

PROGRAMM

Frühjahr/Sommer 2021

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



Achtung: Auf Grund der aktuellen Situation sind Terminänderungen möglich!

Gesellschaft

14210

Obstbaumschnitt Theoretisches Seminar für einen fachgerechten Schnitt

Fr, 16. April, 18.30-19.30 Uhr,
Wendelstein, Hort, Röthenbach b.St.W.,
Am Zehnthof 10, 2. Stock
Gebühr: 10,- €

Martina Fiegl

In einem ca. 60 minütigen theoretischen Kurs werden Ihnen Grundlagen für das fachgerechte Schneiden von Obstbäumen vermittelt. Bitte mitbringen: Schreibzeug

14211

Rasen ohne Unkraut und Moos Tipps für einen gesunden Rasen

Fr, 23. April, 18.30-19.30 Uhr,
Wendelstein, Hort, Röthenbach
b.St.W., Am Zehnthof 10, 2. Stock
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. Bitte mitbringen: Schreibzeug

14212

Gartenteich Anlegen und richtig pflegen

Fr, 30. April, 18.30-19.30 Uhr,
Wendelstein, Hort, Röthenbach
b.St.W., Am Zehnthof 10, 2. Stock
Gebühr: 10,- €

Martina Fiegl

Wie gestalte ich einen Gartenteich und wie pflege ich ihn? In ihrem Vortrag vermittelt Ihnen die Gärtnermeisterin Martina Fiegl die nötigen Grundlagen und gibt Tipps. Bitte mitbringen: Schreibzeug

14213

Pflegeleichte Gärten Gartengestaltung für Senioren und Gartenliebhaber mit wenig Zeit

Fr, 7. Mai, 18.30-19.30 Uhr,
Wendelstein, Hort, Röthenbach
b.St.W., Am Zehnthof 10, 2. Stock
Gebühr: 10,- €

Martina Fiegl

Ideen, Tipps und Grundlagen zur Gestaltung eines pflegeleichten Gartens. Mit Gärtnermeisterin Martina Fiegl. Bitte mitbringen: Schreibzeug

15006

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

Fr, 23. April, 19-20.30 Uhr,
Wendelstein, Tagelöhnerhaus,
Nürnberger Str. 11, Zi. 4
Gebühr: 16,- €

Petra Schwarz

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.

15007

Mehr Ordnung zu Hause Basis-Workshop

Fr, 7. Mai, 16-21 Uhr,
Wendelstein, Tagelöhnerhaus,
Nürnberger Str. 11, Zi. 4
Gebühr: 50,- € (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

15009

Projekt Kleiderschrank Minimalismus im Kleiderschrank und Capsule Wardrobe

Fr, 11. Juni, 18-21 Uhr,
Wendelstein, Tagelöhnerhaus,
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, wie Sie den Inhalt Ihres Kleiderschranks reduzieren 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 zusammenstellen lassen. Keine Ermäßigung möglich. Bitte mitbringen: Schreibzeug, Brotzeit

18480

Wildkräuterwanderung Brennesseljauche - Dir neues Leben einhauche

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

Brigitte Reischle

Die Brennessel ist eine Wunder-Kraft-Pflanze. Sie ist nährend, reinigend, aufbauend und brennend. Wir erfahren, schmecken, riechen, hören und tasten (vorsichtig), was die Brennessel alles kann. Wir essen zusammen Brennesselbratlinge am Feuer und machen einen Wildkräuterdip dazu. (Kinder bis 15 Jahre sind frei). Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, Stoffbeutel oder Körbchen, Tasse, Besteck, Teller

18481

Wildkräuterwanderung Veilchenduft - erhellt jede Gruft

Mi, 24. März, 16.30-18.30 Uhr,
Wendelstein, Röthenbach
b.St.W., Tiefentalstr. 63
Gebühr: 18,- € (inkl. Materialkosten)

Brigitte Reischle

„Vieles, was das Veilchen kann, bringen wir heute hiermit an die Frau und an den Mann“. Freuen Sie sich auf die Fähigkeiten, Verwendungsmöglichkeiten und den bezaubernden Duft des Veilchens. Und wir sammeln noch jede Menge wilde Kräuter für die Suppe. Kulinarisch gibt es Veilchenfrischkäse mit Dinkelbaguette und eine heiße Wildkräutersuppe. Zum kleinen Naschen: Veilchenkondekt. (Kinder bis 15 Jahre sind frei). Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, Stoffbeutel oder Körbchen, Tasse, kleines Schraubglas

18482

Wildkräuterwanderung

Efeublätter: Lieder der Liebe schmetter

Mi, 14. April, 16.30-18.30 Uhr,

Wendelstein, Röthenbach

b.St.W., Tiefentalstr. 63

Gebühr: 18,- € (inkl. Materialkosten)

Brigitte Reischle

Wir beginnen das Kräuterjahr mit der Pflanze der immerwährenden Liebe. Dabei erfahren wir, wozu diese Pflanze verwendet wird: Vom Waschen bis zum Hustensirup (mit kleinem Skript). Wir sammeln die ersten „wilden“, vitalisierenden, reinigenden Vitaminbomben und essen diese am Feuer in einer heißen Suppe mit selbstgebackenem Dinkelbrot. (Kinder bis 15 Jahre sind frei). Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, Stoffbeutel oder Körbchen, Tasse, Löffel, Teller

