

GESELLSCHAFT UND LEBEN

Umwelt

B109 Heilkräuter im Herbst

Der Herbst bietet eine ganz eigene Fülle an Kräutern aus Garten und Natur, mit deren Hilfe wir gut über den Winter kommen. Früchte, Samen, Wurzeln und auch ein paar letzte Blüten lassen sich als Wintervorrat zu Salben, Tinkturen und Tees verarbeiten.

Burgkunstadt, ehemalige Friedrich-Baur-Mittelschule, Pestalozzistraße 9

Kursleitung: Silvia E. Gumbrecht, Ernährungsberaterin, Heil-/Wildkräuterexpertin
1 Abend, 10.10.2017

Dienstag, 19:00 - 22:00 Uhr

Kursgebühr: 10,00 € zzgl. 2,00 € für Kursunterlagen (gültig ab 8 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 11,50 € (gültig bei 7 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 13,50 € (gültig bei 6 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 16,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

B108 Wildkräuterwanderung

Der Herbst ist neben dem Frühjahr die Hochzeit der Wildkräuter. Bei einem zweistündigen Spaziergang durch die Natur lernen wir verschiedene Herbstwildkräuter, Früchte und Nüsse kennen. Wer will, kann diese natürlich gleich sammeln.

Burgkunstadt, ehemalige Friedrich-Baur-Mittelschule, Pestalozzistraße 9

Kursleitung: Silvia E. Gumbrecht, Ernährungsberaterin, Heil-/Wildkräuterexpertin
1 Nachmittag, 15.09.2017

Freitag, 15:00 - 17:00 Uhr

Kursgebühr: 7,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 8,00 € (gültig bei 7 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 9,50 € (gültig bei 6 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 11,50 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

Treffpunkt: ehemalige Friedrich-Baur-Mittelschule in Burgkunstadt

BERUF

EDV-Kurse

B201 1000-Minuten-Excel-Power (Excel 2013)

Der Kurs beginnt sehr einfach mit grundlegenden Arbeitstechniken wie Zellformatierungen, ändern der Tabellenstruktur und einfachen Formeln und Funktionen. Er steigert sich Schritt für Schritt bis hin zu Formatvorlagen, bedingten Formatierungen, WENN-Funktion, SVerweis, verschachtelte Funktionen, Zell- und Blattschutz, Daten filtern und vieles mehr. Dabei wird ein Buch vom HERDT-Verlag verwendet, das praxisnahe Übungsbeispiele, Wissenstests und Lernvideos für zu Hause zur Verfügung stellt. Buch erforderlich.

Burgkunstadt, Realschule Burgkunstadt, Kirchleiner Straße 14

Kursleitung: Sabine Metzner, Fachlehrerin für Textverarbeitung

8 Abende, 26.09.2017 - 28.11.2017

Dienstag, 18:00 - 20:30 Uhr

Kursgebühr: 73,00 € zzgl. Lehrbuch ca. 16,60 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 83,50 € (gültig bei 7 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 97,50 € (gültig bei 6 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 117,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

B202 PowerPoint 2013

PowerPoint macht einfach Spaß! Langweilige Bilder und Zahlen werden im Zusammenspiel mit Musik, Videos und Animationen zum Erlebnis. Lernen Sie eine komplette Präsentation zu erstellen, ob zu Omas 85. oder der nächsten Firmenpräsentation. Buch erforderlich.

Burgkunstadt, Realschule Burgkunstadt, Kirchleiner Straße 14

Kursleitung: Sabine Metzner

1 Tag, 07.10.2017

Samstag, 09:30 - 16:00 Uhr, 45 Min. Pause

Kursgebühr: 20,50 € zzgl. Lehrbuch ca. 16,60 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 23,50 € (gültig bei 7 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 27,50 € (gültig bei 6 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 33,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

Mitzubringen sind: Getränk und Pausensnack

B207 Word 2013 Kompakt

Grundkurs

Der Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit WORD-Grundkenntnisse schnell und einfach zu erwerben. Sie sind nach einem Tag in der Lage Texte zu bearbeiten und zu formatieren, Absätze zu gestalten und Dokumente zu illustrieren. Geeignet für alle mit wenigen oder gar keinen Grundkenntnissen.

Burgkunstadt, Realschule Burgkunstadt, Kirchleiner Straße 14

Kursleitung: Sabine Metzner, Fachlehrerin für Textverarbeitung

1 Tag, 28.10.2017

Samstag, 09:30 - 16:00 Uhr, 45 Min. Pause

Kursgebühr: 20,50 € zzgl. Lehrbuch ca. 13,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 23,50 € (gültig bei 7 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 27,50 € (gültig bei 6 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 33,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

Mitzubringen sind: Getränk und Pausensnack

Kompetenz

B206 Vereinsarbeit erleichtern Neu!

Sie haben Mitgliederlisten zu führen und zu aktualisieren? Sie müssen zur Jahreshauptversammlung oder/und zu Veranstaltungen einladen? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Los geht es mit dem Erstellen, Sortieren, Filtern und Pflegen von Vereinslisten in Excel 2013. Weiter geht es in WORD mit dem Schreiben und Gestalten von Einladungen. Und am Ende wird der Serienbrief geübt: Einen Brief einmal schreiben und per Knopfdruck an alle bzw. ausgewählte Vereinsmitglieder senden.

Burgkunstadt, Realschule Burgkunstadt, Kirchleiner Straße 14

Kursleitung: Sabine Metzner, Fachlehrerin für Textverarbeitung

3 Abende, 09.01.2018 - 23.01.2018

Dienstag, wöchentlich, 18:00 - 20:00 Uhr

Kursgebühr: 21,00 € zzgl. Lehrbuch ca. 16,60 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 24,00 € (gültig bei 7 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 28,00 € (gültig bei 6 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 34,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

Multimedia

B203 Smartphones einrichten und bedienen: Android-Einführungskurs

Ich besitze so ein Ding namens Smartphone oder will mir eins zulegen, denn alle sagen ich brauche eins. Was will ich und was kann ich alles damit machen? Dieser Kurs ist für alle, die noch keine, oder nur ganz wenig Ahnung davon haben. Die wichtigsten Geräte- und Androidversionen werden erklärt. Dazu werden die grundlegende Bedienung und die Bestandteile des Smartphones gezeigt. Dazu, wie kann ich damit telefonieren und Nachrichten schreiben. Wichtige Begriffe und die ersten Einstellungen, auch Apps (Programme) werden erläutert. Eigene Geräte können mitgebracht werden.

Burgkunstadt, Realschule Burgkunstadt, Kirchleiner Straße 14

Kursleitung: Bernhard Dietz, selbstständiger IT-Spezialist

2 Abende, 20.11.2017, 27.11.2017

Montag, wöchentlich, 18:00 - 20:00 Uhr

Kursgebühr: 16,50 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 19,00 € (gültig bei 7 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 22,00 € (gültig bei 6 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 26,50 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

Bitte beachten Sie, dass nur die Bedienung von Smartphones mit dem Android-Betriebssystem erklärt wird (kein Apple- und Windows-Betriebssystem).

B204 Smartphones einrichten und bedienen: Android-Fortsetzungskurs

Sie haben bereits ein Smartphone und können auch schon telefonieren und Nachrichten versenden. Was will ich sonst noch alles damit machen? Ob Sie die aktuelle Zugverbindung abrufen wollen, sich mit Freunden austauschen, oder egal wo - einfach auf dem Laufenden bleiben möchten. Hier lernen Sie die Möglichkeiten Ihres Smartphones mit seinem Android-Betriebssystem kennen und nutzen.

Themen: Einrichten und Bedienen des Gerätes. Was für Kosten können entstehen (z. B. Datentarife), verschiedene Programme, viele auch kostenlos, dazu die Bezahlungsmöglichkeiten für diese, Zubehör zum Gerät und viele Tipps.

Eigene Geräte sollen mitgebracht werden.

Burgkunstadt, Realschule Burgkunstadt, Kirchleiner Straße 14

Kursleitung: Bernhard Dietz, selbstständiger IT-Spezialist

2 Abende, 04.12.2017, 11.12.2017

Montag, wöchentlich, 18:00 - 20:00 Uhr

Kursgebühr: 16,50 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 19,00 € (gültig bei 7 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 22,00 € (gültig bei 6 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 26,50 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

Bitte beachten Sie, dass nur die Bedienung von Smartphones mit dem Android-Betriebssystem erklärt wird (kein Apple- und Windows-Betriebssystem).

Schreibtechnik / Tastaturschreiben

B205 Steno gegen das Vergessen (Fortgeschrittene)

Sie haben früher Stenografie gelernt? Und Sie wollen heute etwas tun, um geistig fit zu bleiben? Die Deutsche Gesellschaft für Alterswissenschaft (Gerontologie) bestätigt in einem Forschungsprojekt, dass das Lernen und Anwenden der Stenografie das ideale „Gehirn-Jogging“ ist. Das Gehirn wird durch geistige und motorische Elemente stimuliert. Gehirnzellen werden aktiviert, einer Demenz vorgebeugt. Darüber hinaus ist die gemeinsame Beschäftigung mit interessanten Texten und Themen sowie der Schönheit der Schrift lustvoll und macht glücklich.

