

## **POLITIK, GESELLSCHAFT und UMWELT**

### **Kommunikation – Medien**

#### **B107 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.

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

Realschule Burgkunstadt, Kirchleiner Straße 14, 96224 Burgkunstadt  
2x Montag, 26.11.2018 bis 03.12.2018, 18:00- 20:00 Uhr

Bernhard Dietz, selbstständiger IT-Spezialist

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)

#### **B108 - 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.

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

Realschule Burgkunstadt, Kirchleiner Straße 14, 96224 Burgkunstadt  
2x Montag, 10.12.2018 bis 17.12.2018, 18:00- 20:00 Uhr

Bernhard Dietz, selbstständiger IT-Spezialist

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)

### **B106 - 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.

ehemalige Friedrich-Baur-Mittelschule, Pestalozzistraße 9, 96224 Burgkunstadt  
12x Donnerstag, 27.09.2018 bis 20.12.2018, 9:30- 11:00 Uhr

Gertrud Löffler

Kursgebühr: 48,00 € (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)  
zzgl. Lernmaterial

### **Kurse für Menschen mit Lernschwierigkeiten**

Bei allen Veranstaltungen für Menschen mit Lernschwierigkeiten ist keine Ermäßigung der Kursgebühr möglich.

#### **Basteln**

### **B821 - Weihnachtsbasteln**

Regens-Wagner-Schule, Regens-Wagner-Platz 2, 96224 Burgkunstadt  
1x Montag, 05.11.2018, 18:00- 19:30 Uhr

Brigitte Schierwagen

Kursgebühr: 4,00 € (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)  
zzgl. Materialkosten: 3,00 €

## **B822 - Weihnachtsbasteln**

Regens-Wagner-Schule, Regens-Wagner-Platz 2, 96224 Burgkunstadt  
1x Montag, 12.11.2018, 18:00- 19:30 Uhr

Brigitte Schierwagen

Kursgebühr: 4,00 € (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)  
zzgl. Materialkosten: 3,00 €

## **B823 - Weihnachtsbasteln**

Regens-Wagner-Schule, Regens-Wagner-Platz 2, 96224 Burgkunstadt  
1x Mittwoch, 14.11.2018, 18:00- 19:30 Uhr

Brigitte Schierwagen

Kursgebühr: 4,00 € (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)  
zzgl. Materialkosten: 3,00 €

## **Kochen und Backen**

### **B831 - Wir backen einen Apfelkuchen**

Regens-Wagner-Schule, Regens-Wagner-Platz 2, 96224 Burgkunstadt  
1x Montag, 08.10.2018, 17:30- 19:00 Uhr

Brigitte Schierwagen

Kursgebühr: 4,00 € (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)  
zzgl. Lebensmittelkosten: 2,00 €

### **B832 - Wir backen einen Apfelkuchen**

Regens-Wagner-Schule, Regens-Wagner-Platz 2, 96224 Burgkunstadt  
1x Mittwoch, 17.10.2018, 17:30- 19:00 Uhr

Brigitte Schierwagen

Kursgebühr: 4,00 € (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)  
zzgl. Lebensmittelkosten: 2,00 €

### **B833 - Wir backen einen Apfelkuchen**

Regens-Wagner-Schule, Regens-Wagner-Platz 2, 96224 Burgkunstadt  
1x Mittwoch, 10.10.2018, 17:30- 19:00 Uhr

Brigitte Schierwagen

Kursgebühr: 4,00 € (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)  
zzgl. Lebensmittelkosten: 2,00 €

### **B834 - Wir backen einen Apfelkuchen**

Regens-Wagner-Schule, Regens-Wagner-Platz 2, 96224 Burgkunstadt  
1x Montag, 22.10.2018, 17:30- 19:00 Uhr

Brigitte Schierwagen

Kursgebühr: 4,00 € (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)  
zzgl. Lebensmittelkosten: 2,00 €

### **B835 - Weihnachtsbäckerei**

Heute backen wir leckere Weihnachtsplätzchen.