18483

Wildkräuterwanderung

Bäume im Frühjahr

Mi, 5. Mai, 16.30-18.30 Uhr,

Wendelstein, Röthenbach

b.St.W., Tiefentalstr. 63

Gebühr: 18,- € (inkl. Materialkosten)

Brigitte Reischle

Jeder Baum hat einen anderen „Traum“. Die Pappel - wabbel und führt mit ihrer weisen Rinde zum zartesten Kinde Die sanfte Linde macht Herzgebilde Die Weide am Fluß - ein glitzernder Genuss Die Fichtenspitzen - aromatische Litzen Wir sammeln Baumblätter und hören ihre Geschichten, bereiten daraus einen Salat und essen diesen mit Wildkräuterpesto und Baguette. (Kinder bis 15 Jahre sind frei). Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, Stoffbeutel oder Körbchen, Tasse, Besteck, Teller

18484

Wildkräuterwanderung mit Musik

Gierschknödel - Singen wie die Vögel

Mi, 19. Mai, 16.30-19 Uhr,

Wendelstein, Röthenbach

b.St.W., Tiefentalstr. 63

Gebühr: 18,- € (inkl. Materialkosten)

Brigitte Reischle

Wir bereiten mit dem vielseitigen Giersch Knödel am Lagerfeuer und schwenken diese in selbstgemachter Wild-Kräuterbutter. Nach dem gemeinsamen Sammeln, Kochen und Essen singen wir Lieder am Feuer mit Begleitung einer wundervollen Gitarristin. (Kinder bis 15 Jahre sind frei). Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, Stoffbeutel oder Körbchen, Teller, Tasse, Besteck

18485

Wildkräuterwanderung

Johanniskraut-Öl

Mi, 23. Juni, 16.30-18.30 Uhr,

Wendelstein, Röthenbach

b.St.W., Tiefentalstr. 63

Gebühr: 18,- € (inkl. Materialkosten)

Brigitte Reischle

Im Hochsommer 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, Dinkelsemmel und Blütenlimo. (Kinder bis 15 Jahre sind frei). Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, Stoffbeutel oder Körbchen, Tasse, Besteck, Teller, Fläschchen für das Öl

18486

Wildkräuterwanderung

Wegmalve - Käsepappel

Mi, 7. Juli, 16.30-18.30 Uhr,

Wendelstein, Röthenbach

b.St.W., Tiefentalstr. 63

Gebühr: 18,- € (inkl. Materialkosten)

Brigitte Reischle

Wir legen unser Augenmerk auf die wilde Malve. Eine zartrosa-lila blühende Pflanze, die von der Kräuterfrau Maria Treben hochgepriesen wurde. Von ihr erfahren wir, wozu sie verwendet werden kann. Wir sammeln essbare Sommerblüten, bereiten daraus einen Blüten-Beeren-Frischkäse und streichen diesen auf leckere Dinkelpfannkuchen. Dazu gibt es Malvenlimo. (Kinder bis 15 Jahre sind frei). Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, Stoffbeutel oder Körbchen, Tasse, Besteck, Teller

50201

Lebensschätze heben und bewahren

Biografisches Schreiben

Do, 5. April, 14.30-16.30 Uhr, 8 x,

Wendelstein, Taglöhnerhaus,

Nürnberger Str. 11, Zi. 4

Gebühr: 79,- €

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. Bitte mitbringen: Schreibunterlagen

57108

Schafkopf für Anfänger

Spielerisch die Regeln lernen

Mi, 14. April, 19-21 Uhr, 5 x,

Wendelstein, Taglöhnerhaus,

Nürnberger Str. 11, Zi. 4

Gebühr: 64,- € (inkl. Skript)

Paul Alt

Schafkopf ist eines der beliebtesten bayerischen Kartenspiele. Haben Sie Lust, dieses alte Gesellschaftsspiel zu lernen? In einer gemütlichen Runde kann jeder dieses unterhaltende und spannende Spiel lernen. An 5 Abenden werden die Grundlagen und klassischen Regeln des Spiels vermittelt. Jeder ist herzlich willkommen.

26140

Digitale Fotografie

Basiswissen - Teil 1

Do, 15. April, 9-12 Uhr,

Wendelstein, Taglöhnerhaus,

Nürnberger Str. 11, Zi. 8

Gebühr: 25,- € (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 Automatikprogrammen, Motiv- und Halbautomatikprogrammen und der manuellen Einstellung vorgestellt. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte mitbringen: Digitale Kamera (mit vollem Akku), Handbuch, Schreibzeug

26141

Digitale Fotografie

Basiswissen - Teil 2

Do, 22. April, 9-12 Uhr,

Wendelstein, Taglöhnerhaus,

Nürnberger Str. 11, Zi. 8

Gebühr: 25,- € (inkl. Materialkosten)

