vom Teilnehmer)									
Datum	Unterschrift								<input type="checkbox"/>



Wo kommt die ganze Unordnung her? Warum kann ich mich von nichts trennen? Warum fallen das Aufräumen und vor allem das Ausräumen so schwer? Sind Sie jetzt neugierig geworden oder lösen diese Fragen unwohle Gefühle bei Ihnen aus? Vielleicht ahnen Sie ja auch, dass all das etwas mit Ihnen selbst zu tun haben könnte. Unsere Wohnung dient uns als Spiegel, in dem wir uns selbst erkennen können. Dieser Vortrag ist der erste Schritt, den Sie mit Bewusstheit in Richtung Ordnung gehen. Beginnen Sie, die Verantwortung für all die Dinge um Sie herum zu übernehmen, bevor diese Ihr Leben bestimmen. Anmeldung erforderlich.

**17107**

### **Mehr Ordnung zu Hause.**

#### **Basis-Workshop**

Fr, 27. März, 16-21 Uhr, Wendelstein, Taglöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 4, Gebühr: 45,- € (inkl. Skript)

#### **Petra Schwarz**

Sie möchten Ihre Wohnung aufräumen und verändern? Doch wo und wie beginnen? Wenn Ihr Vorhaben schon an diesen Fragen scheitert, dann erleben Sie bereits die blockierende Wirkung, die eine übervolle Wohnung mit sich bringt. Durchbrechen Sie den Kreislauf, übernehmen Sie die Verantwortung für all die Dinge um Sie herum. Wir suchen und finden Ihre Antworten auf diese Fragen. Mit praktischen Tipps erarbeiten Sie stimmige und umsetzbare Strategien zum Aufräumen. Keine Ermäßigung möglich. Bitte mitbringen: Schreibzeug, Brotzeit

**18470**

### **Wildkräuterwanderung.**

#### **Am Feuer, "Papageienkuchen" mit Scharbockkraut**

WenMi, 18. März, 16.30-18.30 Uhr, Wendelstein, Röthenbach b.St.W., Tiefentalstr. 63, Gebühr: 17,- € (inkl. Materialkosten)

#### **Brigitte Reischle**

Wir beginnen das Kräuterjahr wieder mit einer vitalisierenden 9-Kräuter-Suppe. Wir sammeln die wilden, ersten, kräftigen Kräuter und essen diese in einer Suppe am Lagerfeuer. Als Nachspeise gibt es grün-gelben Papageienkuchen, mit Scharbockkraut gefärbt. Material in Höhe von 5,- € sind in der Gebühr enthalten. Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, Stoffbeutel oder Körbchen, Tasse, Löffel, Teller

**18471**

### **Wildkräuterwanderung.**

#### **Johanniskraut-Öl - Kraut mit hoher Wirkkraft**

Mi, 24. Juni, 16.30-18.30 Uhr, Wendelstein, Röthenbach b.St.W., Tiefentalstr. 63, Gebühr: 17,- € (inkl. Materialkosten)

#### **Brigitte Reischle**

Am Tag des Hl. Johannes treffen wir uns und bereiten ein Johanniskraut-Öl zu. Wir erfahren, was es mit dem Wesen, der Signatur und der starken Heilkraft dieser Pflanze auf sich hat. Für unseren Leib gibt es dazu Blütensalat, -tee, und Dinkelsammeln. Material in Höhe von 5,- € sind in der Gebühr enthalten. Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, Stoffbeutel oder Körbchen, Tasse, Besteck, Teller

**18472**

### **Wildkräuterwanderung.**

#### **Echtes Labkraut - wohlriechender Sommerduft**

Mi, 8. Juli, 16.30-18.30 Uhr, Wendelstein, Röthenbach b.St.W., Tiefentalstr. 63, Gebühr: 17,- € (inkl. Materialkosten)

#### **Brigitte Reischle**

Im „Hohen Sommer“ verströmt das echte Labkraut seinen wundervollen Honigduft. Es wurde früher zur Käseherstellung benutzt und hat fast vergessene Heilkräfte. Wir stellen ein Duftkissen her und für unseren Leib essen wir Blütenfrischkäse mit Baguette und trinken Blütenlimo. Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, Stoffbeutel oder Körbchen, Tasse, Glas

**26126**

### **Digitale Fotografie. Basiswissen - Teil 1**

Do, 5. März, 16.30-19.30 Uhr, Wendelstein, Taglöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 8, Gebühr: 23,- € (inkl. Materialkosten)

#### **Uwe Pfeiffer**

Sie haben eine digitale Kamera und möchten deren Funktionen besser kennen lernen? In diesem Kurs werden die Grundlagen der Fotografie (theoretisch und praktisch) behandelt und Sie lernen Ihre Kamera besser kennen. Im Einzelnen: Belichtungszeit, Blende, ISO-Lichtempfindlichkeit, Schärfentiefe, Brennweite Blickwinkel. Des Weiteren wird Ihnen der Unterschied zwischen Automatikprogramm, Motiv- und Halbautomatikprogrammen und der manuellen Einstellung vorgestellt. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte mitbringen: Digitale Kamera (mit vollem Akku), Handbuch, Schreibzeug

**26132**

### **Digitale Fotografie. Basiswissen - Teil 1**

Do, 2. Juli, 16.30-19.30 Uhr, Wendelstein, Taglöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 8, Gebühr: 23,- € (inkl. Materialkosten)

#### **Uwe Pfeiffer**

**26133**

### **Digitale Fotografie. Basiswissen - Teil 2**

Do, 12. März, 16.30-19.30 Uhr, Wendelstein, Taglöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 8, Gebühr: 23,- € (inkl. Materialkosten)

#### **Uwe Pfeiffer**

Sie möchten Ihre Kenntnisse im Bereich der digitalen Fotografie vertiefen? Im Workshop werden die verschiedenen Belichtungsarten (Spot-, Mehrfeld- und mittentbetonte Messung) behandelt. Außerdem erhalten Sie 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), Handbuch, Schreibzeug

**26134**

### **Digitale Fotografie. Basiswissen - Teil 3**

Do, 19. März, 16.30-19.30 Uhr, Wendelstein, Taglöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 8, Gebühr: 23,- € (inkl. Materialkosten)

#### **Uwe Pfeiffer**

Der optimale Kurs, wenn Sie die Feinheiten der digitalen Fotografie ausnutzen wollen. Sie erhalten eine Übersicht über Themen wie Weißabgleich, Histogramm, Farbraum, den Unterschied von RAW- zu JPEG-Dateien, Kameragrundeinstellungen, Objektive, Filter, nützliches Zubehör sowie die Reinigung von Kamera und Objektiven. Grundlagen vermitteln die Kurse „Grundlagen der digitalen Fotografie Teil 1 und 2“. Der Besuch im Vorfeld ist hilfreich, aber nicht erforderlich.