Regens-Wagner-Schule, Regens-Wagner-Platz 2, 96224 Burgkunstadt  
1x Montag, 26.11.2018, 17:30- 19:45 Uhr

Brigitte Schierwagen

Kursgebühr: 6,00 € (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)  
zzgl. Lebensmittelkosten: 2,00 €

### **B836 - Weihnachtsbäckerei**

Heute backen wir leckere Weihnachtsplätzchen.

Regens-Wagner-Schule, Regens-Wagner-Platz 2, 96224 Burgkunstadt  
1x Mittwoch, 28.11.2018, 17:30- 19:45 Uhr

Brigitte Schierwagen

Kursgebühr: 6,00 € (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)  
zzgl. Lebensmittelkosten: 2,00 €

### **B837 - Weihnachtsbäckerei**

Heute backen wir leckere Weihnachtsplätzchen.

Regens-Wagner-Schule, Regens-Wagner-Platz 2, 96224 Burgkunstadt  
1x Montag, 03.12.2018, 17:30- 19:45 Uhr

Brigitte Schierwagen

Kursgebühr: 6,00 € (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)  
zzgl. Lebensmittelkosten: 2,00 €

### **B838 - Weihnachtsbäckerei**

Heute backen wir leckere Weihnachtsplätzchen.

Regens-Wagner-Schule, Regens-Wagner-Platz 2, 96224 Burgkunstadt  
1x Montag, 10.12.2018, 17:30- 19:45 Uhr

Brigitte Schierwagen

Kursgebühr: 6,00 € (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)  
zzgl. Lebensmittelkosten: 2,00 €

### **B839 - Weihnachtsbäckerei**

Heute backen wir leckere Weihnachtsplätzchen.

Regens-Wagner-Schule, Regens-Wagner-Platz 2, 96224 Burgkunstadt  
1x Mittwoch, 12.12.2018, 17:30- 19:45 Uhr

Brigitte Schierwagen

Kursgebühr: 6,00 € (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)  
zzgl. Lebensmittelkosten: 2,00 €

## Länder- und Heimatkunde / Stadtkultur

### Genussregion

#### G109 - Genusswanderung "Wild & Wein"

Eine einzigartige Natur sowie spannende Geschichten begleiten uns auf unserer Wanderung auf dem zertifizierten Rundwanderweg Gottesgartenrunde Nord. Die Tour bietet hoch aufragende Felsformationen im Wald und herrliche Ausblicke auf den Göräuer Anger und den Kordigast. Beim Durchwandern seines Reviers erfahren Sie vom Jäger Manfred Hofmann Interessantes rund um das heimische Wild. Anschließend wird Wildgulasch, gegart am offenen Feuer, verkostet – passende Frankenweine runden das Erlebnis ab.  
GPS-Standort: 50.142526, 11.330562

Denken Sie bitte an festes Schuhwerk und an wetterfeste Bekleidung!

Leistungen: Geführte Wanderung mit Jäger Manfred Hofmann durch das Revier, Genuss-Stopp mit Wildgulasch und kleiner Weinverkostung.

Treffpunkt: Wanderparkplatz Gärtenroth, 96224 Burgkunstadt, Gärtenroth  
1x Samstag, 29.09.2018, 13:30- 17:30 Uhr  
Teilnahmegebühr: 23,50 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)

## Persönlichkeitsentwicklung - Psychologie

#### B104 - Blackouts – Ursachen erkennen und vermeiden

**NEU!**

Jeder saß schon einmal in einer Prüfung und wusste plötzlich nichts mehr. Wenn dies allerdings zum Dauerzustand wird, wird es zu einem enormen Problem. Deshalb ist es wichtig, zu wissen, wie und warum ein Blackout entsteht und was man vor und in einer solchen Situationen tun kann, um wieder erfolgreich in Prüfungssituationen zu sein.