Uwe Pfeiffer

Sie möchten Ihre Kenntnisse im Bereich der digitalen Fotografie vertiefen? Im Workshop werden die verschiedenen Belichtungsarten (Spot-, Mehrfeld- und mittenbetonte 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

26142

Digitale Fotografie

Basiswissen - Teil 3

Do, 29. April, 9-12 Uhr,

Wendelstein, Taglöhnerhaus,

Nürnberger Str. 11, Zi. 8

Gebühr: 25,- € (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. Bitte mitbringen: Digitale Kamera (mit vollem Akku), Handbuch, Schreibzeug

26143

Digitale Fotografie

Basiswissen - Teil 1

Do, 15. April, 16.30-19.30 Uhr,

Wendelstein, Taglöhnerhaus,

Nürnberger Str. 11, Zi. 8

Gebühr: 25,- € (inkl. Materialkosten)

Uwe Pfeiffer

26144

Digitale Fotografie

Basiswissen - Teil 2

Do, 22. April, 16.30-19.30 Uhr,

Wendelstein, Taglöhnerhaus,

Nürnberger Str. 11, Zi. 8

Gebühr: 25,- € (inkl. Materialkosten)

Uwe Pfeiffer

26145

Digitale Fotografie

Basiswissen - Teil 3

Do, 29. April, 16.30-19.30 Uhr,

Wendelstein, Taglöhnerhaus,

Nürnberger Str. 11, Zi. 8

Gebühr: 25,- € (inkl. Materialkosten)

Uwe Pfeiffer

26146

**Digitale Fotografie
Basiswissen - Teil 1**

Do, 1. Juli, 9-12 Uhr,
Wendelstein, Taglöhnerhaus,
Nürnberger Str. 11, Zi. 8
Gebühr: 25,- € (inkl. Materialkosten)
Uwe Pfeiffer

26147

**Digitale Fotografie
Basiswissen - Teil 2**

Do, 8. Juli, 9-12 Uhr,
Wendelstein, Taglöhnerhaus,
Nürnberger Str. 11, Zi. 8
Gebühr: 25,- € (inkl. Materialkosten)
Uwe Pfeiffer

26148

**Digitale Fotografie
Basiswissen - Teil 3**

Do, 15. Juli, 9-12 Uhr,
Wendelstein, Taglöhnerhaus,
Nürnberger Str. 11, Zi. 8
Gebühr: 25,- € (inkl. Materialkosten)
Uwe Pfeiffer

26149

**Digitale Fotografie
Basiswissen - Teil 1**

Do, 1. Juli, 16.30-19.30 Uhr,
Wendelstein, Taglöhnerhaus,
Nürnberger Str. 11, Zi. 8
Gebühr: 25,- € (inkl. Materialkosten)
Uwe Pfeiffer

26150

**Digitale Fotografie
Basiswissen - Teil 2**

Do, 8. Juli, 16.30-19.30 Uhr,
Wendelstein, Taglöhnerhaus,
Nürnberger Str. 11, Zi. 8
Gebühr: 25,- € (inkl. Materialkosten)
Uwe Pfeiffer

26151

**Digitale Fotografie
Basiswissen - Teil 3**

Do, 15. Juli, 16.30-19.30 Uhr,
Wendelstein, Taglöhnerhaus,
Nürnberger Str. 11, Zi. 8
Gebühr: 25,- € (inkl. Materialkosten)
Uwe Pfeiffer

26357

**Fotoexkursion
Rundgang durch Wendelstein**

So, 2. Mai, 9-13 Uhr,
Wendelstein, Taglöhnerhaus,
Nürnberger Str. 11, Zi. 8
Gebühr: 30,- €
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), Objektiv, vorhandene Filter, Handbuch, Verbindungskabel von Kamera zum PC, Schreibzeug, Stativ

26358

**Fotoexkursion
Rundgang durch Wendelstein**

So, 18. Juli, 9-13 Uhr,
Wendelstein, Taglöhnerhaus,
Nürnberger Str. 11, Zi. 8
Gebühr: 30,- €
Uwe Pfeiffer

Beruf

20152 **NEU**

**Weichen für die Zukunft stellen
Erfolgreich bei den ersten Bewerbungen**

Mi, 19. Mai, 19-21 Uhr,
Wendelstein, Jegelscheune, Forststr. 2
Gebühr: 5,- €
Tamara Schrammel
Die Maschinenbauingenieurin, Marketing Managerin und Autorin Tamara Schrammel stellt ihr Buch vor: „Die ersten Bewerbungen für Schüler und Studierende: Ein persönlicher Ratgeber für Ausbildung, Gap Jahr, (Duales) Studium und Praktika“. Sie teilt darin offen ihre persönlichen Erfahrungen aus 11 Jahren u.a. in Amerika, Thailand und England bei namhaften Firmen wie Siemens und McKinsey. Man muss nicht alle Fehler selbst machen, deshalb teilt sie viel Persönliches aus ihrem Buch und darüber hinaus.