**26136**

### **Digitale Fotografie. Basiswissen - Teil 2**

Do, 9. Juli, 16.30-19.30 Uhr, Wendelstein, Taglöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 8, Gebühr: 23,- € (inkl. Materialkosten)

#### **Uwe Pfeiffer**

**26137**

### **Digitale Fotografie. Basiswissen - Teil 3**

Do, 16. Juli, 16.30-19.30 Uhr, Wendelstein, Taglöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 8, Gebühr: 23,- € (inkl. Materialkosten)

#### **Uwe Pfeiffer**

**26357**

### **Fotoexkursion -**

#### **Rundgang durch Wendelstein**

So, 22. März, 9-13 Uhr, Wendelstein, Taglöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 8, Gebühr: 28,- €

#### **Uwe Pfeiffer**

Bei diesem Rundgang in und um Wendelstein setzen Sie Ihre Kenntnisse aus den Kursen „Grundlagen der digitalen Fotografie“ in die Praxis um. Wir fotografieren Tiere, Landschaft, einen Wasserfall, Gebäude, bewegte Objekte und vieles mehr. Weiterhin erhalten Sie wertvolle Tipps und Tricks. Voraussetzung ist die Teilnahme am Kurs: „Grundlagen der digitalen Fotografie“ und wettertaugliche Kleidung. Bitte mitbringen: Digitale Kamera (mit vollem Akku), Objektive, vorhandene Filter, Handbuch, Verbindungskabel von Kamera zum PC, Schreibzeug, Stativ

**26358**

### **Fotoexkursion -**

#### **Rundgang durch Wendelstein**

So, 19. Juli, 9-13 Uhr, Wendelstein, Taglöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 8, Gebühr: 28,- €

#### **Uwe Pfeiffer**

**32220**

### **Living English. Niveaustufe A2**

Mi, 19. Februar, 8.30-10 Uhr, 15 x, Wendelstein, Taglöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 4, Gebühr: 96,- €

#### **Nigel Greenhalgh**

Lernen mit Spaß auf A2-Niveau steht in diesem Kurs im Vordergrund. Mit einem neuen Buch wird praxisrelevante Sprache für Alltag und Urlaub in einem lebendigen Unterricht vermittelt. Sie gewinnen Sicherheit, wenn Sie über Ihre Interessen und Erfahrungen sprechen, wobei die Grammatik und der praktische Wortschatz immer wieder neu aufgefrischt und wiederholt werden. Vorkenntnisse: Niveau A2, bzw. ca. 3-4 Jahre. Bitte mitbringen: Schreibzeug, Textbuch (wird mitgeteilt)

**32221**

### **Living English für Anfänger - Für Schüler mit 1/2 Jahre Erfahrung**

Do, 20. Februar, 18.45-20.15 Uhr, 15 x, Wendelstein, Mittelschule, Ing. Röthenbacher Str. 14a, D-1-08. Gebühr: 96,- €

#### **Nigel Greenhalgh**

In diesem Kurs können Sie gerne einsteigen, auch wenn Sie nur geringe Vorkenntnisse haben, aber wenn Sie zielorientiert und mit Freude und Leichtigkeit in einem kommunikativen Unterricht Englisch lernen möchten, der Sie für den Urlaub oder den Alltag vorbereitet. Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben. Vorkenntnisse: ca. 4 Semester vhs.

32322

**Englisch am Vormittag. Niveaustufe B1**

Di, 3. März, 8.15-9.45 Uhr, 12 x, Wendelstein, Taglöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 5+9, Gebühr: 88,- €

**Pauline Eduwaard**

Hier können Sie in einer kleinen Gruppe Ihr Schulenglisch wieder flott machen. Wortschatz, Aussprache und Grammatik werden aufpoliert und mit Hilfe von vielen praxisorientierten Übungen gefestigt. Landeskundliche, kulturelle Gewohnheiten und tagesaktuelle Themen runden die Mischung ab und sorgen dafür, dass es Ihnen im Englischkurs nie langweilig wird. Geben Sie sich einen Ruck und machen Sie mit. Vorkenntnisse: Niveau A2, bzw. ca. 6 Jahre

32421

**Englisch. Niveaustufe B1/B2**

Di, 3. März, 18-19.30 Uhr, 12 x, Wendelstein, Taglöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 8, Gebühr: 88,- €

**Pauline Eduwaard**

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. Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben. Vorkenntnisse: Niveaustufe B1/2, 3 Jahre

32422

**Englisch - Living English for English lovers. Level B2 for students with 4/5+ years exp.**

Mi, 19. Februar, 10-11.30 Uhr, 15 x, Wendelstein, Taglöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 4. Gebühr: 96,- €

**Nigel Greenhalgh**

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 immer wieder neuen Gesprächs- und Diskussionsthemen, in dem neue Teilnehmer willkommen sind. Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben. Vorkenntnisse: Niveaustufe B1/2, 3 Jahre

32423

**English - Niveaustufe B2**

Mi, 4. März, 18-19.30 Uhr, 12 x, Wendelstein, Mitelschule, Eing. Röthenbacher Str. 14a, D-1-08., Gebühr: 77,- € (+ Papiergeld)

**Susanne Hennemann**

You learn grammar structures step by step and also practise conversation skills. You work with English Next, worksheets and enjoy short stories. You should have basic knowledge in both vocabulary and grammar. Don't be shy - join us! Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben. Vorkenntnisse: ca. 4 Jahre oder Niveau B1.

32731

**English Conversation**

Di, 3. März, 10-11.30 Uhr, 12 x, Wendelstein, Taglöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 5+9, Gebühr: 88,- €

**Pauline Eduwaard**

You can speak English fairly well, still there are some frequent mistakes and things you think you'll never learn. In this class you will look into the pitfalls of the English language, read topical texts, hear interesting things about English speaking countries and do a lot of talking. And the best part is that you

will find yourself in a small group, so there will be enough time for all your questions and inputs. Sounds good? Then join us! Vorkenntnisse: ca. 6-7 Jahre Schulenglisch. Kein Lehrbuch.

32732

**English Grammar and Conversation**

Do, 5. März, 18.45-20.15 Uhr, 12 x, Wendelstein, Taglöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 4, Gebühr: 88,- €

**Pauline Eduwaard**

Sie haben die Grundlagen der englischen Grammatik, tun sich aber schwer sie bei Bedarf zu verwenden? Ziel sind die Zeitformen, Reihenfolge der Wörter, Beschreibung von Situationen oder der Austausch von Erfahrungen. Basierend auf unterschiedliche Themen wird in diesem Kurs jede Woche eine bestimmte Grammatik besprochen und vor allem geübt. Machen Sie sich mit kniffliger, aber nützlicher Grammatik vertraut!

32735

**English Conversation - For Advanced Learners**

Do, 5. März, 9-10.30 Uhr, 14 x, Wendelstein, Taglöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 4. Gebühr: 90,- €

**Sonja Gößler**

Conversation, written work, grammar and discussions using newspaper and topical events. Vorkenntnisse: ca. 4-5 Jahre Bitte mitbringen: Lehrbuch: Key 1, Cornelsen Verlag

32736

**English Conversation - For Advanced Learners**

Do, 5. März, 10.30-12 Uhr, 14 x, Wendelstein, Taglöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 4, Gebühr: 90,- €

**Sonja Gößler**

If you have a good basic knowledge of English but don't feel very confident about speaking, this course might suit you. We'll read topical texts and discuss subjects of general interest. We aim to increase our vocabulary, improve our grammar and speak English more fluently. Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben. Vorkenntnisse: solide Englischkenntnisse (mind. 5 Jahre Englisch)

32906

**English für Reisen und Urlaub**

Do, 5. März, 17-18.30 Uhr, 12 x, Wendelstein, Taglöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 4, Gebühr: 88,- €

**Pauline Eduwaard**

Sie planen eine Reise und möchten Ihr Englisch für den Urlaub auffrischen? Oder, Sie sind noch Englisch-Anfänger und möchten sich während Ihres Urlaubes verständigen können? Dann sind wir der perfekte Kurs für Sie! Einfache Sätze, hilfreiche Vokabeln und kurze Gespräche helfen Ihnen sich überall zurecht zu finden. Vorkenntnisse: ca. Niveau A2/ 2-3 Jahre Schulenglisch Lehrbuch wird im Unterricht bekannt gegeben.