Grundschule Burgkunstadt, Pestalozzistraße 10, 96224 Burgkunstadt  
1x Montag, 25.02.2019, 19:00- 20:00 Uhr

Nathalie Kempf

Kursgebühr: 3,50 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)  
Kursgebühr: 4,00 € (gültig bei 7 Teilnehmenden)  
Kursgebühr: 5,00 € (gültig bei 6 Teilnehmenden)  
Kursgebühr: 6,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

**B105 - Wie lerne ich schneller und effizient?** **NEU!**  
*Lern- und Merktechniken im Vergleich*

In der heutigen Zeit lernt man ein Leben lang. Aber: Wie funktioniert Lernen überhaupt? Wie kann ich möglichst effizient lernen? Das sind nur zwei der Fragen, die wir uns in diesem Kurs stellen. Vorgestellt werden Methoden, die unterschiedliche Sinne ansprechen. Diese werden an Beispielen geübt, sodass jeder die für sich beste Lerntechnik findet und so effizienter lernen kann.  
Mitzubringen sind: verschiedene Stifte und Block

Grundschule Burgkunstadt, Pestalozzistraße 10, 96224 Burgkunstadt  
4x Donnerstag, 07.03.2019 bis 28.03.2019, 18:30- 20:00 Uhr

Nathalie Kempf

Kursgebühr: 21,00 € (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)

## Umwelt

### **B101 - 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.

Treffpunkt: Obermainhalle, Kirchleiner Straße 18, 96224 Burgkunstadt  
1x Freitag, 21.09.2018, 16:00- 18:00 Uhr

Silvia E. Gumbrecht, Ernährungsberaterin, Heil-/Wildkräuterexpertin

Kursgebühr: 7,50 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)  
Kursgebühr: 9,00 € (gültig bei 7 Teilnehmenden)  
Kursgebühr: 10,00 € (gültig bei 6 Teilnehmenden)  
Kursgebühr: 12,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

## **B103 - 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.

Treffpunkt: Obermainhalle, Kirchleiner Straße 18, 96224 Burgkunstadt  
1x Samstag, 13.10.2018, 16:00- 18:00 Uhr

Silvia E. Gumbrecht, Ernährungsberaterin, Heil-/Wildkräuterexpertin

Kursgebühr: 7,50 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)  
Kursgebühr: 9,00 € (gültig bei 7 Teilnehmenden)  
Kursgebühr: 10,00 € (gültig bei 6 Teilnehmenden)  
Kursgebühr: 12,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

## **KULTUR – GESTALTEN**

### **Kreativkurse**

#### **Handwerkliches Gestalten**

### **B202 - Adventskalender aus Naturmaterialien**

**NEU!**

Es gibt die Möglichkeit verschiedene Adventskalender aus Naturmaterialien zu basteln.

Mitzubringen sind: Schere, Kleber und Blumendraht. Es können gerne eigene Naturmaterialien mitgebracht werden.

ehemalige Friedrich-Baur-Mittelschule, Pestalozzistraße 9, 96224 Burgkunstadt  
1x Donnerstag, 08.11.2018, 19:00- 22:00 Uhr

Sylvia Neckermann

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)  
zzgl. Materialkosten - nach Bedarf

### **B203 - 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!

Mitzubringen sind: Küchentuch, Bleistift, Pinsel und Wasserbecher.

Grundschule Burgkunstadt, Pestalozzistraße 10, 96224 Burgkunstadt, Werkraum  
1x Donnerstag, 08.11.2018, 18:00- 21:00 Uhr

Sabine Zachmann

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)  
zzgl. Materialkosten ab: 6,00 €

### **B204 - 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!

Mitzubringen sind: Küchentuch, Bleistift, Pinsel und Wasserbecher.

Grundschule Burgkunstadt, Pestalozzistraße 10, 96224 Burgkunstadt, Werkraum  
1x Samstag, 10.11.2018, 13:00- 16:00 Uhr

Sabine Zachmann

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)  
zzgl. Materialkosten ab: 6,00 €

## **Nähen**

### **B201 - 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.

Vorbesprechung: Montag, 24.09.2018, 18:00 - ca. 19:00 Uhr in der Grundschule  
Kursbeginn: Montag, 08.10.2018, 18:00 - 20:15 Uhr.

Grundschule Burgkunstadt, Pestalozzistraße 10, 96224 Burgkunstadt  
10x Montag, 08.10.2018 bis 17.12.2018, 18:00- 20:15 Uhr

Marianne Dressel

Kursgebühr: 63,00 € (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)  
zzgl. Materialkosten

## Tanzen

### Tanzkurs für Paare

#### **B205 - Standard und Latein - Grundkurs**

Von Cha Cha Cha bis Walzer und Disco-Fox, alles was man zum Tanzen braucht.  
Wir zeigen das Welttanzprogramm.  
Bitte melden Sie sich und Ihre/n Tanzpartner/in mit an.