20153 **NEU**

**Erfolgreich bewerben
Bewerbungsmappe und
Vorstellungsgespräch meistern**

Sa, 26. Juni, 9.30-18.30 Uhr,
Wendelstein, Jegelscheune, Forststr. 2
Gebühr: 50,- €
Tamara Schrammel
Wer sich während oder nach der Schule oder im Studium bewirbt, sei es für ein Praktikum, eine Ausbildung, ein Duales Studium oder ein Praxissemester, der muss eine gute Bewerbungsmappe mit Lebenslauf und Anschreiben erstellen und im Bewerbungsprozess überzeugen. Aber was erwartet einen beim Bewerbungsgespräch oder im Assessment Center eigentlich? Was sollte man beachten und wie bereitet man sich am besten vor? In diesem Seminar werden diese und weitere Fragen beantwortet. Die Dozentin, studierte Maschinenbauingenieurin, Senior Global Marketing Managerin bei Siemens und Lehrbeauftragte an der TH Nürnberg sowie der TH Rosenheim, hat selbst zahlreiche Bewerbungsverfahren von beiden Seiten kennengelernt und viele Stufen der Erfolgsleiter erklommen. Aus ihrem reichen Erfahrungsschatz will sie Menschen auf dem Weg zu neuen Zielen mit ihrem Wissen unterstützen. Bitte mitbringen: optional eigenen Laptop, gerne auch vorhandene Lebensläufe und Anschreiben

Sprachen

30202 **NEU**

**Chinesisch A1.1
Anfänger**

Do, 15. April, 18.30-20 Uhr, 10 x,
Wendelstein, Taglöhnerhaus,
Nürnberger Str. 11, Zi. 5
Gebühr: 112,- €
Hongli Yang
Interessieren Sie sich für das bevölkerungsreichste Land der Welt? Waren Sie schon immer neugierig auf die chinesische Sprache und Kultur? Der Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse der chinesischen Sprache und ergänzt diese mit landeskundlichen und kulturellen Hintergründen. Schriftzeichen werden eingeführt. Am Ende der Stufe A1 können Sie alltägliche Ausdrücke und einfache Sätze verstehen und anwenden.

32221

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

Do, 15. April, 18.45-20.15 Uhr, 12 x,
Wendelstein, Taglöhnerhaus,
Nürnberger Str. 11, Zi. 4
Gebühr: 89,- €
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

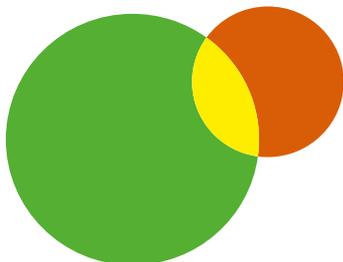
**Englisch am Vormittag
Niveaustufe B1**

Di, 13. April, 8.15-9.45 Uhr, 12 x,
Wendelstein, Taglöhnerhaus,
Nürnberger Str. 11, Zi. 5
Gebühr: 100,- €
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, 13. April, 18-19.30 Uhr, 12 x,
Wendelstein, Taglöhnerhaus,
Nürnberger Str. 11, Zi. 8
Gebühr: 114,- €
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

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

Mi, 14. April, 10-11.30 Uhr, 12 x,
Wendelstein, Taglöhnerhaus,
Nürnberger Str. 11, Zi. 4
Gebühr: 89,- €

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 Diskussions-themen, in dem neue Teilnehmer willkommen sind. Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben. Vorkenntnisse: Niveaustufe B1/2, 3 Jahre

32731

**English Conversation
Level B1**

Di, 13. April, 10-11.30 Uhr, 12 x,
Wendelstein, Taglöhnerhaus,
Nürnberger Str. 11, Zi. 5
Gebühr: 100,- €

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! Prior knowledge: about 6-7 years school english. No textbook! Bitte mitbringen: Material wird gestellt

32735

**English Conversation
For Advanced Learners**

Do, 15. April, 9-10.30 Uhr, 10 x,
Wendelstein, Jegelscheune, Forststr. 2
Gebühr: 74,- €

Sonja Göbner

Conversation, written work, grammar and discussions using newspaper and topical events. Vorkenntnisse: ca. 4-5 Jahre Bitte mitbringen: Lehrbuch: Key B1, Cornelsen Verlag

32736

**English Conversation
For Advanced Learners**

Do, 15. April, 10.45-12.15 Uhr, 10 x,
Wendelstein, Jegelscheune, Forststr. 2
Gebühr: 74,- € (+ 2 € Kopiergeld)

Sonja Göbner

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)

33003

**Französisch
Fortsetzungskurs**

Do, 15. April, 10.30-12 Uhr, 12 x,
Wendelstein, Taglöhnerhaus,
Nürnberger Str. 11, Zi. 4
Gebühr: 114,- €

Nadine Schäfer

Dieser Kurs lädt dazu ein, auf einer unterhalt-samen „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!“ - las-sen Sie sich mit dem savoir-vivre, der Lebens-art unserer französischen Nachbarn, vertraut machen und gehen Sie auf Entdeckungsreise. Bitte mitbringen: Lehrbuch: Bon Courage 2

33211

**Französisch
Niveaustufe A2**

Mi, 14. April, 18.30-20 Uhr, 8 x,
Wendelstein, Taglöhnerhaus,
Nürnberger Str. 11, Zi. 8
Gebühr: 113,- €