33002

**Französisch - Fortsetzungskurs**

Do, 12. März, 10.30-12 Uhr, 14 x, Wendelstein, Taglöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 8. Gebühr: 90,- €

**Nadine Schäfer**

Dieser Kurs lädt dazu ein, auf einer unterhaltensamen „Tour de France“ Französisch zu lernen. Durch Alltagsszenen wird die lebendige Um-

gangssprache vermittelt und schon bald werden Sie feststellen, wieviel Spaß es macht, sich mit Franzosen unterhalten zu können und sie zu verstehen. Also Bon Courage!, „Nur Mut!“ - lassen Sie sich mit dem savoir-vivre, der Lebensart unserer französischen Nachbarn, vertraut machen und gehen Sie auf Entdeckungsreise. Bitte mitbringen: Lehrbuch: Bon Courage 1, ab Lektion 7

33211

**Französisch - Niveaustufe A2**

Mi, 4. März, 18-19.30 Uhr, 8 x, Wendelstein, Taglöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 8, Gebühr: 105,- €

**Catherine Badstieber-Roux**

Sie werden sprachlich fit gemacht für bestimmte Situationen wie Kennenlernen, nach Wohnort und Herkunft fragen, Familie und Beruf, Hobbys, Sport und Freizeitgestaltung. Auch für Begegnungsreisen im Rahmen einer Partnerschaft bereitet Sie dieser Kurs bestens vor. Kurs 14-tägig. Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben. Vorkenntnisse: ca. 4 Semester vhs

33212

**Französisch - Niveaustufe A2**

Mo, 2. März, 10.30-12 Uhr, 8 x, Wendelstein, Taglöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 4, Gebühr: 82,- €

**Catherine Badstieber-Roux**

Sie werden sprachlich fit gemacht für bestimmte Situationen wie Kennenlernen, nach Wohnort und Herkunft fragen, Familie und Beruf, Hobbys, Sport und Freizeitgestaltung. Auch für Begegnungsreisen im Rahmen einer Partnerschaft bereitet Sie dieser Kurs bestens vor. Vorkenntnisse: ca. 4 Semester vhs

33710

**Französische Konversation**

Di, 3. März, 10-11.30 Uhr, 9 x, Wendelstein, Taglöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 8, Gebühr: 92,- €

**Catherine Badstieber-Roux**

Ce cours, sans manuel, est composé d'une partie orale inspirée de l'actualité et de faits divers actuels, d'une partie théorique où l'ensemble des points de grammaire importants sont régulièrement revus ou approfondis. Le tout est accompagné par une lecture d'acteur contemporain ou classique afin que chacun puisse au mieux approfondir ou entretenir ses connaissances d'une manière la plus individuelle possible. Vorkenntnisse: ca. 5 Jahre, Lehrmaterial wird gestellt.

35001

**Italienisch für Anfänger **NEU****

Do, 5. März, 14.15-15.45 Uhr, 12 x, Wendelstein, Taglöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 8. Gebühr: 88,- €

**Kerstin Deitmer**

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer ohne Vorkenntnisse und vermittelt erste Grundkenntnisse von Sprache, Land und Leuten. Bitte mitbringen: Lehrbuch: Con piacere nuovo A1

35220

**Italienisch Grundstufe Niveaustufe 2/A2**

Di, 3. März, 17-18.30 Uhr, 14 x, Wendelstein, Taglöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 4, Gebühr: 90,- €

**Marco Cupelli**

In diesem Kurs wiederholen wir das Niveau A2 und betrachten hin und wieder einige Aspekte der italienischen Sprache. Wir wollen

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. Bitte mitbringen: Lehrbuch: Nuovo Espresso 2, ab Lektion 2

**35221**

### **Italienisch Niveaustufe A2**

Do, 20. Februar, 9.30-11 Uhr, 14 x, Wendelstein, Taglöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 5, Gebühr: 99,- €

**Kerstin Deitmer**

Approfondiamo la lingua e parliamo dell'Italia (temi attuali di vita quotidiana, cultura geografia, storia...). Nuovi corsisti sono benvenuti. Bitte mitbringen: Lehrbuch: Con piacere nuovo A2, Lektion 5

**35331**

### **Italienisch Mittelstufe/Mittelstufe 1/B1**

Di, 3. März, 18.30-20 Uhr, 14 x, Wendelstein, Taglöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 4, Gebühr: 84,- €

**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. Bitte mitbringen: Lehrbuch: Nuovo Espresso 3 B1, ab Lektion 4

**35708**

### **Conversazione italiana - l'arte di parlar bene/Livello B1/1**

Fr, 21. Februar, 9-10.30 Uhr, 12 x, Wendelstein, Taglöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 4, Gebühr: 88,- €

**Ivana Elena Quarta**

Parlare per gli Italiani è un'arte da condividere. Corso di conversazione... Divertimento all'italiana. B1/1.

**37115**

### **Spanisch Niveaustufe A1**

Mi, 19. Februar, 17.30-19 Uhr, 14 x, Wendelstein, Taglöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 5, Gebühr: 143,- €

**Karin Wolferrmann**

In diesem kleinen, gemütlichen und lustigen Anfängerkurs lernen wir neben der spanischen Sprache auch die hispanische Kultur kennen. Vorkenntnisse: 3 Semester vhs. Bitte mitbringen: Lehrbuch: Perspectivas ¡Ya! A1

**37222**

### **¿Café solo - o cortado? / Niveaustufe A2**

Di, 3. März, 10-11.30 Uhr, 14 x, Wendelstein, Taglöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 4, Gebühr: 90,- €

**Ursula Reitberger**

Lo importante es hablar - de nuestros hobbies, de excursiones y viajes, del mundo hispanohablante, de lo que pasa alrededor de nosotros. Y nos gusta integrar a nuevos participantes. Animate y ven - te esperamos! Bitte mitbringen: Lehrbuch: Con gusto A2

**37223**

### **Spanisch / Niveaustufe A2**

Mi, 19. Februar, 19-20.30 Uhr, 14 x, Wendelstein, Taglöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 5, Gebühr: 90,- €

**Karin Wolferrmann**

Wir sind ein fröhlicher, lebendiger Kurs, der sich auf vielfältige Weise die hispanische Kultur und Sprache erschließt. Sie wollen wieder einsteigen? Bienvenido! Wir freuen uns auf Sie. Bitte mitbringen: Lehrbuch: Caminos neu A2

**37321**

### **Los martes por la mañana Niveaustufe B1**

Di, 3. März, 8.15-9.45 Uhr, 14 x, Wendelstein, Taglöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 4, Gebühr: 90,- € Lehrbuch: Con gusto B1

**Ursula Reitberger**

Seguimos hablando de todo, de la cultura, la historia, las actualidades y de la vida en general en los países hispanohablantes. Te esperamos en nuestro curso familiar y divertido. Vorkenntnisse: gutes Grundstufenwissen

**37720**

### **Spanisch Konversation/Niveaustufe B1**

Mi, 19. Februar, 10-11.30 Uhr, 14 x, Wendelstein, Taglöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 5, Gebühr: 90,- €

**Karin Wolferrmann**

Haben Sie Lust, Ihr Spanisch aufzufrischen? Dies ist ein kleiner, gemütlicher Kurs, der sich der hispanischen Sprache und Kultur durch Lektüre, Musik, Diskussionen, etc. nähert. Die Grammatik wird anhand des Lehrbuches „Perspectivas B1“ wiederholt. Vorkenntnisse: gute Grundstufenkenntnisse

**40640**

### **Yoga - Für Anfänger und Erfahrene keine Neuzugänge möglich**

Mo, 2. März, 9-10.30 Uhr, 12 x, Wendelstein, Jegelscheune, Forststr. 2, Gebühr: 62,- €

**Anita Grupa**

**40641**

### **Yoga - Für Anfänger und Erfahrene keine Neuzugänge möglich**

Mo, 2. März, 10.40-12.10 Uhr, 12 x, Wendelstein, Jegelscheune, Forststr. 2, Gebühr: 62,- €

**Anita Grupa**

**40642**

### **Klassisches Hatha Yoga Für Anfänger und Fortgeschrittene**

Do, 5. März, 17.30-18.45 Uhr, 11 x, Wendelstein, Jegelscheune, Forststr. 2, Gebühr: 47,- €

**Sonja Boenke**

Die Methoden des Yoga können uns helfen, unseren Geist zu beruhigen, Stress abzubauen und zu einem Wohlgefühl 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, Sitzkissen und Stoppersocken

**40643**

### **Klassisches Hatha Yoga keine Neuzugänge möglich**

Do, 5. März, 19-20.15 Uhr, 11 x, Wendelstein, Jegelscheune, Forststr. 2, Gebühr: 47,- €