Burgkunstadt, ehemalige Friedrich-Baur-Mittelschule, Pestalozzistraße 9

Kursleitung: Gertrud Löffler

12 Vormittage, 21.09.2017 - 14.12.2017

Donnerstag, 09:30 - 11:00 Uhr

Kursgebühr: 48,00 € zzgl. Lehrmaterial (gültig ab 8 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 55,00 € (gültig bei 7 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 64,00 € (gültig bei 6 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 77,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

SPRACHEN

Englisch

B301 Englisch am Vormittag für Hausfrauen/-männer und Senioren

Dieses Vormittagsangebot ist speziell für Hausfrauen, junggebliebene Senioren und andere Interessenten mit Grundkenntnissen in Englisch gedacht. Der Kurs soll in lockerer Atmosphäre und mit einem den speziellen Bedürfnissen angepasstem Lerntempo stattfinden. Die vorhandenen Englischkenntnisse werden aufgefrischt, gesichert und erweitert.

Burgkunstadt, ehemalige Friedrich-Baur-Mittelschule, Pestalozzistraße 9

Kursleitung: Gertrud Löffler

12 Vormittage, 20.09.2017 - 13.12.2017

Mittwoch, 09:00 - 10:30 Uhr

Kursgebühr: 48,00 € zzgl. Lehrbuch (gültig ab 8 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 55,00 € (gültig bei 7 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 64,00 € (gültig bei 6 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 77,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

B302 Englisch für Fortgeschrittene

Dieser Kurs führt die Arbeit der vergangenen Semester fort. Anhand von Gesprächssituationen, interessanten Texten und Dialogen vom Tonträger wird die Fähigkeit entwickelt, sich in Alltagssituationen auszudrücken.

Ein Quereinstieg ist bei entsprechend vorhandenen Vorkenntnissen möglich.

Burgkunstadt, ehemalige Friedrich-Baur-Mittelschule, Pestalozzistraße 9

Kursleitung: Gertrud Löffler

12 Abende, 19.09.2017 - 19.12.2017

Dienstag, 18:00 - 19:30 Uhr

Kursgebühr: 48,00 € zzgl. Lehrbuch: New Headway (Pre-Intermediate) (gültig ab 8 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 55,00 € (gültig bei 7 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 64,00 € (gültig bei 6 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 77,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

B303 Englisch für Wiederanfänger

Dieser Kurs ist für Teilnehmer gedacht, die bereits in der Schule bzw. in früheren Kursen mittlere Englischkenntnisse erworben, diese jedoch längere Zeit nicht mehr angewandt haben und jetzt wieder auffrischen wollen. Ein Quereinstieg ist bei

entsprechenden Vorkenntnissen möglich.

Burgkunstadt, ehemalige Friedrich-Baur-Mittelschule, Pestalozzistraße 9

Kursleitung: Gertrud Löffler

12 Abende, 19.09.2017 - 19.12.2017

Dienstag, 19:30 - 21:00 Uhr

Kursgebühr: 48,00 € Lehrbuch: NEW HEADWAY (Pre-Intermediate) (gültig ab 8 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 55,00 € (gültig bei 7 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 64,00 € (gültig bei 6 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 77,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

Italienisch

B304 Italienisch - 6. Semester A2

Fortsetzungskurs für Teilnehmer mit Vorkenntnissen

Am Ende der Grundstufe 2 können Sie: Hören – Einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen. Sprechen – Kurze einfache Gespräche in Situationen des Alltags führen. Lesen – Kurze einfache Texte, z. B. Anzeigen, Speisekarten, verstehen. Schreiben – Kurze Notizen und Mitteilungen abfassen. Der Kurs eignet sich auch gut für Neuzugänge mit entsprechenden Vorkenntnissen (ca. 5 VHS-Semester oder vergleichbares Wissen).

Burgkunstadt, Grundschule Burgkunstadt, Pestalozzistraße 10

Kursleitung: Massimo Mussoni

12 Abende, 21.09.2017 - 14.12.2017

Donnerstag, 19:00 - 20:30 Uhr

Kursgebühr: 48,00 € zzgl. Lehr- und Arbeitsbuch Espresso 2 (erweiterte Ausgabe - Hueber-Verlag) - ab Lektion 1, anfallende Kopierkosten werden direkt mit dem Kursleiter abgerechnet (gültig ab 8 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 55,00 € (gültig bei 7 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 64,00 € (gültig bei 6 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 77,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

GESUNDHEIT, FITNESS UND ERNÄHRUNG

Vorträge

B101 Alltagsbeschwerden - sich selber helfen

Mit den eigenen Händen und dem entsprechenden Wissen, nur mit Lebensmitteln, einigen Kräutern, selbst gemachten „Medikamenten“ und dem Wissen um hilfreiche Punkte am eigenen Körper, können Sie sich bei den meisten Alltagsproblemen, kleineren Unfällen und Krankheitsbeschwerden selber helfen. Das macht manchen

Gang zum Arzt unnötig, spart Zeit und Geld und verhilft zu mehr Sicherheit und größerer Unabhängigkeit im Alltagsgeschehen. Ziel des Vortrages ist es, ein Repertoire an Mitteln und Wissen zu vermitteln, um sich und seiner Familie im Alltag selbst zu helfen. Entsprechende Rezepte mit einigen Anwendungshinweisen und Bildern der Körperpunkte können für 0,20 Euro pro Blatt erworben werden.

Burgkunstadt, ehemalige Friedrich-Baur-Mittelschule, Pestalozzistraße 9

Kursleitung: Silvia E. Gumbrecht, Ernährungsberaterin, Heil-/Wildkräuterexpertin
1 Abend, 15.12.2017

Freitag, 18:30 - 20:30 Uhr

Kursgebühr: 7,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 8,00 € (gültig bei 7 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 9,50 € (gültig bei 6 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 11,50 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

B102 Die Atlaskorrektur nach Rene-Claudius Schümperli

Der Atlas trägt nicht nur den Kopf, sondern ist, wenn er sich nicht in der normalen Lage befindet, verantwortlich für eine ganze Anzahl schmerzhafter Beschwerden und Erkrankungen. Seit 1996 ist es nun möglich, den Atlas mit einer einzigen Anwendung in seine natürliche Lage zurückzubringen. Mit dieser Korrektur beginnt für Körper, Seele und Geist ein Prozess der Selbstheilung und Regeneration. Auch das Gehirn kann endlich ungestört arbeiten und der gesamte menschliche Organismus besser funktionieren. Zudem können andere Behandlungen und Therapien durch die korrigierte Lage des Atlases ihre Wirkung besser entfalten.

Burgkunstadt, ehemalige Friedrich-Baur-Mittelschule, Pestalozzistraße 9

Kursleitung: Silvia E. Gumbrecht, Ernährungsberaterin, Heil-/Wildkräuterexpertin
1 Abend, 19.01.2018

Freitag, 19:00 - 20:30 Uhr

Kursgebühr: 7,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 8,00 € (gültig bei 7 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 9,50 € (gültig bei 6 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 11,50 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

B104 Reinigungsprogramme für die inneren Organe

Viele Menschen haben es sich zur Gewohnheit gemacht sich täglich zu waschen – von außen – eine innere Reinigung findet so gut wie nie statt. Dabei ist es weitaus wichtiger, die inneren Organe (Leber, Niere, Darm, Blut...) mindestens 2 x im Jahr ebenfalls zu reinigen. Mit Kräutern, Lebensmitteln und etwas Zeit kann jeder das selbst daheim durchführen. Mit den Reinigungen lassen sich gesundheitliche Störungen, die durch Schlacken verursacht werden, bessern, oder auch ganz zum Verschwinden bringen und somit mehr Wohlbefinden und Leistungsbereitschaft im Alltagsleben erreichen. Die entsprechenden Rezepte können anschließend einzeln für 0,20 € pro Rezeptblatt erworben werden, somit kann sich jeder das mitnehmen, was er gerne einmal probieren möchte.

Burgkunstadt, ehemalige Friedrich-Baur-Mittelschule, Pestalozzistraße 9

Kursleitung: Silvia E. Gumbrecht, Ernährungsberaterin, Heil-/Wildkräuterexpertin

1 Abend, 27.10.2017

Freitag, 19:00 - 21:00 Uhr

Kursgebühr: 7,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 8,00 € (gültig bei 7 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 9,50 € (gültig bei 6 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 11,50 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

B107 Wasser und Salz - Urelemente des Lebens

Wasser – ein außergewöhnliches Element und Salz – unser weißes Gold – sind die Grundlagen alles Lebens. Wasser ist ein Energieträger, der Informationen aufnehmen kann und auch an uns weitergibt. Wasser regelt alle Funktionen des Organismus, vom Stoffwechsel bis zum Denken und jedes Wassermolekül ist so einzigartig wie jeder Mensch. Die Fähigkeiten von Salz zeigen sich erst in Verbindung mit Wasser, einer Energiematrix, aus der Leben überhaupt erst entsteht. In diesem Vortrag wird versucht, die wesentlichen biochemischen und biophysikalischen Eigenschaften unserer zwei wichtigsten Lebensmittel, Wasser und Salz, aufzuzeigen.