Catherine Badstieber-Roux

Sie werden sprachlich fit gemacht für be-stimmte Situationen wie Kennenlernen, nach Wohnort und Herkunft fragen, Familie und Be-ruf, Hobbys, Sport und Freizeitgestaltung. Auch für Begegnungsreisen im Rahmen einer Part-nerschaft 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, 12. April, 10.30-12 Uhr, 8 x,
Wendelstein, Taglöhnerhaus,
Nürnberger Str. 11, Zi. 4
Gebühr: 90,- €

Catherine Badstieber-Roux

Sie werden sprachlich fit gemacht für be-stimmte Situationen wie Kennenlernen, nach Wohnort und Herkunft fragen, Familie und Be-ruf, Hobbys, Sport und Freizeitgestaltung. Auch für Begegnungsreisen im Rahmen einer Part-nerschaft bereitet Sie dieser Kurs bestens vor. Vorkenntnisse: ca. 4 Semester vhs

33710

Conversation française

Di, 13. April, 10-11.30 Uhr, 9 x,
Wendelstein, Taglöhnerhaus,
Nürnberger Str. 11, Zi. 8
Gebühr: 101,- €

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'en-semble 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. Expérience appr. 5 ans, Des matériaux apportent l'enseignante.

35001

Online-Kurs

**Italienisch
Für Anfänger**

Do, 4. März, 14.30-16 Uhr, 12 x,
Gebühr: 100,- €

Kerstin Deitmer

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer ohne Vorkenntnisse und vermittelt erste Grund-kenntnisse von Sprache, Land und Leuten. Bitte mitbringen: Lehrbuch: Con pi-acere nuovo A1, ab Lektion 4

35111

Online-Kurs

**Italienisch - vorwiegend Online -
Niveaustufe A1**

Do, 4. März, 11.15-12.45 Uhr, 12 x,
Gebühr: 100,- €

Kerstin Deitmer

Der Kurs setzt solide Grundkenntnisse voraus und baut diese kontinuierlich aus, so dass Sie Alltagssituationen (Hotel, Restaurant, Ein-kauf...) leichter meistern und mit Italienern/ innen kommunizieren können. Dabei kommen landeskundliche Aspekte nicht zu kurz. Bitte mitbringen: Lehrbuch: Con piacere A1/A2

35221

Online-Kurs

**Italienisch
Niveaustufe A2**

Do, 4. März, 9.30-11 Uhr, 12 x,
Gebühr: 89,- €

Kerstin Deitmer

Approfondiamo la lingua e parliamo dell'Italia (temi attuali di vita quotidi-ana, cultura geografia, storia...). Bitte mitbringen: Lehrbuch: Con pi-acere nuovo A2, Lektion 5/6

35708

**Italienisch - Facciamo quattro chiac-
chiere**

Livello B1/1

Fr, 16. April, 9-10.30 Uhr, 12 x,
Wendelstein, Taglöhnerhaus,
Nürnberger Str. 11, Zi. 4
Gebühr: 100,- €

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, 14. April, 17.30-19 Uhr, 10 x,
Wendelstein, Taglöhnerhaus,
Nürnberger Str. 11, Zi. 5
Gebühr: 112,- €

Karin Wolfemann

In diesem kleinen, gemütlichen und lustigen A1-Kurs erschließen wir uns über vielfältige Medien die hispanische Sprache und Kultur. Bitte mitbringen: Lehrbuch: Per-spectivas ¡Ya! A1, Lektion 13

37222

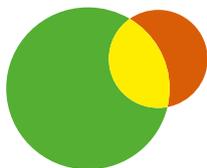
Online-Kurs

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

Di, 2. März, 10-11.30 Uhr, 10 x,
Gebühr: 74,- €

Ursula Reitberger

Lo importante es hablar - de nuestros ho-bbis, 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, 14. April, 19.15-20.45 Uhr, 10 x,
Wendelstein, Tagelöhnerhaus,
Nürnberger Str. 11, Zi. 5
Gebühr: 112,- €

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, Lektion 11

37321

Los martes por la mañana
Niveaustufe B1

Di, 13. April, 8.15-9.45 Uhr, 10 x,
Wendelstein, Tagelöhnerhaus,
Nürnberger Str. 11, Zi. 4
Gebühr: 74,- €

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
Bitte mitbringen: Lehrbuch: Con gusto B1

37720

Spanische Konversation
Niveaustufe B1

Mi, 14. April, 10-11.30 Uhr, 10 x,
Wendelstein, Tagelöhnerhaus,
Nürnberger Str. 11, Zi. 5
Gebühr: 74,- €

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

Gesundheit

44126

Vitamin D - wichtiger als je zuvor

Do, 8. Juli, 19-20.30 Uhr,
Wendelstein, Hort, Röthenbach
b.St.W., Am Zehnthof 10, 2. Stock
Gebühr: 8,- €

Daniela Zibi

Neueste Studien weisen darauf hin, dass eine Vitamin-D-Supplementierung das Risiko für Influenza, COVID-19-Infektionen und Todesfälle verringern könnte und eine nicht klassische Rolle bei der Reduzierung der tödlichen Lungenzündung spielt. Auf unserem Breitengrad haben 80-90% der Bevölkerung einen gravierenden Vitamin-D-Mangel. Diesen gilt es schnellstmöglich zu beheben. Wie Sie einen Mangel beheben und für einen gesunden Erhaltungswert sorgen können, erfahren Sie im Vortrag, inkl. Handout.