**Sonja Boenke**

**40644**

### **Integral Yoga keine Neuzugänge möglich**

Mo, 9. März, 17.30-19 Uhr, 12 x, Wendelstein, Jegelscheune Wendelstein, Gebühr: 62,- €

**Gerda Ana Porschert**

**40645**

### **Integral Yoga keine Neuzugänge möglich**

Mo, 9. März, 19.15-20.45 Uhr, 12 x, Wendelstein, Jegelscheune, Forststr. 2, Gebühr: 62,- €

**Gerda Ana Porschert**

**40646**

### **Integral Yoga- keine Neuzugänge möglich**

Mi, 11. März, 15.30-17 Uhr, 12 x, Wendelstein, Jegelscheune, Forststr. 2, Gebühr: 62,- €

**Gerda Ana Porschert**

**40647**

### **Integral Yoga keine Neuzugänge möglich**

Mi, 11. März, 17.30-19 Uhr, 12 x, Wendelstein, Jegelscheune, Forststr. 2, Gebühr: 62,- €

**Gerda Ana Porschert**

**40648**

### **Integral Yoga keine Neuzugänge möglich**

Mi, 11. März, 19.30-21 Uhr, 12 x, Wendelstein, Ev. Gemeindehaus, Röthenbach b. St.W., Am Kirchberg 4, Gebühr: 62,- €

**Gerda Ana Porschert**

**40649**

### **Integral Yoga keine Neuzugänge möglich**

Do, 12. März, 9-10.30 Uhr, 12 x, Nürnberg, Ev. Gemeindehaus Kornburg, Am Schloßgraben 3, Gebühr: 77,- €

**Gerda Ana Porschert**

**40650**

### **Faszien-Yoga - Workshop**

Sa, 14. März, 14.30-16.30 Uhr, Wendelstein, Gymnasium, In der Gibitzen 29, Mehrzweckraum, Gebühr: 16,- € (inkl. Materialkosten)

**Sonja Maier**

Elastische und gesunde Faszien sind wichtig für unser Wohlbefinden. Mit speziellen Körperübungen 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. Bitte mitbringen: Sportmatte, bequeme Kleidung, Sportschuhe, Getränk

**40651**

### **Faszien-Yoga**

Fr, 20. März, 8.30-9.30 Uhr, 5 x, Wendelstein, Gymnasium, In der Gibitzen 29, Mehrzweckraum, Gebühr: 38,- € (inkl. Materialkosten)

**Sonja Maier**

Bitte mitbringen: Sportmatte, bequeme Kleidung, Sportschuhe, Getränk

**40721**

### **T'ai-Chi-Chuan Kurzform nach Chen Man Ching**

Mo, 17. Februar, 20-21 Uhr, 9 x, Wendelstein, Waldorfsch., In der Gibitzen 49, Eurythmiesaal, Gebühr: 56,- €

**Thomas Übelacker**

Die Bewegungsprinzipien des T'ai-Chi-Chuan

ermöglichen dem Körper, durchlässig zu werden. Auf spielerischem Weg lernen wir loszulassen, geschmeidige und zugleich kraftvolle Bewegungen entstehen. Das Qi kommt ins Fließen und nährt den Körper und den Geist. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe oder Socken, Getränk

**40793**

**Qigong**

**Für Fortgeschrittene**

Mo, 17. Februar, 9-10 Uhr, 9 x, Wendelstein, Gymnasium, In der Gibitzen 29, Mehrzweckraum  
Gebühr: 53,- €

**Thomas Übelacker**

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe oder Socken, Getränk

**40794**

**Qigong**

**Für Anfänger**

Mo, 17. Februar, 17.30-18.30 Uhr, 9 x, Wendelstein, Waldorfsch., In der Gibitzen 49, Eurythmiesaal, Gebühr: 51,- €,

**Thomas Übelacker**

Die sanften und fließenden Bewegungen der Qigong Übungen können dabei helfen, unsere Energiespeicher wieder aufzuladen und unsere Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Sie lassen uns zur Ruhe kommen und stärken unsere Mitte. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe oder Socken, Getränk

**40795**

**Qigong**

**Für Anfänger und Fortgeschrittene**

Mo, 17. Februar, 17.30-19 Uhr, 12 x, Wendelstein, voraussichtlich Gym.Raum Montessorie KiGa Röthenbach b.St.W., Gebühr: 79,- €

**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, dicke Socken oder flache Schuhe, Getränk

**40796**

**Qigong**

**Für Anfänger und Fortgeschrittene**

Mo, 17. Februar, 19-20.30 Uhr, 12 x, Wendelstein, voraussichtlich Montessorie KiGa Röthenbach b.St.W., Gebühr: 79,- €

**Rita Utz-Wehle**

**40797**

**Qigong**

**Für Fortgeschrittene**

Mo, 17. Februar, 19-20 Uhr, 9 x, Wendelstein, Waldorfsch., In der Gibitzen 49, Eurythmiesaal, Gebühr: 51,- €,

**Thomas Übelacker**

Die sanften und fließenden Bewegungen der Qigong Übungen können dabei helfen, unsere Energiespeicher wieder aufzuladen und unsere Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Sie lassen uns zur Ruhe kommen und stärken unsere Mitte. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe oder Socken, Getränk

**40798**

**Qigong Gestärkt den Tag beginnen**

Di, 18. Februar, 9.30-10.30 Uhr, 9x, Wendelstein, Jegelscheune, Forststr. 2, Gebühr: 53,- €

**Thomas Übelacker**

Qigong-Übungen zur Stärkung der Faszien (Sehnen, Bänder und Muskeln) für die Gesundheit und Fitness. Der Schwerpunkt der

Übungen liegt auf dem Drehen und Biegen der Wirbelsäule, das zur Kräftigung der Gliedmaßen und der inneren Organe beiträgt. Sie haben Auswirkungen auf die Atemwege, die Flexibilität, sowie den Gleichgewichtssinn und können vielen Erkrankungen vorbeugen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe oder Socken, Getränk

**40930**

**Entspannung mit der Feldenkrais®-Methode Für Kiefer, Nacken und Schultern**

Fr, 21. Februar, 10-11.30 Uhr, 12 x, Wendelstein, Gymnasium, In der Gibitzen 29, Mehrzweckraum, Gebühr: 123,- €

**Heike Steinbauer**

Durch Bürotätigkeiten und Bildschirmarbeit sind die Schultern und der Nacken meist sehr spannungsbedürftig. Stress und übermäßige Anstrengung führen oft sogar zu Schmerzen und nächtlichem Zähneknirschen. Leichte Bewegungen, die ohne jegliche Anstrengung ausgeführt werden, helfen uns genau zu erspüren, wie die Bewegungen der einzelnen Gelenke und Muskeln zusammenhängen. Dadurch können wir übermäßige Anstrengung erkennen, sie reduzieren und zu mehr Entspannung finden. Bitte mitbringen: Matte/Decke, bequeme Kleidung, warme Socken

**40931**

**Entspannung mit der Feldenkrais®-Methode Für Kiefer, Nacken und Schultern**

Sa, 28. März, 10-13.15 Uhr, Wendelstein, Jegelscheune, Forststr. 2, Gebühr: 21,- €

**Heike Steinbauer**

Durch Bürotätigkeiten und Bildschirmarbeit sind die Schultern und der Nacken meist sehr spannungsbedürftig. 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

**40932**

**Aufrecht sein mit der Feldenkrais®-Methode Eine bessere Haltung**

Sa, 28. März, 14-17.15 Uhr, Wendelstein, Jegelscheune, Forststr. 2, Gebühr: 21,- €

**Heike Steinbauer**

Wir erfahren durch ausgewählte Feldenkrais-Lektionen, wie ein ausgeglichener Muskeltonus von der Vorder- und Rückseite des Rumpfes zu einer balancierten und aufrechten Haltung verhilft. Nur dann ist keine Muskelarbeit für die Körperhaltung nötig und Sie können mehr Energie für Bewegungen und Aktivitäten nutzen. Diese Übungen sind leicht und ohne jegliche Anstrengung auszuführen. Es ist keine Vorkenntnisse oder Fitnessgrad erforderlich. Bitte mitbringen: Matte/Decke, bequeme Kleidung, rutschfeste Socken