Burgkunstadt, ehemalige Friedrich-Baur-Mittelschule, Pestalozzistraße 9

Kursleitung: Silvia E. Gumbrecht, Ernährungsberaterin, Heil-/Wildkräuterexpertin

1 Abend, 01.12.2017

Freitag, 19:00 - 21:00 Uhr

Kursgebühr: 7,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 8,00 € (gültig bei 7 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 9,50 € (gültig bei 6 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 11,50 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

Bewegung und Körpererfahrung

Ausgleichsgymnastik

B415 Sanftes Fitnessstraining nach Pilates

Die Pilates-Methode ist ein Körpertrainingsprogramm, das vor über 70 Jahren von dem Deutschen Joseph Pilates entwickelt wurde. Pilates verband damals östliche und westliche Übungssysteme wie Yoga, Physiotherapie und Gymnastik. Pilates ist eine besonders sanfte Fitnessmethode, unabhängig von Alter und Kondition für Frauen wie Männer geeignet und auch in der Rehabilitation (z. B. nach Unfallverletzungen) einsetzbar. Ziel der Pilates-Übungen ist die Kräftigung und Stärkung der Körpermitte (die tiefen Bauchmuskeln und Muskeln rund um die Wirbelsäule), von wo aus alle Übungen initiiert werden. So entstehen Bewegungen, die den Oberkörper stabilisieren und den gesamten Körper kräftigen und dehnen. Es wird die Muskelelastizität und Gelenkbeweglichkeit erhöht. Das Ergebnis ist ein gesunder, starker und flexibler Körper. Ein waches, kreatives Einsetzen von Kraft und Entspannung erleichtert das Leben im Alltag. Das Pilates-Training setzt sich aus

Übungen zusammen, die im Verlauf des Trainingsprogramms aufgebaut werden. Der Atem bestimmt den Rhythmus der einzelnen Übungen. Durch eine geringe Zahl von Trainierenden sind eine entspannte Atmosphäre und eine individuelle Kontrolle der einzelnen Übungen gewährleistet.

Burgkunstadt, Regens-Wagner-Schule, Regens-Wagner-Platz 2

Kursleitung: Robert Eberth, BLSV-Übungsleiter/Reha-Trainer und Tanzlehrer

10 Abende, 12.01.2018 - 16.03.2018

Freitag, wöchentlich, 17:00 - 18:00 Uhr

Kursgebühr: 30,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 34,50 € (gültig bei 7 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 40,00 € (gültig bei 6 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 48,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

Mitzubringen sind: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke oder Isomatte.

Fitness

B401 Abnehmen und Gesundheit

Neben einem individuellen Trainingsplan erhalten Sie einen Ernährungsplan, einen Gesundheitscheck, sowie ein praktisches Kochseminar.

Die gesetzlichen Krankenkassen erstatten 80 - 100% der Teilnahmegebühr.

Burgkunstadt, Sport-Club Aktiv, Bahnhofstraße 28

Kursleitung: Jürgen Schmidt, Dipl.-Sportlehrer

Kursleitung: Udo Altenfelder, staatlich geprüfter Diätassistent

10 Abende, 28.09.2017 - 30.11.2017

Donnerstag, wöchentlich, 18:45 - 19:30 Uhr

Kursgebühr: 22,50 € zzgl. Nebenkosten: 72,50 € für Ernährungsplan, individuellen Trainingsplan, Gesundheitscheck und praktisches Kochseminar) (gültig ab 8 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 26,00 € (gültig bei 7 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 30,00 € (gültig bei 6 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 36,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

Mitzubringen sind: Sportbekleidung, Handtuch und Getränk.

Problemzonengymnastik

B402 Bauch, Beine, Po Neu!

Bei Bauch, Beine und Po geht es vor allem darum, die häufigen "Problemzonen" zu reduzieren. Mit gezielten Übungen wollen wir in den 10 Wochen die Muskulatur des ganzen Körpers kräftigen und zusätzlich die Kraftausdauer verbessern. Beginnend mit einer kurzen Erwärmung des ganzen Körpers gehen wir über zum Hauptteil, indem wir mit dem eigenen Körpergewicht oder verschiedenen Hilfsmitteln die Muskulatur kräftigen. Die Stunde wird abgerundet durch eine kurze Entspannung und

Dehnung der beanspruchten Muskulatur.

Burgkunstadt, Sport-Club Aktiv, Bahnhofstraße 28

Kursleitung: Romina Prüher

10 Abende, 06.10.2017 - 12.01.2018

Freitag, 18:00 - 19:00 Uhr

Kursgebühr: 35,00 € inkl. Miete (gültig ab 8 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 40,00 € (gültig bei 7 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 47,00 € (gültig bei 6 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 56,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

Am 10. und 17.11.2017 findet kein Kurs statt.

Mitzubringen sind: Handtuch und Sportbekleidung.

B403 Bauchwegtraining

Bauch weg und her mit der Figur und der Gesundheit.

Burgkunstadt, Sport-Club Aktiv, Bahnhofstraße 28

Kursleitung: Jürgen Schmidt, Dipl.-Sportlehrer

10 Abende, 25.09.2017 - 27.11.2017

Montag, wöchentlich, 17:30 - 18:15 Uhr

Kursgebühr: 27,50 € inkl. Miete (gültig ab 8 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 31,50 € (gültig bei 7 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 37,50 € (gültig bei 6 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 44,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

Mitzubringen sind: Sportbekleidung, Getränk und Handtuch.

Rücken-/Wirbelsäulengymnastik

B414 Rückenschule

In der Rückenschule sind alle richtig, die ihre allgemeine Fitness verbessern möchten, chronische Rückenschmerzen vorbeugen wollen und deren Ziel es ist eine bessere Körperhaltung aufzubauen, um im Alltag den Rücken zu entlasten. Durch gezielte Übungen des ganzen Körpers und vor allem des Rumpfes, wollen wir in den 10 Wochen eine gute Körperhaltung erreichen und die Muskulatur so kräftigen, dass sich Verspannungen lösen und die Rückenbeschwerden verschwinden.

Burgkunstadt, Sport-Club Aktiv, Bahnhofstraße 28

Kursleitung: Romina Prüher

10 Abende, 06.10.2017 - 12.01.2018

Freitag, 17:00 - 18:00 Uhr

Kursgebühr: 35,00 € inkl. Miete (gültig ab 8 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 40,00 € (gültig bei 7 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 47,00 € (gültig bei 6 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 56,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

Am 10. und 17.11.2017 findet kein Kurs statt.

Mitzubringen sind: Handtuch und Sportbekleidung.

B422 Wirbelsäulengymnastik

Burgkunstadt, Sport-Club Aktiv, Bahnhofstraße 28

Kursleitung: Jürgen Schmidt, Dipl.-Sportlehrer

10 Abende, 28.09.2017 - 07.12.2017

Donnerstag, 19:30 - 20:30 Uhr

Kursgebühr: 35,00 € inkl. Miete (gültig ab 8 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 40,00 € (gültig bei 7 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 47,00 € (gültig bei 6 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 56,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

Mitzubringen sind: Sportbekleidung, Handtuch und Getränk.

Tanzen

B420 Tanzkurs für Paare

Grundkurs

Von Cha Cha Cha bis Walzer und Disco-Fox, alles was man zum Tanzen braucht.

Wir zeigen das Welttanzprogramm.

Burgkunstadt, Regens-Wagner-Schule, Saal München, Eingang zwischen Rathaus und Vogtei, Regens-Wagner-Platz 2

Kursleitung: Robert Eberth, BLSV-Übungsleiter/Reha-Trainer und Tanzlehrer

10 Abende, 18.09.2017 - 27.11.2017

Montag, 18:30 - 20:00 Uhr

Kursgebühr: 45,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 52,00 € (gültig bei 7 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 61,00 € (gültig bei 6 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 72,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

Bitte melden Sie sich und Ihre/n Tanzpartner/in mit an.

B421 Tanzkurs für Paare

Grundkurs

Von Cha Cha Cha bis Walzer und Disco-Fox, alles was man zum Tanzen braucht.

Wir zeigen das Welttanzprogramm.

Burgkunstadt, Regens-Wagner-Schule, Saal München, Eingang zwischen Rathaus und Vogtei, Regens-Wagner-Platz 2

Kursleitung: Robert Eberth, BLSV-Übungsleiter/Reha-Trainer und Tanzlehrer

10 Abende, 15.01.2018 - 09.04.2018

Montag, 18:30 - 20:00 Uhr

Kursgebühr: 45,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 52,00 € (gültig bei 7 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 61,00 € (gültig bei 6 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 72,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

Bitte melden Sie sich und Ihre/n Tanzpartner/in mit an.

Zumba

B423 Zumba® toning

Die Party geht weiter mit dem neuen Zumbatrend: "Zumbatoning". Gib deinem Zumbatraining einen zusätzlichen Fitnesskick mit den Toningsticks!

Burgkunstadt, ehemalige Friedrich-Baur-Mittelschule, Aula, Pestalozzistraße 9

Kursleitung: Christiane Bittner, lizenzierte Zumba-Trainerin

10 Abende, 20.09.2017 - 29.11.2017

Mittwoch, 19:00 - 20:00 Uhr

Kursgebühr: 30,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 34,50 € (gültig bei 7 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 40,00 € (gültig bei 6 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 48,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

Mitzubringen sind: Sportbekleidung, Handtuch und Getränk.

B424 Zumba® toning

Die Party geht weiter mit dem neuen Zumbatrend: "Zumbatoning". Gib deinem Zumbatraining einen zusätzlichen Fitnesskick mit den Toningsticks!