Regens-Wagner-Schule, Regens-Wagner-Platz 2, 96224 Burgkunstadt, Saal  
München, Eingang zwischen Rathaus und Vogtei  
10x Montag, 24.09.2018 bis 03.12.2018, 18:30- 20:00 Uhr

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

Kursgebühr: 45,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)  
Kursgebühr: 51,50 € (gültig bei 7 Teilnehmenden)  
Kursgebühr: 60,00 € (gültig bei 6 Teilnehmenden)  
Kursgebühr: 72,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

#### **B206 - Standard und Latein - Grundkurs**

Von Cha Cha Cha bis Walzer und Disco-Fox, alles was man zum Tanzen braucht.  
Wir zeigen das Welttanzprogramm.  
Bitte melden Sie sich und Ihre/n Tanzpartner/in mit an.

Regens-Wagner-Schule, Regens-Wagner-Platz 2, 96224 Burgkunstadt, Saal  
München, Eingang zwischen Rathaus und Vogtei  
10x Montag, 14.01.2019 bis 25.03.2019, 18:30- 20:00 Uhr

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

Kursgebühr: 45,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)  
Kursgebühr: 51,50 € (gültig bei 7 Teilnehmenden)  
Kursgebühr: 60,00 € (gültig bei 6 Teilnehmenden)  
Kursgebühr: 72,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

# GESUNDHEIT

## Vorträge und Seminare

### **B337 - 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.

ehemalige Friedrich-Baur-Mittelschule, Pestalozzistraße 9, 96224 Burgkunstadt  
1x Freitag, 23.11.2018, 19:00- 21:00 Uhr

Silvia E. Gumbrecht, Ernährungsberaterin, Heil-/Wildkräuterexpertin

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)

### **B340 - 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 Atlas' ihre Wirkung besser entfalten.

ehemalige Friedrich-Baur-Mittelschule, Pestalozzistraße 9, 96224 Burgkunstadt  
1x Dienstag, 04.12.2018, 19:30- 21:00 Uhr

Silvia E. Gumbrecht, Ernährungsberaterin, Heil-/Wildkräuterexpertin

Kursgebühr: 5,50 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)  
Kursgebühr: 6,50 € (gültig bei 7 Teilnehmenden)  
Kursgebühr: 7,50 € (gültig bei 6 Teilnehmenden)  
Kursgebühr: 9,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

### **B334 - Die Blutgruppe - ein Lebenskonzept**

Bestimmte Stärken und Schwächen der einzelnen Blutgruppen beeinflussen die Verdauung, das Hormon- und das Immunsystem. Die Blutgruppe reguliert den Körper auf zellulärer Ebene. Des Weiteren hat die Blutgruppe auch Einfluss auf die Art und Weise, wie wir mit Stress umgehen, mit anderen in Beziehung treten und vor allem, welche Lebensmittel wir verstoffwechseln können und welche nicht. Nach der Blutgruppe leben und sich ernähren, hilft bei der Überwindung körperlicher und seelischer Beschwerden, hin zu optimaler Gesundheit und Wohlbefinden.

ehemalige Friedrich-Baur-Mittelschule, Pestalozzistraße 9, 96224 Burgkunstadt

1x Montag, 12.11.2018, 19:30- 21:00 Uhr

Silvia E. Gumbrecht, Ernährungsberaterin, Heil-/Wildkräuterexpertin

Kursgebühr: 5,50 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 6,50 € (gültig bei 7 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 7,50 € (gültig bei 6 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 9,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

### **B333 - Erschöpfung verhindern - Energie aufbauen**

**NEU!**

Regelmäßig befragen Krankenkassen ihre Mitglieder mit dem Ziel, Krankheitsauslöser und –ursachen herauszufinden, um mit Prävention entgegensteuern zu können. Fragebögen zum Thema Stress und Burnout ergaben, dass Symptome wie anhaltende Erschöpfung, innere Anspannung Rückenschmerzen, Lustlosigkeit und Schlafstörungen bei vielen Menschen zum Alltag gehören.