40640

Yoga
Für Anfänger und Erfahrene

Mo, 12. April, 9-10.30 Uhr, 10 x,
Wendelstein, Jegelscheune, Forststr. 2
Gebühr: 61,- €

Anita Grupa

Der ganzheitliche Übungsweg des klassischen

Yoga dient unserer Gesundheit. 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) sind eine der Übungswege. Bitte mitbringen: Yogamatte, Yogakissen, warme Socken, ggf. Decke

40641

Yoga
Für Anfänger und Erfahrene

Mo, 12. April, 10.40-12.10 Uhr, 10 x,
Wendelstein, Jegelscheune, Forststr. 2
Gebühr: 61,- €

Anita Grupa

Der ganzheitliche Übungsweg des klassischen Yoga dient unserer Gesundheit. 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) sind eine der Übungswege. Bitte mitbringen: Yogamatte, Yogakissen, warme Socken, ggf. Decke

40642

Klassisches Hatha Yoga
Für Anfänger und Fortgeschrittene

Do, 15. April, 17.30-18.45 Uhr, 12 x,
Wendelstein, Jegelscheune, Forststr. 2
Gebühr: 61,- €

Sonja Boenke

Die Methoden des Yoga können uns helfen, unseren Geist zu beruhigen, Stress abzubauen und zu einem Wohlfühlgefühl 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
Für Anfänger und Fortgeschrittene

Do, 15. April, 19-20.15 Uhr, 12 x,
Wendelstein, Jegelscheune, Forststr. 2
Gebühr: 61,- €

Sonja Boenke

40644

Integral Yoga

Mo, 19. April, 17.30-19 Uhr, 11 x,
Wendelstein, Jegelscheune, Forststr. 2
Gebühr: 68,- €

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

40645

Integral Yoga

Mo, 19. April, 19.15-20.45 Uhr, 11 x,
Wendelstein, Jegelscheune, Forststr. 2
Gebühr: 68,- €

Gerda Ana Porschert

40646

Integral Yoga

Mi, 21. April, 15.30-17 Uhr, 11 x,
Wendelstein, Jegelscheune, Forststr. 2
Gebühr: 68,- €

Gerda Ana Porschert

40647

Integral Yoga

Mi, 21. April, 17.30-19 Uhr, 11 x,
Wendelstein, Jegelscheune, Forststr. 2
Gebühr: 68,- €

Gerda Ana Porschert

(Am 19.5.21 findet der Kurs im Hort in Röthenbach St. W., Am Zehnthof 10, 1. Stock, statt)

40648

Integral Yoga

Mi, 21. April, 19.30-21 Uhr, 11 x,
Wendelstein, Hort, Röthenbach
b.St.W., Am Zehnthof 10, 1. Stock
Gebühr: 74,- €

Gerda Ana Porschert

40649

Integral Yoga

Do, 22. April, 9-10.30 Uhr, 11 x,
Nürnberg, Ev. Gemeindehaus
Kornburg, Am Schloßgraben 3
Gebühr: 68,- €

Gerda Ana Porschert

40650

Faszien-Yoga
Workshop

Sa, 17. April, 14.30-16.30 Uhr,
Wendelstein, Gymnasium,
In der Gibitzen 29, Mehrzweckraum
Gebühr: 17,- € (inkl. Materialkosten)

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, bequeme Kleidung, Sportschuhe, Getränk

40651

Faszien-Yoga

Fr, 23. April, 8.30-9.30 Uhr, 5 x,
Wendelstein, Gymnasium,
In der Gibitzen 29, Mehrzweckraum
Gebühr: 42,- € (inkl. Materialkosten)

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, bequeme Kleidung, Sportschuhe, Getränk

40793

Qigong

Für Fortgeschrittene

Mi, 14. April, 9-10 Uhr, 5 x,
Wendelstein, Jegelscheune, Forststr. 2
Gebühr: 32,- €

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

40794

Qigong

Für Anfänger

Mo, 12. April, 17.30-18.30 Uhr, 5 x,
Wendelstein, Mittelschule,
Am Schießhaus 2, MZR Hans-Seufert-Halle
Gebühr: 32,- €

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, 12. April, 17.15-18.45 Uhr, 12 x,
Wendelstein, Gymnasium,
In der Gibitzen 29, Mehrzweckraum
Gebühr: 89,- €

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, 12. April, 19-20.30 Uhr, 12 x,
Wendelstein, Gymnasium,
In der Gibitzen 29, Mehrzweckraum
Gebühr: 89,- €