Burgkunstadt, ehemalige Friedrich-Baur-Mittelschule, Aula, Pestalozzistraße 9

Kursleitung: Christiane Bittner, lizenzierte Zumba-Trainerin

5 Abende, 10.01.2018 - 07.02.2018

Mittwoch, wöchentlich, 19:00 - 20:00 Uhr

Kursgebühr: 15,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 17,50 € (gültig bei 7 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 20,00 € (gültig bei 6 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 24,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

Mitzubringen sind: Sportbekleidung, Handtuch und Getränk.

B425 Zumba®

Zumba® ist der Fitness-Trend aus den USA, der zurzeit die Herzen der Fitnessszene erobert. Zu lateinamerikanischer Musik, wie Merengue, Cumbia, Salsa und Reggaeton wird mit viel Spaß der Körper ganz einfach fit gehalten.

Burgkunstadt, Stadthalle Burgkunstadt, Jahnstraße 1

Kursleitung: Christiane Bittner, lizenzierte Zumba-Trainerin

10 Abende, 18.09.2017 - 27.11.2017

Montag, 19:00 - 20:00 Uhr

Kursgebühr: 30,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 34,50 € (gültig bei 7 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 40,00 € (gültig bei 6 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 48,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

Mitzubringen sind: Sportbekleidung, Handtuch und Getränk.

B426 Zumba®

Zumba® ist der Fitness-Trend aus den USA, der zurzeit die Herzen der Fitnessszene erobert. Zu lateinamerikanischer Musik, wie Merengue, Cumbia, Salsa und

Reggaeton wird mit viel Spaß der Körper ganz einfach fit gehalten.

Burgkunstadt, Stadthalle Burgkunstadt, Jahnstraße 1

Kursleitung: Christiane Bittner, lizenzierte Zumba-Trainerin

5 Abende, 08.01.2018 - 05.02.2018

Montag, wöchentlich, 19:00 - 20:00 Uhr

Kursgebühr: 15,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 17,50 € (gültig bei 7 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 20,00 € (gültig bei 6 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 24,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

Mitzubringen sind: Sportbekleidung, Handtuch und Getränk.

B427 Zumba®

Zumba® ist der Fitness-Trend aus den USA, der zurzeit die Herzen der Fitnessszene erobert. Zumba® ist das Richtige für alle, die etwas für sich tun wollen, aber auf den Spaß nicht verzichten wollen. Das Prinzip ist einfach: maximale Fettverbrennung, Stärkung des Herzkreislaufsystems, Verbesserung der Ausdauer und Muskelaufbau werden sozusagen nebenbei erreicht. Das Wichtigste ist der Spaß, sich zu mitreißenden Rhythmen wie Salsa, Merengue, Reggaeton, Cumbia, Cha Cha & Co. zu bewegen und dabei auszupowern. Für Zumba® muss man nicht tanzen können, das Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß daran zu haben. Es ist spannend und geeignet für jedermann und jedes Alter. Das Workout basiert auf FUN AND EASY TO DO“ .

Burgkunstadt, Stadthalle Burgkunstadt, Jahnstraße 1

Kursleitung: Waltraud Schramm

8 Abende, 19.09.2017 - 21.11.2017

Dienstag, 20:00 - 21:00 Uhr

Kursgebühr: 24,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 27,50 € (gültig bei 7 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 32,00 € (gültig bei 6 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 38,50 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

Mitzubringen sind: feste Turnschuhe, ein Handtuch und ein Getränk.

Entspannung und Körpererfahrung

Entspannung allgemein

B416 Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Durch bewegte und stille Achtsamkeits-Übungen aus dem Qi-Gong sich selbst und die Welt Schritt für Schritt besser kennen lernen und so Stresssituationen leichter bewältigen zu können.

Burgkunstadt, Regens-Wagner-Schule, Turnhalle, Eingang im Regens-Wagner-Garten, Regens-Wagner-Platz 2

Kursleitung: Ralph Wenske

Kursleitung: Elisabeth Friedlein
10 Abende, 12.09.2017 - 28.11.2017
Dienstag, 20:00 - 21:00 Uhr
Kursgebühr: 60,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)
Kursgebühr: 68,50 € (gültig bei 7 Teilnehmenden)
Kursgebühr: 80,00 € (gültig bei 6 Teilnehmenden)
Kursgebühr: 96,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

B417 Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Durch bewegte und stille Achtsamkeitsübungen aus dem Qi-Gong sich selbst und die Welt Schritt für Schritt besser kennen lernen und so Stresssituationen leichter bewältigen zu können.

Burgkunstadt, Regens-Wagner-Schule, Turnhalle, Eingang im Regens-Wagner-Garten, Regens-Wagner-Platz 2

Kursleitung: Ralph Wenske
Kursleitung: Elisabeth Friedlein
10 Abende, 09.01.2018 - 20.03.2018

Dienstag, 20:00 - 21:00 Uhr
Kursgebühr: 60,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)
Kursgebühr: 68,50 € (gültig bei 7 Teilnehmenden)
Kursgebühr: 80,00 € (gültig bei 6 Teilnehmenden)
Kursgebühr: 96,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

Qi Gong

B408 Qi Gong - Gesundheit und Harmonie durch Eigenleistung

In den Kursangeboten geht es ganz besonders um diese Eigenleistung. Die vorwiegend einfach zu erlernenden Übungen und Bewegungsabfolgen dehnen und kräftigen den Körper, machen die Muskeln geschmeidig und haben eine wohltuende Wirkung auf die Wirbelsäule.

Durch die unterschiedlichen Übungen erarbeitet sich der Teilnehmer eine "Stütze für den Alltag", die zu mehr Wohlbefinden und Harmonie beitragen. Das Ziel ist, die eigene "Lebensqualität" zu steigern.

Qi Gong bedeutet so viel wie "Arbeit für und mit der Lebensenergie".
Es ist ein Überbegriff für verschiedene Übungsmethoden, die zum Ziel haben, zu einem langen und gesunden Leben zu verhelfen.

Burgkunstadt, Regens-Wagner-Schule, Turnhalle, Eingang im Regens-Wagner-Garten, Regens-Wagner-Platz 2

Kursleitung: Ralph Wenske
Kursleitung: Elisabeth Friedlein
10 Abende, 12.09.2017 - 28.11.2017
Dienstag, 18:45 - 19:45 Uhr

Kursgebühr: 60,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)
Kursgebühr: 70,50 € (gültig bei 7 Teilnehmenden)
Kursgebühr: 84,00 € (gültig bei 6 Teilnehmenden)
Kursgebühr: 103,50 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

B409 Qi Gong - Gesundheit und Harmonie durch Eigenleistung

In den Kursangeboten geht es ganz besonders um diese Eigenleistung. Die vorwiegend einfach zu erlernenden Übungen und Bewegungsabfolgen dehnen und kräftigen den Körper, machen die Muskeln geschmeidig und haben eine wohltuende Wirkung auf die Wirbelsäule.

Durch die unterschiedlichen Übungen erarbeitet sich der Teilnehmer eine "Stütze für den Alltag", die zu mehr Wohlbefinden und Harmonie beitragen. Das Ziel ist, die eigene "Lebensqualität" zu steigern.

Qi Gong bedeutet so viel wie "Arbeit für und mit der Lebensenergie". Es ist ein Überbegriff für verschiedene Übungsmethoden, die zum Ziel haben, zu einem langen und gesunden Leben zu verhelfen.

Burgkunstadt, Regens-Wagner-Schule, Turnhalle, Eingang im Regens-Wagner-Garten, Regens-Wagner-Platz 2

Kursleitung: Ralph Wenske

Kursleitung: Elisabeth Friedlein

12 Abende, 13.09.2017 - 06.12.2017

Mittwoch, 18:45 - 19:45 Uhr

Kursgebühr: 72,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 82,50 € (gültig bei 7 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 96,00 € (gültig bei 6 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 115,50 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

B410 Qi Gong - Gesundheit und Harmonie durch Eigenleistung

In den Kursangeboten geht es ganz besonders um diese Eigenleistung. Die vorwiegend einfach zu erlernenden Übungen und Bewegungsabfolgen dehnen und kräftigen den Körper, machen die Muskeln geschmeidig und haben eine wohltuende Wirkung auf die Wirbelsäule.

Durch die unterschiedlichen Übungen erarbeitet sich der Teilnehmer eine "Stütze für den Alltag", die zu mehr Wohlbefinden und Harmonie beitragen. Das Ziel ist, die eigene "Lebensqualität" zu steigern.

Qi Gong bedeutet so viel wie "Arbeit für und mit der Lebensenergie".

Es ist ein Überbegriff für verschiedene Übungsmethoden, die zum Ziel haben, zu einem langen und gesunden Leben zu verhelfen.

Burgkunstadt, Regens-Wagner-Schule, Turnhalle, Eingang im Regens-Wagner-Garten, Regens-Wagner-Platz 2

Kursleitung: Ralph Wenske

Kursleitung: Elisabeth Friedlein
12 Abende, 09.01.2018 - 17.04.2018
Dienstag, 18:45 - 19:45 Uhr
Kursgebühr: 72,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)
Kursgebühr: 82,50 € (gültig bei 7 Teilnehmenden)
Kursgebühr: 96,00 € (gültig bei 6 Teilnehmenden)
Kursgebühr: 115,50 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

B411 Qi Gong - Gesundheit und Harmonie durch Eigenleistung

In den Kursangeboten geht es ganz besonders um diese Eigenleistung. Die vorwiegend einfach zu erlernenden Übungen und Bewegungsabfolgen dehnen und kräftigen den Körper, machen die Muskeln geschmeidig und haben eine wohltuende Wirkung auf die Wirbelsäule.