**41186**

**Smovey-Fit-Training - Schwung und Bewegung mit Schwingringen - Anfänger**

Mo, 2. März, 16.45-17.45 Uhr, 12 x, Wendelstein, Gymnasium, In der Gibitzen 29, Mehrzweckraum, Gebühr: 86,- € (inkl. Materialkosten)

**Sonja Maier**

Smoveys sind leichte Schwingringe, die bei rhythmischer Bewegung vibrieren. Mit speziellen Übungen im Stehen, Liegen und Gehen trainieren wir unsere Muskeln. Der Rücken wird gekräftigt,

das Bindegewebe gestrafft und die Koordination geschult. Zum Abschluss der Übungen nutzen wir die Smoveys zur eigenen oder gegenseitigen Massage. Die Smoveys werden zur Verfügung gestellt. Bei geeigneter Witterung und Lichtverhältnisse walken wir an der frischen Luft. Für Anfänger geeignet. Keine Ermäßigung möglich. Bitte mitbringen: Sportmatte, bequeme Kleidung, Sportschuhe, Getränk

**41187**

**Smovey-Fit-Training - Schwung und Bewegung mit Schwingringen - Fortgeschrittene**

Mo, 2. März, 18-19 Uhr, 12 x, Wendelstein, Gymnasium, In der Gibitzen 29, Mehrzweckraum, Gebühr: 86,- € (inkl. Materialkosten)

**Sonja Maier**

**41188**

**Iso-Gym® und orientalischer Tanz Tanz-Yoga als Ganzkörpertraining**

Fr, 6. März, 17.30-19 Uhr, 13 x, Wendelstein, Gymnasium, In der Gibitzen 29, Mehrzweckraum, Gebühr: 75,- €

**Ute Dietz**

Sie möchten Gesundheit und Wohlbefinden steigern? Mit Isolationsgymnastik (Iso-Gym®) mobilisieren Sie die gesamte Körpermuskulatur und erleben so beim Tanzen bewusster Ihre Bewegungen. So verbessern sich Ihre Haltung und Aufrichtung. Rücken- und Beckenbodenmuskulatur, Arm- und Bein-Koordination, fuß- und gelenkschonende Übungen stehen im Vordergrund und werden mit traditioneller und moderner Musik aus dem Orient geübt. Natürlich werden auch mal typische Tanzkombis des Orientalischen Tanzes und Yoga-Asanas den Abend bereichern. Keine Ermäßigung möglich.

**41190**

**Hulatänze aus Hawaii -**

**„Let's Dance im Hula-Style“**

Sa, 25. April, 14-17 Uhr, Wendelstein, Gymnasium, In der Gibitzen 29, Mehrzweckraum, Gebühr: 21,- €

**Ute Dietz**

Bei den Hula Tanzstilen werden mit einfachen Schritten, Handgesten und schönen Armbewegungen die Texte der Hawailieder dargestellt. Manche rhythmisch beschwingt und flott, andere langsam und sinnlich. Lasst Euch durch die Musik und die getanzten Geschichten der Hawaiianer überraschen. Keine Ermäßigung möglich.

**41215**

**Geistig fit!**

**Bewegung für die grauen Zellen**

Sa, 28. März, 14.30-16.30 Uhr, Wendelstein, Gymnasium, In der Gibitzen 29, Mehrzweckraum, Gebühr: 16,- € (inkl. Materialkosten)

**Sonja Maier**

Dieser Kurs verbindet Gedächtnis- und Bewegungskurse miteinander. Sie trainieren Ihr Gehirn und kommen körperlich und geistig in Schwung. Steuern Sie der Altersvergesslichkeit entgegen und verbessern Sie Ihre körperliche und geistige Leistungsfähigkeit. Durch gezielte Bewegungs-, Gleichgewichts- und Koordinationsübungen fordern Sie Ihre grauen Zellen. Das Beste dabei: Es macht jede Menge Spaß! Keine Ermäßigung möglich. Bitte mitbringen: Sportmatte, bequeme Kleidung, Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

41486

### Beckenboden-Training - Für uns Frauen

Mo, 2. März, 19.15-20.15 Uhr, 5 x, Wendelstein, Gymnasium, In der Gibitzen 29, Mehrzweckraum, Gebühr: 38,- € (inkl. Materialkosten)

#### Sonja Maier

Im Beckenboden, der richtig mit Bauch- und Rückenmuskulatur zusammenarbeitet, liegt die Basis für eine gute, angenehme Körperhaltung. Langes Sitzen, schlechte Körperhaltung und Übergewicht können den Beckenboden schwächen. Durch sanfte Dehn- und leichte Kräftigungsübungen stabilisieren wir unsere Körpermitte und bringen sie auf „Vorderfrau“. Tipps für den Alltag bereichern den Kurs! Bälle werden zur Verfügung gestellt. Bitte mitbringen: Sportmatte, bequeme Kleidung, Sportschuhe, kleines Kissen, Getränk

41657

### Nordic Walking

#### Bewegung mit Spaß und Freude

Mo, 23. März, 9.45-11.15 Uhr, 8 x, Wendelstein, Gymnasium, In der Gibitzen 29, Parkplatz, Gebühr: 68,- €.

#### Ulla Quarda

Sie möchten nach dem Winter 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. Nordic-Walking-Stöcke können bei der Dozentin ausgeliehen werden (bitte bei der Anmeldung angeben). Bitte mitbringen: Nordic-Walking-Stöcke

41955

### Theorie zum Sportbootführerschein im Küstenbereich

Beginn Di. 18. Febr. immer Di. von 19-22 Uhr und Sa, 07. März von 9-16 Uhr, Wendelstein, Tagelöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 5+9, Gebühr: 200,- €, 8 Termine

#### Hans-Jürgen Buchard

Keine Vorkenntnisse erforderlich. Für die Zulassung zur SBF-Prüfung sind erforderlich: mindestens 16 Jahre, ärztliches Zeugnis über ausreichende Seh-, Hör- und Farbscheidungsvermögen (nicht älter als 1 Monat, kann während dem Kurs erfolgen), Kopie des Kfz.-Führerscheins oder polizeiliches Führungszeugnis, zwei Passbilder, Einverständliserklärung der Eltern bei Jugendlichen unter 18 Jahren. Kursinhalte: Navigation, Gesetzkunde, Seemannschaft, Wetterkunde. Bitte mitbringen: Lehrbuch Sportbootführerschein See, Overschmidt Bark, Auflage 36, Navigationsbesteck nach Absprache

41956

### Aufbaukurs Theorie Sportbootführerschein Binnen

Di, 16. Juni, 19-21.30 Uhr, 2 x, Wendelstein, Tagelöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 5+9, Gebühr: 40,- €

#### Hans-Jürgen Buchard

Aufbaukurs Theorie zum SBF See, daher kann die Praxis entfallen. Führerschein wird benötigt zu Motorbootfahren im Binnenbereich wie z.B. Rhein-Main-Donaukanal. Kursinhalte: rund ums Boot, Verkehrskunde, Seemannschaft, Wetterkunde. Bitte mitbringen: Lehrbücher nach Absprache

42250

### Italienische Alpenküche

Mi, 19. Februar, 17.30-21.30 Uhr, Wendelstein, Mittelschule, Eing. Röthenbacher Str. 14a, D-0-13 Küc, Gebühr: 32,- € (inkl. Materialkosten + Skript)

#### Heidemarie Lutz

Kochen und genießen Sie die bodenständigen und trotzdem raffinierten Rezepte der italienische Alpenregion mit einem Menü in traditioneller Reihenfolge z. B. Käseknödel mit Salbeibutter, geröstetem Speck und Kräutersalz, Pilze mit cremiger Polenta überbacken, Schmorbraten in Rotwein, Ricotta-Eis mit Aprikosensauce, Nusstörtchen. Bitte mitbringen: Lieblingsmesser, Schürze, Spülutensilien, kleine Behälter für Reste, Klarsichthülle, Schreibzeug, Getränk