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

40797

Qigong

Für Fortgeschrittene

Mo, 12. April, 18.45-19.45 Uhr, 8 x,
Wendelstein, Mittelschule,
Am Schießhaus 2, MZR Hans-Seufert-Halle
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

40930

Entspannung mit der

Feldenkrais®-Methode

Für Kiefer, Nacken und Schultern

Fr, 16. April, 10-11.30 Uhr, 12 x,
Wendelstein, Gymnasium, In der Gibitzen 29, Mehrzweckraum
Gebühr: 114,- €

Heike Steinbauer

Durch Büroarbeiten 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

41186

Online-Kurs

Smovey-Walk

Schwung und Bewegung mit Schwingringen - Anfänger

Mo, 1. März, 16.45-17.45 Uhr, 12 x,
Gebühr: 94,- € (inkl. Materialkosten)

Sonja Maier

Smovey-Walken ist genauso einfach wie normales Gehen. Smovey's sind leichte Schwingringe, die bei rhythmischer Bewegung vibrieren und deine Gesundheit fördern. Du lernst Übungen kennen, die deine Muskeln und deinen Rücken dehnen und kräftigen, dein Bindegewebe straffen und dein Immunsystem stärken. Du steigert deine Ausdauer, wirst beweglicher und kommst ins Gleichgewicht. Spielerisch findest du Ausgleich und gehst gestärkt heim. Zusammen mit netten Menschen macht Bewegung noch mehr Spaß. Keine Ermäßigung möglich. Bitte mitbringen: Sportmatte, bequeme Kleidung, Sportschuhe, Getränk

41188

Iso-Gym® und orientalischer Tanz

Tanz-Yoga als Ganzkörpertraining

Fr, 16. April, 17.30-19 Uhr, 14 x,
Wendelstein, Mittelschule,
Am Schießhaus 2, MZR Hans-Seufert-Halle
Gebühr: 94,- €

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.

41281

NEU

Senior-Fit

Fr, 14. Mai, 9.30-10.15 Uhr, 8 x,
Wendelstein, Ergotherapie Oestheimer,
Nürnberger Str. 1
Gebühr: 45,- €

Christiane Oestheimer

Senior-Fit richtet sich an Senioren zwischen 60 und 80 Jahren, die ihre Kraft, Koordination, Ausdauer und Beweglichkeit bis ins hohe Alter erhalten wollen. Somit kann der Rückgang der körperlichen Leistungsfähigkeit verlangsamt werden und fitnessbezogene Fortschritte erzielt werden. Bitte mitbringen: bitte in Sportkleidung kommen

41657

Nordic Walking

Bewegung mit Spaß und Freude

Mi, 14. April, 9.45-11.15 Uhr, 8 x,
Wendelstein, Gymnasium,
In der Gibitzen 29, Parkplatz
Gebühr: 76,- €

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 erfahrene 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

74051

NEU

MamaZeit

Di, 11. Mai, 9-9.45 Uhr, 8 x,
Wendelstein, Ergotherapie Oestheimer,
Nürnberger Str. 1
Gebühr: 45,- €

Christiane Oestheimer

MamaZeit ist ein Kurs für Mütter mit Babys von 3 Monaten bis 1,5 Jahren und von 1,5 bis 2,5 Jahren. In diesem Kurs lernen die Mütter rückengerecht ihren Alltag zu meistern, ihre körperliche Fitness zu verbessern und stärken damit die Mutter-Kind-Bindung. Alltagsprobleme können besprochen werden.

51408

Tanzen macht Spaß

Anfänger 1

Di, 16. März, 19.30-20.30 Uhr, 8 x,
Wendelstein, Jegelscheune, Forststr. 2
Gebühr: 40,- €

Daniela Zibi

Mit Spaß und Freude an der Bewegung tanzen wir Choreografien auf verschiedene Musikrichtungen (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

51409

Tanzen macht Spaß

Anfänger 2

Di, 8. Juni, 19.30-20.30 Uhr, 8 x,
Wendelstein, Jegelscheune, Forststr. 2
Gebühr: 40,- €

Daniela Zibi

Mit Spaß und Freude an der Bewegung tanzen wir Choreografien auf verschiedene Musikrichtungen (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

51414

Tanzen macht Spaß Fortgeschrittene 1

Di, 16. März, 18.15-19.15 Uhr, 8 x, Wendelstein, Jegelscheune, Forststr. 2
Gebühr: 40,- €

Daniela Zibi

Mit Spaß und Freude an der Bewegung tanzen wir Choreografien auf verschiedene Musikrichtungen (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

51415

Tanzen macht Spaß Fortgeschrittene 2

Di, 8. Juni, 18.15-19.15 Uhr, 8 x, Wendelstein, Jegelscheune, Forststr. 2
Gebühr: 40,- €

Daniela Zibi

Mit Spaß und Freude an der Bewegung tanzen wir Choreografien auf verschiedene Musikrichtungen (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

Kochen

42252

Mexikanischer Abend

Fr, 7. Mai, 18-22 Uhr, Wendelstein, Mittelschule, Eing. Röthenbacher Str. 14a, D-0-13 Küche
Gebühr: 36,- € (inkl. Materialkosten)