Durch die unterschiedlichen Übungen erarbeitet sich der Teilnehmer eine "Stütze für den Alltag", die zu mehr Wohlbefinden und Harmonie beitragen. Das Ziel ist, die eigene "Lebensqualität" zu steigern.

Qi Gong bedeutet so viel wie "Arbeit für und mit der Lebensenergie". Es ist ein Überbegriff für verschiedene Übungsmethoden, die zum Ziel haben, zu einem langen und gesunden Leben zu verhelfen.

Burgkunstadt, Regens-Wagner-Schule, Turnhalle, Eingang im Regens-Wagner-Garten, Regens-Wagner-Platz 2

Kursleitung: Ralph Wenske
Kursleitung: Elisabeth Friedlein
12 Abende, 10.01.2018 - 18.04.2018
Mittwoch, 18:45 - 19:45 Uhr
Kursgebühr: 72,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)
Kursgebühr: 82,50 € (gültig bei 7 Teilnehmenden)
Kursgebühr: 96,00 € (gültig bei 6 Teilnehmenden)
Kursgebühr: 115,50 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

B412 Qi Gong für die Wirbelsäule

Unsere Wirbelsäule hält nicht nur unseren Körper aufrecht. Sie ist das zentrale Organ für die Energieaktivierung. Ist die Wirbelsäule beweglich und geschmeidig, versorgt sie den ganzen Körper mit Energie. Dies üben wir mit den Methoden des Qi Gongs und Taiji chuan.

Burgkunstadt, Regens-Wagner-Schule, Turnhalle, Eingang im Regens-Wagner-Garten, Regens-Wagner-Platz 2

Kursleitung: Ralph Wenske
Kursleitung: Elisabeth Friedlein
10 Abende, 12.09.2017 - 28.11.2017
Dienstag, 17:30 - 18:30 Uhr
Kursgebühr: 60,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)
Kursgebühr: 68,50 € (gültig bei 7 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 80,00 € (gültig bei 6 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 96,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

B413 Qi Gong für die Wirbelsäule

Unsere Wirbelsäule hält nicht nur unseren Körper aufrecht. Sie ist das zentrale Organ für die Energieaktivierung. Ist die Wirbelsäule beweglich und geschmeidig, versorgt sie den ganzen Körper mit Energie. Dies üben wir mit den Methoden des Qi Gongs und Taiji chuan.

Burgkunstadt, Regens-Wagner-Schule, Turnhalle, Eingang im Regens-Wagner-Garten, Regens-Wagner-Platz 2

Kursleitung: Ralph Wenske

Kursleitung: Elisabeth Friedlein

12 Abende, 09.01.2018 - 17.04.2018

Dienstag, 17:30 - 18:30 Uhr

Kursgebühr: 72,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 82,50 € (gültig bei 7 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 96,00 € (gültig bei 6 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 115,50 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

Tai Chi

B418 Tai Chi Chuan für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger

Tai ji chuan sind fließende, harmonische Ruhe ausstrahlende Bewegungen. Mit Achtsamkeit ausgeführt, bringen sie Körper, Geist und Seele in Einklang. Die vorwiegend einfach zu erlernenden Bewegungsabfolgen sind angelehnt an die Kampfkünste und somit geeignet seine eigene Sportart von einer anderen Seite kennenzulernen und zu vertiefen.

Burgkunstadt, Regens-Wagner-Schule, Turnhalle, Eingang im Regens-Wagner-Garten, Regens-Wagner-Platz 2

Kursleitung: Ralph Wenske

Kursleitung: Elisabeth Friedlein

10 Abende, 13.09.2017 - 22.11.2017

Mittwoch, 20:00 - 21:15 Uhr

Kursgebühr: 75,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 86,00 € (gültig bei 7 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 100,00 € (gültig bei 6 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 120,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

B419 Tai Chi Chuan für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger

Tai ji chuan sind fließende, harmonische Ruhe ausstrahlende Bewegungen. Mit Achtsamkeit ausgeführt, bringen sie Körper, Geist und Seele in Einklang. Die vorwiegend einfach zu erlernenden Bewegungsabfolgen sind angelehnt an die Kampfkünste und somit geeignet, seine eigene Sportart von einer anderen Seite kennenzulernen und zu vertiefen.

Burgkunstadt, Regens-Wagner-Schule, Turnhalle, Eingang im Regens-Wagner-Garten, Regens-Wagner-Platz 2

Kursleitung: Ralph Wenske

Kursleitung: Elisabeth Friedlein

10 Abende, 10.01.2018 - 21.03.2018

Mittwoch, 20:00 - 21:15 Uhr

Kursgebühr: 75,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 86,00 € (gültig bei 7 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 100,00 € (gültig bei 6 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 120,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

Yoga

B404 Hatha Yoga - Die ursprüngliche Form des Yogas

Diese Yogastunde ist für jeden geeignet. Du musst kein Experte oder körperlich in Höchstform sein, um die Asanas (Körperhaltungen) zu praktizieren. Achtsam und meditativ begleite ich Dich durch die Welt der Asanas. Du fühlst dich ruhig und klar. Dein Körper wird beweglicher, sanft gestärkt und ausgeglichen. Du lernst deine Dehngrenzen zu erspüren und kannst dadurch deinen Körper genau dort abholen, wo er gerade steht. Einen Teil der Yogastunde bildet Pranayama (Atemübung). Es fördert eine ruhige, gleichmäßige und tiefe Atmung, was für die Gesundheit maßgeblich ist. Es wirkt harmonisierend und beruhigend. Dein Körper nimmt mehr Lebensenergie auf und Dein Nervensystem wird gereinigt. Shavasana, die Schlussspannung mit einer Meditation oder Geschichte, gibt Deinem Körper Zeit, sich innerlich zu ordnen und rundet Deine Yogastunde ab. Durch regelmäßige Übung baust Du innere Kraft, eine feinere Körperwahrnehmung und Selbstvertrauen auf. Auf diese Art und Weise kommst Du ganz bei Dir selbst an.

Burgkunstadt, Regens-Wagner-Schule, Turnhalle, Eingang im Regens-Wagner-Garten, Regens-Wagner-Platz 2

Kursleitung: Silke Geiger, Yogalehrerin

7 Abende, 21.09.2017 - 09.11.2017

Donnerstag, 18:30 - 20:00 Uhr

Kursgebühr: 31,50 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 36,00 € (gültig bei 7 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 42,00 € (gültig bei 6 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 50,50 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

Mitzubringen sind: bequeme Kleidung, rutschfeste Matte/Yogamatte, Gurt (oder langen Gürtel), Decke, Kissen, evtl. ein Getränk.

B405 Hatha Yoga - Die ursprüngliche Form des Yogas

Diese Yogastunde ist für jeden geeignet. Du musst kein Experte oder körperlich in Höchstform sein, um die Asanas (Körperhaltungen) zu praktizieren. Achtsam und meditativ begleite ich Dich durch die Welt der Asanas. Du fühlst dich ruhig und klar. Dein Körper wird beweglicher, sanft gestärkt und ausgeglichen. Du lernst deine

Dehngrenzen zu erspüren und kannst dadurch deinen Körper genau dort abholen, wo er gerade steht. Einen Teil der Yogastunde bildet Pranayama (Atemübung). Es fördert eine ruhige, gleichmäßige und tiefe Atmung, was für die Gesundheit maßgeblich ist. Es wirkt harmonisierend und beruhigend. Dein Körper nimmt mehr Lebensenergie auf und Dein Nervensystem wird gereinigt. Shavasana, die Schlussspannung mit einer Meditation oder Geschichte, gibt Deinem Körper Zeit, sich innerlich zu ordnen und rundet Deine Yogastunde ab. Durch regelmäßige Übung baust Du innere Kraft, eine feinere Körperwahrnehmung und Selbstvertrauen auf. Auf diese Art und Weise kommst Du ganz bei Dir selbst an.

Burgkunstadt, Regens-Wagner-Schule, Rhythmikraum, Regens-Wagner-Platz 2

Kursleitung: Silke Geiger, Yogalehrerin

6 Abende, 16.11.2017 - 21.12.2017

Donnerstag, wöchentlich, 18:30 - 20:00 Uhr

Kursgebühr: 27,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 31,00 € (gültig bei 7 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 36,00 € (gültig bei 6 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 43,50 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

Mitzubringen sind: bequeme Kleidung, rutschfeste Matte/Yogamatte, Gurt (oder langen Gürtel), Decke, Kissen, evtl. ein Getränk.

B406 Hatha Yoga - Die ursprüngliche Form des Yogas

Diese Yogastunde ist für jeden geeignet. Du musst kein Experte oder körperlich in Höchstform sein, um die Asanas (Körperhaltungen) zu praktizieren. Achtsam und meditativ begleite ich Dich durch die Welt der Asanas. Du fühlst dich ruhig und klar. Dein Körper wird beweglicher, sanft gestärkt und ausgeglichen. Du lernst deine Dehngrenzen zu erspüren und kannst dadurch deinen Körper genau dort abholen, wo er gerade steht. Einen Teil der Yogastunde bildet Pranayama (Atemübung). Es fördert eine ruhige, gleichmäßige und tiefe Atmung, was für die Gesundheit maßgeblich ist. Es wirkt harmonisierend und beruhigend. Dein Körper nimmt mehr Lebensenergie auf und Dein Nervensystem wird gereinigt. Shavasana, die Schlussspannung mit einer Meditation oder Geschichte, gibt Deinem Körper Zeit, sich innerlich zu ordnen und rundet Deine Yogastunde ab. Durch regelmäßige Übung baust Du innere Kraft, eine feinere Körperwahrnehmung und Selbstvertrauen auf. Auf diese Art und Weise kommst Du ganz bei Dir selbst an.