42252

### Feiner Hefeteig der sicher gelingt

Di, 24. März, 18-22 Uhr, Wendelstein, Mittelschule, Eing. Röthenbacher Str. 14a, D-0-13 Küc, Gebühr: 25,- € (inkl. Materialkosten)

#### Wolfgang März

Hefeteig ist der Grundstock für eine Vielzahl von Gebäcken und die Herstellung ist längst nicht so kompliziert, wie oft angenommen. Sie lernen, warum es z. B. nicht zwingend eines Vorteiges bedarf. Wir werden einen klassischen Hefezopf, einen Nusszopf sowie weitere, teils gefüllte Hefebäckchen herstellen. Sie bekommen außerdem hilfreiche Tipps und Informationen zur Hefe und der Teigverarbeitung. Keine Ermäßigung möglich. Bitte mitbringen: Schürze, 2 Geschirrtücher, Behälter für Kostproben, evtl. Getränk

42253

### Köstliches rund um den Gardasee

Mi, 25. März, 17.30-21.30 Uhr, Wendelstein, Mittelschule, Eing. Röthenbacher Str. 14a, D-0-13 Küche, Gebühr: 32,- € (inkl. Materialkosten + Skript)

#### Heidemarie Lutz

La Cucina Gardesana - Köstliches rund um den Gardasee. Drei italienische Regionen mit ihren köstlichen Spezialitäten sind typisch für die Küche rund um den Gardasee: Trentino, Venetien und Lombardei. Kochen und genießen Sie z. B. Kräuter-Frittata, Zitronenrisotto mit Fisch, Huhn mit Mascarpone-Sauce, „Torta di fregolotti“ - ein knuspriger Nuss-Mürbteig-Kühen zum Espresso u. a. Bitte mitbringen: Lieblingsmesser, Schürze, Spülutensilien, kleine Behälter für Reste, Klarsichthülle, Schreibzeug, Getränk

42254

### Spezialitäten aus Südfrankreich

Mi, 8. Juli 2020, 17.30-21.30 Uhr, Wendelstein, Mittelschule, Eing. Röthenbacher Str. 14a, D-0-13 Küche, Gebühr: 32,- € (inkl. Materialkosten + Skript)

#### Heidemarie Lutz

Kochen und genießen Sie ein französisches mehrgängiges Menü mit frischen Kräutern und zaubern etwas Urlaubsstimmung in die Küche mit grüner Spargel-Tarte, „Mesclun“-bunter Salat, provençalischer Fischsuppe, geschmortes Rotwein-Poulet und zum Abschluss fruchtigen Zitronen-Tarte mit Thymian. Bitte mitbringen: Lieblingsmesser, Schürze, Spülutensilien, kleine Behälter für Reste, Klarsichthülle, Schreibzeug, Getränk

42256

### Brot backen - mit selbst hergestelltem Sauerteig

Mi, 29. April, 18-22 Uhr, Wendelstein, Mittelschule, Eing. Röthenbacher Str. 14a, D-0-13 Küc, Gebühr: 25,- €

#### Wolfgang März

Wer mag das nicht, wenn der Geruch von frisch gebackenem Brot durch die Wohnung zieht? Brot selbst zu backen ist gar nicht schwer oder aufwändig. Auch die Herstellung des Sauerteiges ist zuhause problemlos möglich. Sie erfahren, was Sie zum Brot backen brauchen, wie man einen richtigen Sauerteig herstellt und welche Brotvielfalt Sie damit erschaffen können. Dazu gehören natürlich auch wichtige Tipps, damit Ihr Brot sicher gelingt. Keine Ermäßigung möglich. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher, Behälter für Kostproben, evtl. Getränk

42257

### Pizza zuhause selbst backen

Di, 7. Juli, 18-22 Uhr, Wendelstein, Mittelschule, Eing. Röthenbacher Str. 14a, D-0-13 Küc, Gebühr: 25,- € (inkl. Materialkosten)

#### Wolfgang März

Die Pizza ist kaum mehr aus unserem Speiseplan wegzudenken. Die wenigsten wissen jedoch, wie ein „echter“ Pizzateig hergestellt wird und auf welche Tipps und Tricks es beim Pizzabacken wirklich ankommt. Jeder Teilnehmer bäckt seine eigene Pizza, wobei deutlich wird, dass es keinesfalls aufwändig oder kompliziert ist, den Teig selbst zuzubereiten und die Pizza zu belegen. Keine Ermäßigung möglich. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher, Behälter für Kostproben, evtl. Getränk

42258

### Mediterrane Ofengerichte

Mi, 1. April 2020, 17.30-21.30 Uhr, Wendelstein, Mittelschule, Eing. Röthenbacher Str. 14a, D-0-13 Küche, Gebühr: 32,- € (inkl. Materialkosten + Skript)

#### Heidemarie Lutz

Ofengerichte lassen sich gut vorbereiten und sind ideal, wenn sich Gäste angemeldet haben. Kochen und genießen Sie z. B. griechischen Moussaka-Auflauf, toskanischen Filettopf, sizilianische Auberginen-Parmigiana, spanische Ofen-Tortilla, türkische Turban-Äpfel, französische Kirsch-Clafoutis. Bitte mitbringen: Lieblingsmesser, Schürze, Spülutensilien, kleine Behälter für Reste, Klarsichthülle, Schreibzeug, Getränk

42259

### Thailand Streetfood

Mi, 15. Juli, 18-22 Uhr, Wendelstein, Mittelschule, ing. Röthenbacher Str. 14a, D-0-13 Küc, Gebühr: 33,- € (inkl. Materialkosten)

#### Sabine Ederer

Die Straßenküchen Asiens sind beliebt und bekannt. Hier schlemmt man sich durch viele kulinarische Highlights. Die Rezepte habe ich alle aus Thailand mitgebracht. Viele interessante Köstlichkeiten genießen wir an diesem Abend. Frühlingsrollen, Mangosalat, Sticky Rice mit Mango, fried Banana, Pad Thai und vieles mehr. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher, scharfe Messer, Schneidbrett, Behälter für Kostproben

42260

### Laugen- und Partygebäck - einfach und schnell selbstgemacht

Di, 21. Juli, 18-22 Uhr, Wendelstein, Mittelschule, Eing. Röthenbacher Str. 14a, D-0-13 Küc, Gebühr: 25,- € (inkl. Materialkosten)

### Wolfgang März

Sie lernen nicht nur die Herstellung der allseits beliebten Laugenbreze, sondern auch, was man aus dem Teig noch alles „zaubern“ kann. Bereichern Sie Ihre Party künftig mit selbst gebackenen Köstlichkeiten wie Brezen oder Seelen. Selbstverständlich üben wir auch das professionelle „Schlingen“ der typischen Brezenform und die Formgebung von z. B. Spitzel oder Knöpfen und jeder Teilnehmer wird seine eigenen „Kunstwerke“ herstellen. Natürlich erfahren sie auch alles rund um die Brezenlauge. Keine Ermäßigung möglich. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher, Behälter für Kostproben, evtl. Getränk

### 43133

#### Top gestylt in 5 Minuten - Workshop

Do, 30. April, 17.30-21.15 Uhr, Wendelstein, Tagelöhnerhaus, Nürnberger Strasse 11, Zi. 5  
Gebühr: 31,- € (inkl. Materialkosten)

#### Helga Dollhofer-Veleta

Haare, Kleidung, Make-up perfekt auf Ihren persönlichen Typ abgestimmt; hier erfahren Sie wie das geht. Finden Sie Ihren persönlichen Stil, mit dem Sie sich rundum wohl fühlen. Schon kleine Kniffe können große Wirkung zeigen. Abgestimmt auf Gesichts- und Körperform erfahren Sie eine Fülle von Tipps und Tricks. Im Mittelpunkt stehen hier die optimalen Schnitte, Längen, Kragenformen, Muster, Schmuck- und Brillenformen, sowie die für Ihre Gesichtsform optimale Frisur. Erleben Sie in diesem Workshop weiterhin, wie ein typgerechtes, dezentes Make-up die Schönheit Ihres Gesichts hervorhebt. Bitte mitbringen: Haarband, Standspiegel (falls vorhanden)