Sabine Ederer

Die mexikanische Küche bietet ebenso abwechslungsreiche Vielfalt wie Sonne! Den Auftakt macht eine Guacamole! Enchiladas sind rasch zubereitet und schmecken herrlich an heißen Sommertagen. Würzige Tacos, Tortillas, Guacamole, schwarze Bohnen, Empanadas, Hähnchen in Walnußsoße, Fisch mit Kruste, pikante Burritos oder die aromatischen Salsas sind die Geschmackshighlights. Keine Ermäßigung möglich. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher, scharfe Messer, Schneidbrett, Behälter für Kostproben

42253

10 x 10 10 Gerichte a 10 Minuten

Fr, 9. Juli, 18-22 Uhr, Wendelstein, Mittelschule, Eing. Röthenbacher Str. 14a, D-0-13 Küche
Gebühr: 36,- € (inkl. Materialkosten)

Sabine Ederer

10 Gerichte in a 10 Minuten. Schnell zubereiten, was feines kochen und doch nicht fast Food. Dazu noch jede Menge Tipps und Tricks wie schnelles Kochen kulinarisch gelingen kann.

Cremige Spargelsuppe, Expressbrot, Flammkuchen, Pilzlemdchen, Cous Cous Salat, Pfannencapizza, überbackenes Lachsfilet, Krabbencocktail, Penne mit Spinat-Ricotta, Topfenstrudel mit heißen Kirschen. Garzeiten können bei manchen Gerichten natürlich länger sein als 10 Minuten. Keine Ermäßigung möglich.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher, scharfe Messer, Schneidbrett, Behälter für Kostproben

Kreatives

52040

NEU

Modezeichnen/Modelillustration Einführung in die Modezeichnung

Di, 13. April, 19-20.30 Uhr, 5 x, Wendelstein, Hort, Röthenbach b.St.W., Am Zehnthof 10, 2. Stock
Gebühr: 56,- €

Irene Seler

Wir erstellen eine eigene Modefigurine und lernen die Grundlagen der Modezeichnung und Modeillustration. Während des Kurses erstellt jeder Kursteilnehmer seine eigene erste Kollektion mit Präsentations-Illustration. Auch für Anfänger geeignet. Bitte mitbringen: Bleistifte, Buntstifte und DIN A4 + A3 Zeichenpapier

53430

Lust am farbigen Glas

Glaskunst

Do, 15. April, 19-21.30 Uhr, 3 x, Wendelstein, Werkstatt Eder, Wilhelm-Maisel-Str. 7
Gebühr: 58,- € (+ ca. 30,- bis 50,- € 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. Materialkosten fallen je nach Verbrauch in Höhe von 30,00 bis 50,00 Euro an und sind vor Ort zu entrichten.

53431

Lust am farbigen Glas

Glaskunst

Do, 10. Juni, 19-21.30 Uhr, 3 x, Wendelstein, Werkstatt Eder, Wilhelm-Maisel-Str. 7
Gebühr: 58,- € (+ ca. 30,- bis 50,- € 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. Materialkosten fallen je nach Verbrauch in Höhe von 30,00 bis 50,00 Euro an und sind vor Ort zu entrichten.

54020

Zuschneiden und Nähen Für Anfänger und Fortgeschrittene

Mo, 12. April, 18-21 Uhr, 7 x, Wendelstein, Taglöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 5
Gebühr: 117,- €

Gertraud Linck

Anfertigung von Kleidungsstücken nach Wahl. Nähen teilweise mit abgeänderten Fertigschnitten. Nähmaschinen, Bügeleisen, Overlockmaschinen stehen zur Verfügung. 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, 13. April, 18-21 Uhr, 7 x, Wendelstein, Taglöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 5
Gebühr: 117,- €

Gertraud Linck

54022

Zuschneiden und Nähen Für Anfänger und Fortgeschrittene

Mo, 19. April, 18-21 Uhr, 7 x, Wendelstein, Taglöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 5
Gebühr: 117,- €

Gertraud Linck

54023

Zuschneiden und Nähen Für Anfänger und Fortgeschrittene

Di, 20. April, 18-21 Uhr, 7 x, Wendelstein, Taglöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 5
Gebühr: 117,- €

Gertraud Linck

54025

NEU

In Ihrer Jeans steckt eine Handtasche! Upcycling Textil

Do, 15. April, 19-20.30 Uhr, 5 x, Wendelstein, Hort, Röthenbach b.St.W., Am Zehnthof 10, 2. Stock
Gebühr: 56,- €

Irene Seler

Jeans zu klein, zu eng, zu alt? Werfen Sie sie nicht weg! In diesem Kurs lernen Sie, was alles in Ihrer alten Jeans steckt, z.B. eine individuelle Handtasche. Je nach Stand der Teilnehmer kann diese noch mit Stoffmalerei/ Stickerei/ Knöpfen etc. verziert werden. Je nach Einsatz fallen für Textilfarbe, Verzierungsmaterialien etc. noch separate Kosten an. Bitte mitbringen: 1 Jeanshose, eigene Nähmaschine + Zubehör (Faden, Schere, Stecknadeln etc.)