Burgkunstadt, Regens-Wagner-Schule, Turnhalle, Eingang im Regens-Wagner-Garten, Regens-Wagner-Platz 2

Kursleitung: Silke Geiger, Yogalehrerin

5 Abende, 11.01.2018 - 08.02.2018

Donnerstag, wöchentlich, 18:30 - 20:00 Uhr

Kursgebühr: 22,50 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 26,00 € (gültig bei 7 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 30,00 € (gültig bei 6 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 36,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

Mitzubringen sind: bequeme Kleidung, rutschfeste Matte/Yogamatte, Gurt (oder langen Gürtel), Decke, Kissen, evtl. ein Getränk.

B407 Prana Vinyasa Yoga

Verbinde Dich mit dem Fluss deines Lebens und finde mehr Vitalität, Freude und Balance. Dieser Yoga-Stil wurde von Shiva Rea basierend auf den Lehren von Krishnamacharya sowie weiteren Traditionen wie Tantra, Ayurveda und Bhakti Yoga (Hingabe) entwickelt. Prana Vinyasa Yoga eröffnet uns einen Weg, alte Angewohnheiten und Glaubenssätze zu transformieren und das in uns schlummernde Potential und die Kreativität zu entdecken und zu befreien. Dynamische Asanasequenzen (Asana: Körperhaltung), Musik, Bewegungsmeditationen, Pranayama (Atemübungen), Mudras und Meditationen sind nur ein kleiner Teil dessen, wie wir den Fluss des Prana in diesen Stunden aktivieren werden.

Burgkunstadt, Regens-Wagner-Schule, Regens-Wagner-Platz 2

Kursleitung: Maritza Suárez Durall, Yogalehrerin

8 Abende, 18.09.2017 - 27.11.2017

Montag, 19:30 - 21:00 Uhr

Kursgebühr: 36,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 41,50 € (gültig bei 7 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 48,00 € (gültig bei 6 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 58,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

Am 02. und 23.10.2017 findet kein Kurs statt.

Mitzubringen sind: leichte bequeme Kleidung, Wasser, eine rutschfeste Matte, evtl. Yoga-Blöcke und Gurt.

Hinweis: Bis 2 Stunden vorher nichts Üppiges essen.

Ernährung

B601 Easy Cooking - Hackfleisch Neu!

Wir kochen verschiedene Hackfleischgerichte wie z. B. gefüllte Paprika, Chili und Sheppard's Pie.

Burgkunstadt, ehemalige Friedrich-Baur-Mittelschule, Pestalozzistraße 9

Kursleitung: Louisa Neckermann

1 Abend, 09.11.2017

Donnerstag, 19:00 - 22:00 Uhr

Kursgebühr: 8,00 € zzgl. Lebensmittelkosten (gültig ab 8 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 9,50 € (gültig bei 7 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 11,00 € (gültig bei 6 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 13,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

Mitzubringen sind: Schürze, Geschirrtuch, leere Behälter, Getränk, Kleingeld für Lebensmittelkosten, Spaß und gute Laune.

B602 Easy Cooking - Pasta Neu!

Wir kochen einfache und preisgünstige Nudelgerichte aus der italienischen Küche, wie z. B. Spaghetti Bolognese, Spaghetti Carbonara und Gnocchi. Für passenden Wein ist gesorgt.

Burgkunstadt, ehemalige Friedrich-Baur-Mittelschule, Pestalozzistraße 9

Kursleitung: Louisa Neckermann

1 Abend, 12.10.2017

Donnerstag, 19:00 - 22:00 Uhr

Kursgebühr: 8,00 € zzgl. Lebensmittelkosten (gültig ab 8 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 9,50 € (gültig bei 7 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 11,00 € (gültig bei 6 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 13,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

Mitzubringen sind: Schürze, Geschirrtuch, leere Behälter, Getränk, Kleingeld für Lebensmittelkosten, Spaß und gute Laune.

B603 Easy Cooking - Süße Träume im Glas Neu!

Wir werden einige Klassiker aus der Dessert-Küche, wie Panna Cotta, Tiramisu, Mousse au Chocolat, etc. zubereiten. Der Kurs zeichnet sich durch verständliche Rezepte aus, die auch für Kochanfänger kein Problem sind.

Burgkunstadt, ehemalige Friedrich-Baur-Mittelschule, Pestalozzistraße 9

Kursleitung: Louisa Neckermann

1 Abend, 28.09.2017

Donnerstag, 19:00 - 22:00 Uhr

Kursgebühr: 8,00 € zzgl. Lebensmittelkosten (gültig ab 8 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 9,50 € (gültig bei 7 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 11,00 € (gültig bei 6 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 13,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

Mitzubringen sind: Schürze, Geschirrtuch, leere Behälter, Getränk, Kleingeld für Lebensmittelkosten, Spaß und gute Laune.

B604 Essen wie Gott in Franken

Wir werden einige Klassiker der fränkischen Küche zubereiten: z. B. Schäuferla, Rouladen, Klöß, Blaukraut etc.

Burgkunstadt, ehemalige Friedrich-Baur-Mittelschule, Pestalozzistraße 9

Kursleitung: Sylvia Neckermann

1 Abend, 21.09.2017

Donnerstag, 19:00 - 22:00 Uhr

Kursgebühr: 8,00 € zzgl. Lebensmittelkosten (gültig ab 8 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 9,50 € (gültig bei 7 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 11,00 € (gültig bei 6 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 13,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

Mitzubringen sind: Schürze, Geschirrtuch, leere Behälter, Getränk, Kleingeld für Lebensmittelkosten, Spaß und gute Laune.

B605 Kulinarische Reise durch die Natur - Kochen mit Wildkräutern

Unter Verwendung von Wildpflanzen werden wir Gaumenfreuden besonderer Art erleben. Wir bereiten ein vegetarisch vollwertiges Frühlingmenü zu. Es gibt u. a. Sauerampfersuppe, Wildsalat, Wildkräuterlasagne, Wildblütenobstsalat u. v. m.. Am Vormittag suchen wir die Kräuter in Wald und Wiese, die wir dann nach einem Mittagsimbiss zu einem 6-gängigen Menü verarbeiten. Den Abschluss bilden das gemeinsame Essen und die Besprechung letzter Fragen.

Burgkunstadt, ehemalige Friedrich-Baur-Mittelschule, Pestalozzistraße 9

Kursleitung: Silvia E. Gumbrecht, Ernährungsberaterin, Heil-/Wildkräuterexpertin

1 Tag, 23.09.2017

Samstag, 09:00 - 18:00 Uhr

Kursgebühr: 18,00 € zzgl. ca. 7,00 € Lebensmittelkosten (gültig ab 8 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 21,00 € (gültig bei 7 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 24,00 € (gültig bei 6 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 29,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

Mitzubringen sind: Schürze, scharfes Messer, leere Behälter, Geschirrtuch, Getränk und Kleingeld für Lebensmittelkosten.

B606 Steak - ein weitläufiger Begriff - was ist ein Steak?

Was ist ein Steak? Welches Tier? Welches Teil? Vom Einkauf bis zum Braten.

Burgkunstadt, ehemalige Friedrich-Baur-Mittelschule, Pestalozzistraße 9

Kursleitung: Jürgen Bätz, Koch

Kursleitung: Ina Bätz, Hotelmeisterin

1 Abend, 27.10.2017

Freitag, 19:00 - 22:00 Uhr

Kursgebühr: 8,00 € zzgl. Lebensmittelkosten (gültig ab 8 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 9,50 € (gültig bei 7 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 11,00 € (gültig bei 6 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 13,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

Mitzubringen sind; Schürze, Topflappen, leere Behälter, Geschirrtuch, scharfes Messer, evtl. Getränke und Kleingeld für Lebensmittelkosten.

B607 Tutto Pesce - Fisch auf Italienisch

Wir kochen ein Menü aus der ländlichen italienischen Küche mit Antipasti, Nudeln, Hauptgang und Nachspeise. Für den passenden Wein ist gesorgt.

Burgkunstadt, ehemalige Friedrich-Baur-Mittelschule, Pestalozzistraße 9

Kursleitung: Sylvia Neckermann

1 Abend, 19.10.2017

Donnerstag, 19:00 - 22:00 Uhr

Kursgebühr: 8,00 € zzgl. Lebensmittelkosten (gültig ab 8 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 9,50 € (gültig bei 7 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 11,00 € (gültig bei 6 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 13,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

Mitzubringen sind: Schürze, Geschirrtuch, leere Behälter, Getränk, Kleingeld für Lebensmittelkosten, Spaß und gute Laune.

B608 Weihnachtsbäckerei

Es gibt wieder mal die Klassiker aus der fränkischen Weihnachtsbäckerei wie Vanillekipferl, Spitzbuben, Zimtsterne, Nusshäufel, etc.