### 43134

#### Farbberatung für Damen - Zu natürlicher Schönheit mit den richtigen Farben

Mi, 27. Mai, 17.30-21.15 Uhr, Wendelstein, Tagelöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 4,  
Gebühr: 31,- € (inkl. Materialkosten)

#### Helga Dollhofer-Veleta

Sie erfahren vieles über die Zusammenhänge zwischen dem persönlichen Hautton und der natürlichen Haarfarbe sowie über die Harmonie der Farben. Im Mittelpunkt stehen dabei die typischen Merkmale eines Farbtyps. Zusätzlich zur detaillierten Farbberatung werden noch die für Sie passenden Make-up Farben besprochen. Praktische Übungen werden Ihnen helfen, die Ergebnisse umzusetzen und die Wirkung der Farben kennen zu lernen. Bitte mitbringen: Haarband, Standspiegel (falls vorhanden)

### 43135

#### Das perfekte Augen-Make-up - Workshop

Mo, 13. Juli, 17.30-21.15 Uhr, Wendelstein, Tagelöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 5+9  
Gebühr: 31,- € (inkl. Materialkosten)

#### Helga Dollhofer-Veleta

Mit den für Ihren Typ passenden Farben und den richtigen Werkzeugen erlernen Sie an diesem Abend detailliert den Gesamtaufbau eines kompletten Augen-Make-Ups, abgestimmt auf Ihre individuelle Augenform. Eine einfache, dezente Technik für den Tag, eine anspruchsvolle Variante für den Abend. Sie lernen ebenfalls den Umgang mit Smokey-Eyes, wie ein wasserfester Lidstrich 24 Stunden haltbar wird, warum die Form der Augenbraunen extrem wichtig ist und was eine Banane mit den Augen zu tun hat. Bitte mitbringen: Haarband, Standspiegel (falls vorhanden)

### 45007

#### Defibrillation - Jeder kann helfen

Fr, 3. April, 19-20.30 Uhr,

Wendelstein, Malteser Hilfsdienst e.V.,

In der Gibitzen 27A. Gebühr: 5,- €

Der Herzinfarkt ist in Deutschland die häufigste Todesursache. Doch nicht jeder muss daran sterben. Als Ersthelfer haben Sie es in der Hand. Mit einfach zu bedienender Technik und einer speziellen Ausbildung können Sie Herzinfarktopfer auf der Stelle wiederbeleben. Der Kurs „Frühdefibrillation“ vermittelt Teilnehmern ohne medizinische Vorkenntnisse den Umgang mit automatischen externen Defibrillatoren und sichert die Anwendung durch umfassende Trainingssituationen.

### 45670

#### Heilsames Fasten oder Basenfasten - Infoabend

Mo, 16. März, 20-21 Uhr, Wendelstein,

Tagelöhnerhaus, Nürnberger Str. 11,

Zi. 5+9, 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. Sie können sich entscheiden, ob Sie den Kurs „Basenfasten“ oder „Heilsames Fasten“ wählen. Besprochen werden die Entlastungstage als Vorbereitung auf den Fastenbeginn am Freitag. Bitte mitbringen: Schreibzeug

### 45671

#### Basenfasten -

#### Lächelnd ans persönliche Ziel

Fr, 20.03., So, 22.03., Di, 24.03., Do,

26.03., jeweils 19-19.45 Uhr, 4 x,

Wendelstein, Tagelöhnerhaus, Nürnberger

Str. 11, Zi. 5+9, Gebühr: 45,- €

#### 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. Bitte mitbringen: Schreibzeug

### 45672

#### Heilsames Fasten -

#### Lächelnd ans persönliche Ziel

Fr, 20.03., So, 22.03., Mo, 23.03., Do, 26.03.,

jeweils 20-20.45 Uhr, 4 x, Wendelstein,

Tagelöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 5,

Gebühr: 45,- €

#### 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. Keine Ermäßigung möglich.

Bitte mitbringen: Schreibzeug

### 45673

#### Basenfasten -

#### Lächelnd ans persönliche Ziel

Mo., 15.06., Fr, 19.06., So, 21.06., Di, 23.06.,

Do, 25.06., jeweils 19-20 Uhr, 5 x,

Wendelstein, Tagelöhnerhaus, Nürnberger Str. 11,

Zi. 5+9, Gebühr: 45,- €

#### 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. Bitte mitbringen: Schreibzeug

### 50090

#### „Aquarationen“ - Wasser und seine Variationen - Eine Stunde zum Weltwassertag

Sa, 21. März, 17-18 Uhr, Wendelstein, Je-

gelscheune, Forststr. 2, Gebühr: 5,- €

#### Hermann Lahm

Sauberes Wasser ist nicht mehr selbstverständlich und wird weltweit immer wichtiger. Es wird von Tag zu Tag kostbarer und seltener. Hermann Lahm hat sich schon seit Jahrzehnten Gedanken und Sorgen um das Wasser gemacht. Diese wurden von ihm festgehalten in Fotos und in Texten (manche auch in lyrischer Form). „Was das Blut für den Menschen, ist das Wasser für die Erde“. Dieser Satz von Hermann Lahm wurde sogar schon in einer Rede vor der EU zitiert. Eine Stunde zum Nachdenken und Besinnen.

### 50201

#### Lebensschätze heben und bewahren - Biografisches Schreiben

Do, 12. März, 14.30-16.30 Uhr, 12 x, Wendelstein,

Tagelöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 4,

Gebühr: 103,- €

#### Brigitte Riemann

„Ich könnte ein Buch schreiben“, sagen wir oft, wenn wir über unser Leben nachdenken. Machen Sie es doch! Biografisches Schreiben hilft uns, unser Leben zu erinnern, Erlebtes zu ordnen und Ereignisse zu verstehen. Mit den Methoden des biografischen Schreibens finden wir einen Weg zu den Geschichten, die unser Leben schrieb. Lassen Sie uns unsere Lebensschätze heben! Die genauen Termine erhalten Sie von der Dozentin. Bitte mitbringen: Schreibunterlagen

### 51409

#### Tanzen macht Spaß -

#### GeübteTänzer/-innen 1

Di, 3. März, 19.30-20.30 Uhr, 10 x, Wendelstein,

Jegelscheune, Forststr. 2. Gebühr: 62,- €

#### Daniela Zibi

Mit Spaß und Freude an der Bewegung tanzen wir Choreografien auf verschiedene Musikkrichtungen (Popmusik, feurige lateinamerikanische Musik, Walzer, u.v.m.). Nebenbei trainieren wir unsere Ausdauer, Beweglichkeit, Gedächtnis, Gleichgewicht und stärken unsere Knochen. Kein Paartanz. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe, Getränk

51410

**Tanzen macht Spaß - Für Beginner 1**  
Mi, 4. März, 19.30-20.30 Uhr, 9 x, Wendelstein,  
Jegelscheune, Forststr. 2, Gebühr: 56,- €  
**Daniela Zibi**

Mit Spaß und Freude an der Bewegung tanzen wir Choreografien auf verschiedene Musikrichtungen (Popmusik, feurige latein-amerikanische Musik, Walzer, u.v.m.). Nebenbei trainieren wir unsere Ausdauer, Beweglichkeit, Gedächtnis, Gleichgewicht und stärken unsere Knochen. Kein Paartanz. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe, Getränk

51411

**Tanzen macht Spaß -  
GeübteTänzer/-innen 2**  
Di, 16. Juni, 19.30-20.30 Uhr, 7 x, Wendelstein,  
Jegelscheune, Forststr. 2, Gebühr: 43,- €