Faktoren wie Termindruck, emotionaler Stress (beruflich oder privat), Überstunden und schlechtes Arbeitsklima können vom anfänglich empfundenen Stress schließlich im Burnout und damit in der behandlungsbedürftigen Depression enden.

Die Weltgesundheitsorganisation geht davon aus, dass 2020 die Depression die zweithäufigste Volkskrankheit sein könnte.

Wann beginnt der persönliche Stress und welche Möglichkeiten haben wir, dem rechtzeitig entgegenzuwirken? Wie können wir es schaffen, einen positiven und konstruktiven Umgang mit Stress zu finden?

Diese und andere Fragen werden in dem Vortrag „Erschöpfung verhindern – Energie aufbauen“ beleuchtet und Möglichkeiten aufgezeigt, damit Burnout und Depression kein Thema für uns werden.

ehemalige Friedrich-Baur-Mittelschule, Pestalozzistraße 9, 96224 Burgkunstadt

1x Mittwoch, 07.11.2018, 18:30- 20:00 Uhr

Susanne Wermbter Dipl. Sozial-Pädagogin und Gesundheitspraktikerin (BfG), Dipl. Sozialpädagogin, Fachberaterin/-trainerin für Burnout-Prävention und multimodale Stressbewältigung

Kursgebühr: 5,50 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)  
Kursgebühr: 6,50 € (gültig bei 7 Teilnehmenden)  
Kursgebühr: 7,50 € (gültig bei 6 Teilnehmenden)  
Kursgebühr: 9,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

### **B326 - Hausapotheke - ätherische Öle-Hilfe bei Migräne** **NEU!**

Ätherische Öle - Schnelle Hilfe für jeden Tag, wir lernen die 5 wichtigsten ätherischen Öle kennen und stellen leicht anzuwendende Rezepturen für den täglichen Gebrauch vor. Erfahren Sie interessantes über die Welt der ätherischen Öle, hören wie Düfte und Anwendung sich positiv auf unsere Gesundheit auswirken und unser Wohlbefinden beeinflussen können. Wir stellen einen speziell auf Migräne abgestimmtes Öl in einem Rollon her, der als schnelle Hilfe für unterwegs, wertvolle Dienste im Falle einer nahenden Migräne leisten wird. Es werden ausschließlich biologische, ätherische Öle verwendet.

ehemalige Friedrich-Baur-Mittelschule, Pestalozzistraße 9, 96224 Burgkunstadt  
1x Freitag, 19.10.2018, 19:00- 21:00 Uhr

Birgit Fiedler, Aromafachberaterin, Massagetherapeutin und Gesundheitspraktikerin  
BfG

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)  
zzgl. Materialkosten inkl. Flasche ca.: 6,00 €

### **B356 - Hausapotheke - ätherische Öle-Hilfe bei Migräne** **NEU!**

Ätherische Öle - Schnelle Hilfe für jeden Tag, wir lernen die 5 wichtigsten ätherischen Öle kennen und stellen leicht anzuwendende Rezepturen für den täglichen Gebrauch vor. Erfahren Sie interessantes über die Welt der ätherischen Öle, hören wie Düfte und Anwendung sich positiv auf unsere Gesundheit auswirken und unser Wohlbefinden beeinflussen können. Wir stellen einen speziell auf Migräne abgestimmtes Öl in einem Rollon her, der als schnelle Hilfe für unterwegs, wertvolle Dienste im Falle einer nahenden Migräne leisten wird. Es werden ausschließlich biologische, ätherische Öle verwendet.

ehemalige Friedrich-Baur-Mittelschule, Pestalozzistraße 9, 96224 Burgkunstadt  
1x

17.01.2019 bis 17.01.2019

Donnerstag  
19:00- 21:00 Uhr

Birgit Fiedler, Aromafachberaterin, Massagetherapeutin und Gesundheitspraktikerin  
BfG

Kursgebühr:  
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)  
zzgl. Materialkosten inkl. Flasche ca.: 6,00 €

### **B315 - 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.

ehemalige Friedrich-Baur-Mittelschule, Pestalozzistraße 9, 96224 Burgkunstadt  
1x Dienstag, 25.09.2018, 18:30- 21:30 Uhr