Burgkunstadt, ehemalige Friedrich-Baur-Mittelschule, Pestalozzistraße 9

Kursleitung: Sylvia Neckermann

1 Abend, 07.12.2017

Donnerstag, 19:00 - 22:00 Uhr

Kursgebühr: 8,00 € zzgl. Lebensmittelkosten (gültig ab 8 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 9,50 € (gültig bei 7 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 11,00 € (gültig bei 6 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 13,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

Mitzubringen sind: Schürze, Geschirrtuch, leere Behälter, Getränk, Kleingeld für Lebensmittelkosten, Spaß und gute Laune.

B609 Wild und Lamm Neu!

Nicht nur ein Feinschmecker. Einfache Rezepturen, um den höchsten Genuss zu erhalten. Passende Saucen und Beilagen.

Burgkunstadt, ehemalige Friedrich-Baur-Mittelschule, Pestalozzistraße 9

Kursleitung: Jürgen Bätz, Koch

Kursleitung: Ina Bätz, Hotelmeisterin

1 Abend, 26.09.2017

Dienstag, 19:00 - 22:00 Uhr

Kursgebühr: 8,00 € zzgl. Lebensmittelkosten (gültig ab 8 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 9,50 € (gültig bei 7 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 11,00 € (gültig bei 6 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 13,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

Mitzubringen sind: Schürze, Topflappen, leere Behälter, Geschirrtuch, scharfes Messer, Getränke und Kleingeld für Lebensmittelkosten.

B610 Wildes Franken

Wir werden Wildgerichte auf dem Grill zubereiten, mit Zutaten direkt aus der Region, z. B. Wildschweinrippel, Wildburger, Wildbratwürste, etc.

Burgkunstadt, ehemalige Friedrich-Baur-Mittelschule, Pestalozzistraße 9

Kursleitung: Sylvia Neckermann

1 Abend, 16.11.2017

Donnerstag, 19:00 - 22:00 Uhr

Kursgebühr: 8,00 € zzgl. Lebensmittelkosten (gültig ab 8 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 9,50 € (gültig bei 7 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 11,00 € (gültig bei 6 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 13,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

Mitzubringen sind: Schürze, Geschirrtuch, leere Behälter, Getränk, Kleingeld für Lebensmittelkosten, Spaß und gute Laune.

Kosmetik und Pflege

B103 Farb- und Typberatung

Wie die Natur in den vier Jahreszeiten jeweils bestimmte Farbkombinationen hervorbringt, so verkörpern Sie aufgrund Ihrer Haut-, Haar- und Augenfarbe einen bestimmten Typ, der mit einer Jahreszeit im Einklang steht. Bei der Farbberatung wird Ihr Hautunterton bestimmt, Sie erfahren das Geheimnis Ihrer Jahreszeit und Ihrer Farben. Ihre Persönlichkeit tritt hervor und macht Besonderes sichtbar. Ihre persönlichen Farben, ob für Kleidung, Make-up, Haarfarbe, Brillen oder Schmuck, erhöhen die Ausdruckskraft, betonen und vertiefen Ihre natürliche Schönheit. Diese Beratung macht Sie sicherer, selbstbewusster und hilft Ihnen, eine zu jeder Gelegenheit passende Garderobe aufzubauen, beim Einkaufen Geld zu sparen sowie Fehleinkäufe zu vermeiden. Sie besitzen anschließend die Fähigkeit, das Beste aus sich herauszuholen. Sie erhalten Harmonie von Kopf bis Fuß.

Burgkunstadt, ehemalige Friedrich-Baur-Mittelschule, Pestalozzistraße 9

Kursleitung: Alexandra Scherbel, Farb-, Stil- und Imageberaterin

1 Tag, 07.10.2017

Samstag, 09:00 - 17:00 Uhr, 60 Min. Pause

Kursgebühr: 30,00 € zzgl. 26 € für Farbpass, wenn gewünscht (gültig ab 5 Teilnehmenden)

Keine Ermäßigung der Kursgebühr möglich.

Bitte kommen Sie ungeschminkt zum Kurs.

Auf Wunsch des Teilnehmers wird ein Farbpass erstellt - ca. 26,00 €.

B105 Schmink- und Hautpflegekurs

Erlernen Sie für sich selbst angenehme, pflegende Massagen für Gesicht, Hals, Dekolleté, Hände und Arme. Die Haut wird dadurch sehr weich und gut durchblutet (verschiedene Öle stehen zur Verfügung). Körper, Geist und Seele entspannen. Ein auf Grund Ihrer eigenen Gesichts-, Augen- und Lippenform erstelltes Make-up wird alle Vorzüge Ihrer persönlichen Ausstrahlung hervorheben. Professionelle Techniken werden in einfachen Handgriffen ausprobiert, um diese auch sehr schnell umzusetzen. Durch die vielen Tricks und Tipps gelingt auch Ihnen ein super Make-up. Dieser Kurs ist für Frauen jeden Alters geeignet und hilft Ihnen für alle Anlässe gepflegt, reizend, glamourös oder trendig auszusehen.

Burgkunstadt, ehemalige Friedrich-Baur-Mittelschule, Pestalozzistraße 9

Kursleitung: Alexandra Scherbel, Farb-, Stil- und Imageberaterin

1 Vormittag, 18.11.2017

Samstag, 09:00 - 13:00 Uhr

Kursgebühr: 12,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 14,00 € (gültig bei 7 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 16,00 € (gültig bei 6 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 19,50 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

Mitzubringen sind: Standspiegel, Haarband, Pflegeprodukte und Schminksachen.

B106 Stilberatung

Erkennen Sie bei der Stilberatung Ihre Körperform, Körperproportionen und Körpergrößen. Durch vorteilhafte Kleidungsschnitte, Jacken- und Hosenlänge, Halsausschnitte, Musterung, Strukturierung und Accessoires werden ideale Körperbereiche betont und unvorteilhafte kaschiert. Durch eine Vielzahl von Möglichkeiten unterstreichen Sie Ihre Individualität und kleiden sich stilgerecht und effektiv. Die Gesichtsformanalyse wird Ihnen helfen, die Brillenform auszuwählen und die Frisur harmonisch Ihrem Typ anzupassen. Tipps und Tricks für Ihr Make-up runden das Erscheinungsbild ab.

Burgkunstadt, ehemalige Friedrich-Baur-Mittelschule, Pestalozzistraße 9

Kursleitung: Alexandra Scherbel, Farb-, Stil- und Imageberaterin

1 Tag, 02.12.2017

Samstag, 09:00 - 17:00 Uhr, 60 Min. Pause

Kursgebühr: 30,00 € zzgl. 15 € für Arbeitsmappe, wenn gewünscht (gültig bei 5 Teilnehmenden)

Mitzubringen sind: 1 Packpapier 60 x 190 cm (Körpergröße) und einen Rock.

Auf Wunsch des Teilnehmers wird eine Arbeitsmappe erstellt - ca. 15,00 €.

KUNST UND KULTUR

Handwerkliches Gestalten

B501 Keramik kreativ selbst gestalten

Bemale Deine ausgewählte Rohkeramik (Becher, Tasse, Schale, Eierbecher, Butterdose, u.v.m.). Zum Gestalten stehen Farben, Schablonen, Stanzer und Vorlagen für Dich bereit. Das fertige Stück wird zum Schluss noch glasiert und im Keramikbrennofen gebrannt. Neben dem Spaß macht es auch noch unglaublich glücklich!

Burgkunstadt, Grundschule Burgkunstadt, Werkraum, Pestalozzistraße 10

Kursleitung: Sabine Zachmann

1 Abend, 05.10.2017

Donnerstag, 18:00 - 21:00 Uhr

Kursgebühr: 8,00 € zzgl. Materialkosten: ab 6,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 9,50 € (gültig bei 7 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 11,00 € (gültig bei 6 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 13,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

Mitzubringen sind: Küchentuch, Bleistift, Pinsel und Wasserbecher.

B502 Keramik kreativ selbst gestalten

Bemale Deine ausgewählte Rohkeramik (Becher, Tasse, Schale, Eierbecher, Butterdose, u.v.m.). Zum Gestalten stehen Farben, Schablonen, Stanzer und Vorlagen für Dich bereit. Das fertige Stück wird zum Schluss noch glasiert und im

Keramikbrennofen gebrannt. Neben dem Spaß macht es auch noch unglaublich glücklich!

Burgkunstadt, Grundschule Burgkunstadt, Werkraum, Pestalozzistraße 10

Kursleitung: Sabine Zachmann

1 Abend, 02.11.2017

Donnerstag, 18:00 - 21:00 Uhr

Kursgebühr: 8,00 € zzgl. Materialkosten: ab 6,00 €. (gültig ab 8 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 9,50 € (gültig bei 7 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 11,00 € (gültig bei 6 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 13,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

Mitzubringen sind: Küchentuch, Bleistift, Pinsel und Wasserbecher.

Nähen

B503 Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene

Nach dem Erlernen von Grundkenntnissen haben die Teilnehmer die Möglichkeit nach freien Wünschen eigene Kleidungsstücke unter fachkundiger Anleitung zu fertigen.

Burgkunstadt, Grundschule Burgkunstadt, Pestalozzistraße 10

Kursleitung: Marianne Dressel

10 Abende, 09.10.2017 - 18.12.2017

Montag, 18:30 - 20:45 Uhr

Kursgebühr: 63,00 € zzgl. Materialkosten (gültig ab 8 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 72,00 € (gültig bei 7 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 84,00 € (gültig bei 6 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 101,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

Vorbesprechung: Montag, 25.09.2017, 18:00 - ca. 19:00 Uhr.