Mit Spaß und Freude an der Bewegung tanzen wir Choreografien auf verschiedene Musikrichtungen (Popmusik, feurige latein-amerikanische Musik, Walzer, u.v.m.). Nebenbei trainieren wir unsere Ausdauer, Beweglichkeit, Gedächtnis, Gleichgewicht und stärken unsere Knochen. Kein Paartanz. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe, Getränk

51412

**Tanzen macht Spaß - Für Beginner 2**  
Mi, 17. Juni, 19.30-20.30 Uhr, 7 x, Wendelstein,  
Jegelscheune, Forststr. 2, Gebühr: 43,- €  
**Daniela Zibi**

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe, Getränk

51414

**Tanzen macht Spaß - Für Fortgeschrittene 1**  
Di, 3. März, 18.15-19.15 Uhr, 10 x, Wendelstein,  
Jegelscheune, Forststr. 2, Gebühr: 62,- €  
**Daniela Zibi**

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe, Getränk

51415

**Tanzen macht Spaß - Für Fortgeschrittene 2**  
Di, 16. Juni, 18.15-19.15 Uhr, 7 x, Wendelstein,  
Jegelscheune, Forststr. 2, Gebühr: 43,- €  
**Daniela Zibi**

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe, Getränk

53430

**Lust am farbigen Glas - Glaskunst**  
Do, 5. März, 19-21.30 Uhr, 3 x, Wendelstein,  
Werkstatt Eder, Wilhelm-Maisel-Str. 7  
Gebühr: 53,- €  
(+ ca. 30,- bis 0,- € Materialkosten)

**Christoph Eder**

Fehlt Ihnen noch ein „Hingucker“ in Haus und Garten? Wir arbeiten mit mundgeblasenem Flachglas, das wir mittels Ummantelung mit Kupferfolie sowie Lötzinn zu individuellen Glasobjekten verarbeiten. Ferner haben Sie die Möglichkeit, die Kunst des Glasschmelzens zu erlernen. Sie haben eigene Vorstellungen? Kein Problem. Mit fachmännischer Hilfe lässt sich Realisierbares umsetzen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, nur Freude am künstlerischen Gestalten.

53431

**Lust am farbigen Glas - Glaskunst**  
Do, 23. April, 19-21.30 Uhr, 3 x, Wendelstein,  
Werkstatt Eder, Wilhelm-Maisel-Str. 7  
Gebühr: 53,- €  
(+ ca. 30,- bis 50,- € Materialkosten)  
**Christoph Eder**

54020

**Zuschneiden und Nähen -  
Für Anfänger und Fortgeschrittene**  
Mo, 17. Februar, 18-21 Uhr, 9 x, Wendelstein,  
Mittelschule, Eing. Röthenbacher Str. 14a,  
D-0-09 Nähraum, Gebühr: 132,- €  
**Gertraud Linck**

Neuzugänge sind nur begrenzt möglich. Für Rückfragen und bei Neuzugängen bitte die Kursleiterin unter Tel.: 0911/883577 anrufen. Keine Ermäßigung möglich. Der Kurs findet 14-tägig statt! Bitte mitbringen: Maßband, Notizblock, Bleistift

54021

**Zuschneiden und Nähen -  
Für Anfänger und Fortgeschrittene**  
Di, 18. Februar, 18-21 Uhr, 9 x, Wendelstein,  
Mittelschule, Eing. Röthenbacher Str. 14a,  
D-0-09 Nähraum, Gebühr: 132,- €  
**Gertraud Linck**

Neuzugänge sind nur begrenzt möglich. Für Rückfragen und bei Neuzugängen bitte die Kursleiterin unter Tel.: 0911/883577 anrufen. Keine Ermäßigung möglich. Der Kurs findet 14-tägig statt.

54022

**Zuschneiden und Nähen -  
Für Anfänger und Fortgeschrittene**  
Mo, 2. März, 18-21 Uhr, 9 x, Wendelstein,  
Mittelschule, Eing. Röthenbacher Str. 14a,  
D-0-09 Nähraum, Gebühr: 132,- €  
**Gertraud Linck**

Neuzugänge sind nur begrenzt möglich. Für Rückfragen und bei Neuzugängen bitte die Kursleiterin unter Tel.: 0911/883577 anrufen. Keine Ermäßigung möglich. Der Kurs findet 14-tägig statt.

54023

**Zuschneiden und Nähen -  
Für Anfänger und Fortgeschrittene**  
Di, 3. März, 18-21 Uhr, 9 x, Wendelstein,  
Mittelschule, Eing. Röthenbacher Str. 14a,  
D-0-09 Nähraum, Gebühr: 132,- €  
**Gertraud Linck**

Neuzugänge sind nur begrenzt möglich. Für Rückfragen und bei Neuzugängen bitte die Kursleiterin unter Tel.: 0911/883577 anrufen. Keine Ermäßigung möglich. Der Kurs findet 14-tägig statt.

54024

**Ihr Start ins Näh hobby -  
Erste Erfolgserlebnisse an der Nähmaschine**  
Sa, 7. März, 10-16.30 Uhr, Wendelstein,  
Taglöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 5+9,  
Gebühr: 41,- €.

**Kerstin Smirr**

Sie haben kürzlich das Nähen für sich entdeckt und wollen sich nun an das Einsetzen eines Reißverschlusses oder das Verstärken mit Bügel-

einlage wagen? Wir setzen gemeinsam einfache Nähprojekte aus Baumwolle oder Kunstleder um, z.B. Kosmetiktäschchen, Beutel, Kissen oder Utensilos. Dieser Kurs richtet sich an Einsteiger, auch in jugendlichem Alter. Die Teilnehmer suchen sich vorab einen (oder mehrere) Schnitte aus und bringen das notwendige Material mit. Voraussetzung: erste Grundkenntnisse. Bitte mitbringen: Nähmaschine, Schnitt, Schnittmusterpapier, Stoff und weiteres Nähzubehör, Verpflegung

54026

**„Für Babys und Kinder nähen“**  
Sa, 28. März, 10-16.30 Uhr, Wendelstein,  
Taglöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 5+9,  
Gebühr: 41,- €

**Kerstin Smirr**

Sie wollen Ihre Kinder oder Enkel benähen, doch das Verarbeiten von Jersey und Bündchenstoffen oder andere Herausforderungen an der Nähmaschine halten Sie davon ab? Im Kurs gehen wir Ihr Nähobjekt gemeinsam an. Der Nachwuchs freut sich im Anschluss über neue Kleidungsstücke, Wimpelketten, Kuschtelliere, Kissen, Decken....Für Anfänger und Fortgeschrittene. Der Schwierigkeitsgrad richtet sich nach den Schnitten, die die Teilnehmer vorab selbst auswählen. Voraussetzung: erste Nähkenntnisse. Bitte mitbringen: Nähmaschine, ggf. Overlock, Schnitt, Schnittmusterpapier, Stoff und weiteres Nähzubehör, Verpflegung

57106

**Schafkopf für Anfänger -  
Spielerisch die Regeln lernen**  
Mi, 4. März, 19-21 Uhr, 5 x, Wendelstein,  
Taglöhnerhaus, Nürnberger Str. 11,  
Zi. 4, Gebühr: 57,- € (inkl. Skript)

**Paul Alt**

Schafkopf ist eines der beliebtesten bayerischen Kartenspiele. Haben Sie Lust, mit uns dieses alte Gesellschaftsspiel zu lernen? In einer gemütlichen Runde kann jeder dieses unterhaltende und spannende Spiel lernen. An 4 Abenden werden die Grundlagen und klassischen Regeln des Spiels vermittelt. Jeder ist herzlich willkommen.

17110

**Mein Haushalt - (k)ein Problem**  
Fr, 7. Februar, 16-21 Uhr, Wendelstein,  
Taglöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 5+9,  
Gebühr: 45,- € (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: Vesper

Das vhs Gesamtprogramm des Landkreises ist unter [www.vhs-roth.de](http://www.vhs-roth.de) einsehbar.  
Eine Anmeldung zu den Kursen ist online möglich.

Gestaltung/Druck: SEIFERT Medien, Wendelstein