Silvia E. Gumbrecht, Ernährungsberaterin, Heil-/Wildkräuterexpertin

Kursgebühr: 11,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)  
Kursgebühr: 13,00 € (gültig bei 7 Teilnehmenden)  
Kursgebühr: 15,00 € (gültig bei 6 Teilnehmenden)  
Kursgebühr: 18,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)  
zzgl. Kursunterlagen: 2,00 €

### **B328 - 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.

ehemalige Friedrich-Baur-Mittelschule, Pestalozzistraße 9, 96224 Burgkunstadt  
1x Dienstag, 23.10.2018, 19:30- 21:30 Uhr

Silvia E. Gumbrecht, Ernährungsberaterin, Heil-/Wildkräuterexpertin

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)  
Wasser und Salz - Urelemente des Lebens

### **B339 – Wasser und Salz – Die 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.

ehemalige Friedrich-Baur-Mittelschule, Pestalozzistraße 9, 96224 Burgkunstadt  
1x Freitag, 30.11.2018, 19:00- 21:00 Uhr

Silvia E. Gumbrecht, Ernährungsberaterin, Heil-/Wildkräuterexpertin

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)

### **B336 - Winterdepression ade NEU!**

Die richtigen ätherischen Öle helfen uns zu entspannen und die Seele baumeln zu lassen. Die Natur hält einzigartige Geschenke an uns selbst bereit. Bewusste Momente des Innehaltens und der Achtsamkeit für uns und unseren Körper erleben. Erfahren Sie interessantes über die Welt der ätherischen Öle. Eine kleine Kopfmassage und Entspannungsübungen sorgen für eine angenehme Atmosphäre und lockern den Abend auf. Außerdem stellen wir aus natürlichen äth. Ölen ein speziell auf depressive Stimmung wirkendes Raumspray her. Es werden ausschließlich biologische, ätherische Öle und Pflanzenwässer verwendet.

ehemalige Friedrich-Baur-Mittelschule, Pestalozzistraße 9, 96224 Burgkunstadt  
1x Donnerstag, 22.11.2018, 19:00- 21:00 Uhr

Birgit Fiedler, Aromafachberaterin, Massagetherapeutin und Gesundheitspraktikerin  
BfG

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)  
zzgl. Materialkosten inkl. Flasche ca.: 7,50 €

### **B358 - Winterdepression ade NEU!**

Die richtigen ätherischen Öle helfen uns zu entspannen und die Seele baumeln zu lassen. Die Natur hält einzigartige Geschenke an uns selbst bereit. Bewusste

Momente des Innehaltens und der Achtsamkeit für uns und unseren Körper erleben. Erfahren Sie interessantes über die Welt der ätherischen Öle. Eine kleine Kopfmassage und Entspannungsübungen sorgen für eine angenehme Atmosphäre und lockern den Abend auf. Außerdem stellen wir aus natürlichen äth. Ölen ein speziell auf depressive Stimmung wirkendes Raumspray her. Es werden ausschließlich biologische, ätherische Öle und Pflanzenwässer verwendet.

ehemalige Friedrich-Baur-Mittelschule, Pestalozzistraße 9, 96224 Burgkunstadt  
1x Donnerstag, 07.02.2019, 19:00- 21:00 Uhr

Birgit Fiedler, Aromafachberaterin, Massagetherapeutin und Gesundheitspraktikerin  
BfG

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)  
zzgl. Materialkosten inkl. Flasche ca.: 7,50 €

## Bewegung und Fitness

### Fitness

#### **B307 - Cardio Fit**            **NEU!**

Cardio fit regt den Stoffwechsel und somit die Fettverbrennung an, trainiert, den wichtigsten Muskel, das Herz und macht jede Menge Spaß. Einfache Schrittkombinationen zu fetziger Musik.  
Mitzubringen sind: Matte, Handtuch, Getränk und gute Laune.

ehemalige Friedrich-Baur-Mittelschule, Pestalozzistraße 9, 96224 Burgkunstadt, Aula  
10x Mittwoch, 19.09.2018 bis 05.12.2018, 18:00- 19:00 Uhr

Ulrike Bauer

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)