Kursbeginn: Montag, 09.10.2017, 18:30 - 20:45 Uhr.

Reisen mit der vhs

B801 Adventswochenende im Elsass

Straßburg - Riquewihr

Die Ausflugsfahrt am 2. Adventswochenende führt Sie ins Elsass. Besuchen Sie am ersten Tag Straßburg und lernen einen der schönsten Weihnachtsmärkte Europas kennen. Lassen Sie sich während den zwei Tagen kulinarisch mit elsässischen Spezialitäten verwöhnen und erkunden Sie am zweiten Tag "die Perle der Elsässer Weingegend", den berühmten Weinort Riquewihr. In der Vorweihnachtszeit bietet die Stadt ein verzauberndes Bild inmitten Ihrer wunderschönen Architektur.

Untergebracht sind Sie im 4-Sterne Hotel "Best Western Plus Vier Jahreszeiten" in Durbach. Kurzfristige Änderungen im Programm sind vorbehalten.

Kursleitung: Marianne Dressel

2 Tage, 09.12.2017 - 10.12.2017

ab Samstag

Fahrpreis: 165,00 € pro Person, 20,00 € Einzelzimmerzuschlag

Anmeldungen und weitere Informationen zum Programm erhalten Sie bei Marianne Dressel, Telefon 09572-8727044.

SPEZIAL UND MEHR...

Junge VHS

Bewegung

B741 Abenteuer in der Natur für Kinder ab 5 Jahren

Wir gehen hinaus in die Natur an die frische Luft. Dabei wollen wir mit lustigen Spielen und Abenteuern den Wald mit allen Materialien der Natur kennenlernen.

Treffpunkt: Wanderparkplatz Ebneith,

Kursleitung: Elke Scheer

1 Tag, 29.09.2017

Freitag, 13:30 - 16:00 Uhr

Kursgebühr: 8,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 9,50 € (gültig bei 7 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 11,00 € (gültig bei 6 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 13,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

Mitzubringen sind: Neugier, um den Wald mit euren Sinnen zu erleben, wetterfeste Kleidung, die schmutzig werden darf und festes Schuhwerk.

Nähen

B751 Nähen für blutige Anfänger ab 8 Jahren

Erste Versuche an der Nähmaschine.

Burgkunstadt, Grundschule Burgkunstadt, Pestalozzistraße 10

Kursleitung: Marianne Dressel

4 Tage, 08.11.2017 - 29.11.2017

Mittwoch, wöchentlich, 16:00 - 18:00 Uhr

Kursgebühr: 21,50 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 25,00 € (gültig bei 7 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 29,00 € (gültig bei 6 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 34,50 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

Mitzubringen sind: Nähmaschine, Stoffreste, Mehrfachsteckdose, Schere, Lineal, Bleistift, Nadel und Faden.

Kochkurs

B761 Kochen für Kinder von 6 – 14 Jahren

Zusammen bereiten wir ein kleines Menü mit Vorspeise, Salat, Hauptspeise und Nachtisch. Vorher müssen wir aber noch die Zutaten dafür einkaufen, dazu gehören die Erstellung eines Einkaufszettels und das Vergleichen der Preise. Zum Schluss decken wir gemeinsam den Tisch und verspeisen unser "Werk". Nach dem Essen sorgen wir auch wieder für Ordnung.

Burgkunstadt, Lernstudio Foxi, Am Bahnhof 2

Kursleitung: Manuel Pruys

1 Tag, 11.11.2017

Samstag, 15:30 - 19:15 Uhr

Kursgebühr: 10,00 € zzgl. 4,50 € Lebensmittelkosten

Kursgebühr: 11,50 € (gültig bei 7 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 13,50 € (gültig bei 6 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 16,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

Mitzubringen sind: Schürze, Restebehälter und Kleingeld für Lebensmittelkosten.

Kurse für Menschen mit Lernschwierigkeiten

Basteln

B853 Herbstliches Basteln

Der Jahreszeit entsprechend basteln wir eine ansprechende Dekoration.

Burgkunstadt, Regens-Wagner-Schule, Regens-Wagner-Platz 2

Kursleitung: Brigitte Schierwagen

1 Abend, 25.09.2017

Montag, 18:00 - 19:30 Uhr

Kursgebühr: 4,00 € zzgl. Materialkosten (gültig ab 8 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 5,00 € (gültig bei 7 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 5,50 € (gültig bei 6 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 6,50 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

B854 Herbstliches Basteln

Der Jahreszeit entsprechend basteln wir eine ansprechende Dekoration.

Burgkunstadt, Regens-Wagner-Schule, Regens-Wagner-Platz 2

Kursleitung: Brigitte Schierwagen

1 Abend, 27.09.2017

Mittwoch, 18:00 - 19:30 Uhr

Kursgebühr: 4,00 € zzgl. Materialkosten (gültig ab 8 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 5,00 € (gültig bei 7 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 5,50 € (gültig bei 6 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 6,50 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

B851 Basteln zum Advent

Wir basteln schöne Adventsdekoration.

Burgkunstadt, Regens-Wagner-Schule, Regens-Wagner-Platz 2

Kursleitung: Brigitte Schierwagen

1 Abend, 13.11.2017

Montag, 18:00 - 19:30 Uhr

Kursgebühr: 4,00 € zzgl. Materialkosten (gültig ab 8 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 5,00 € (gültig bei 7 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 5,50 € (gültig bei 6 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 6,50 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

B852 Basteln zum Advent

Burgkunstadt, Regens-Wagner-Schule, Regens-Wagner-Platz 2

Kursleitung: Brigitte Schierwagen

1 Abend, 15.11.2017

Mittwoch, 18:00 - 19:30 Uhr

Kursgebühr: 4,00 € zzgl. Materialkosten (gültig ab 8 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 5,00 € (gültig bei 7 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 5,50 € (gültig bei 6 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 6,50 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

Kochen und Backen

B866 Wir braten Schnitzel mit Beilagen

Burgkunstadt, Regens-Wagner-Schule, Regens-Wagner-Platz 2

Kursleitung: Brigitte Schierwagen

1 Abend, 04.10.2017

Mittwoch, 17:30 - 19:00 Uhr

Kursgebühr: 4,00 € zzgl. Lebensmittelkosten (gültig ab 8 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 5,00 € (gültig bei 7 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 5,50 € (gültig bei 6 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 6,50 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

B867 Wir braten Schnitzel mit Beilagen

Burgkunstadt, Regens-Wagner-Schule, Regens-Wagner-Platz 2

Kursleitung: Brigitte Schierwagen

1 Abend, 11.10.2017

Mittwoch, 17:30 - 19:00 Uhr

Kursgebühr: 4,00 € zzgl. Lebensmittelkosten (gültig ab 8 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 5,00 € (gültig bei 7 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 5,50 € (gültig bei 6 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 6,50 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

B861 Weihnachtsbäckerei

Heute backen wir leckere Weihnachtsplätzchen.

Burgkunstadt, Regens-Wagner-Schule, Regens-Wagner-Platz 2

Kursleitung: Brigitte Schierwagen

1 Abend, 06.11.2017

Montag, 17:30 - 19:45 Uhr

Kursgebühr: 6,00 € zzgl. Lebensmittelkosten (gültig ab 8 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 7,00 € (gültig bei 7 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 8,00 € (gültig bei 6 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 10,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

B862 Weihnachtsbäckerei

Heute backen wir leckere Weihnachtsplätzchen.

Burgkunstadt, Regens-Wagner-Schule, Regens-Wagner-Platz 2

Kursleitung: Brigitte Schierwagen

1 Abend, 08.11.2017

Mittwoch, 17:30 - 19:45 Uhr

Kursgebühr: 6,00 € zzgl. Lebensmittelkosten (gültig ab 8 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 7,00 € (gültig bei 7 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 8,00 € (gültig bei 6 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 10,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

B863 Weihnachtsbäckerei

Heute backen wir leckere Weihnachtsplätzchen.

Burgkunstadt, Regens-Wagner-Schule, Regens-Wagner-Platz 2

Kursleitung: Brigitte Schierwagen

1 Abend, 29.11.2017

Mittwoch, 17:30 - 19:45 Uhr

Kursgebühr: 6,00 € zzgl. Lebensmittelkosten (gültig ab 8 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 7,00 € (gültig bei 7 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 8,00 € (gültig bei 6 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 10,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

B864 Weihnachtsbäckerei

Heute backen wir leckere Weihnachtsplätzchen.

Burgkunstadt, Regens-Wagner-Schule, Regens-Wagner-Platz 2

Kursleitung: Brigitte Schierwagen

1 Abend, 04.12.2017

Montag, 17:30 - 19:45 Uhr

Kursgebühr: 6,00 € zzgl. Lebensmittelkosten (gültig ab 8 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 7,00 € (gültig bei 7 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 8,00 € (gültig bei 6 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 10,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

B865 Weihnachtsbäckerei

Heute backen wir leckere Weihnachtsplätzchen.

Burgkunstadt, Regens-Wagner-Schule, Regens-Wagner-Platz 2

Kursleitung: Brigitte Schierwagen

1 Abend, 05.12.2017

Dienstag, 17:30 - 19:45 Uhr

Kursgebühr: 6,00 € zzgl. Lebensmittelkosten (gültig ab 8 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 7,00 € (gültig bei 7 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 8,00 € (gültig bei 6 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 10,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)