#### **B348 - Cardio Fit**            **NEU!**

Cardio fit regt den Stoffwechsel und somit die Fettverbrennung an, trainiert, den wichtigsten Muskel, das Herz und macht jede Menge Spaß. Einfache Schrittkombinationen zu fetziger Musik.  
Mitzubringen sind: Matte, Handtuch, Getränk und gute Laune.

ehemalige Friedrich-Baur-Mittelschule, Pestalozzistraße 9, 96224 Burgkunstadt, Aula



8x Mittwoch, 09.01.2019 bis 27.02.2019, 18:00- 19:00 Uhr

Ulrike Bauer

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)

### **B352 - Fit und in Form für den Frühling**

**NEU!**

Mitzubringen sind: Matte, Handtuch, Getränk und gute Laune.

ehemalige Friedrich-Baur-Mittelschule, Pestalozzistraße 9, 96224 Burgkunstadt, Aula

8x Donnerstag, 10.01.2019 bis 28.02.2019, 18:00- 19:00 Uhr

Ulrike Bauer

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)

### **B309 - Ski fit - Fit für die Piste**

**NEU!**

Vorbereitung auf die Skisaison. Kräftigung der gesamten Muskulatur zur Stabilisierung der Wirbelsäule und Schutz von Schulter-, Hüft, Knie- und Sprunggelenken.

Mitzubringen sind: Matte, Handtuch, Getränk und gute Laune.

ehemalige Friedrich-Baur-Mittelschule, Pestalozzistraße 9, 96224 Burgkunstadt, Aula

10x Donnerstag, 20.09.2018 bis 29.11.2018, 18:00- 19:00 Uhr

Ulrike Bauer

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)

## **Problemzonengymnastik**

### **B316 - Abnehmen und Gesundheit**

Sie erhalten einen Ernährungsplan, einen individuellen Trainingsplan, einen Gesundheitscheck und ein praktisches Kochseminar.

Die gesetzlichen Krankenkassen erstatten 80 - 100% der Teilnahmegebühr.

Mitzubringen sind: Sportbekleidung, Handtuch und Getränk.

Sport-Club Aktiv, Bahnhofstraße 28, 96224 Burgkunstadt  
10x Donnerstag, 27.09.2018 bis 29.11.2018, 18:45- 19:30 Uhr

Jürgen Schmidt, Dipl.-Sportlehrer  
Udo Altenfelder, Ernährungsberater & Heilpraktiker

Kursgebühr: 27,50 € (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)  
inkl. Miete, zzgl. Nebenkosten für Ernährungsplan, individuellen Trainingsplan,  
Gesundheitscheck und praktisches Kochseminar): 72,50 €

### **B331 - Bauch, Beine, Po**

Bei Bauch, Beine und Po geht es vor allem darum, die häufigen "Problemzonen" zu reduzieren. Mit gezielten Übungen wollen wir 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.

Mitzubringen sind: Handtuch, Getränk und Sportbekleidung.

Sport-Club Aktiv, Bahnhofstraße 28, 96224 Burgkunstadt  
7x Freitag, 26.10.2018 bis 14.12.2018, 18:00- 19:00 Uhr

Romina Prüher, Physiotherapeutin

Kursgebühr: 24,50 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)  
Kursgebühr: 28,00 € (gültig bei 7 Teilnehmenden)  
Kursgebühr: 33,00 € (gültig bei 6 Teilnehmenden)  
Kursgebühr: 39,50 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)  
inkl. Miete

### **B353 - Bauch, Beine, Po**

Bei Bauch, Beine und Po geht es vor allem darum, die häufigen "Problemzonen" zu reduzieren. Mit gezielten Übungen wollen wir 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.

Mitzubringen sind: Handtuch, Getränk und Sportbekleidung.

Sport-Club Aktiv, Bahnhofstraße 28, 96224 Burgkunstadt  
7x Freitag, 11.01.2019 bis 22.02.2019, 18:00- 19:00 Uhr

Romina Prüher, Physiotherapeutin

Kursgebühr: 24,50 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)  
Kursgebühr: 28,00 € (gültig bei 7 Teilnehmenden)  
Kursgebühr: 33,00 € (gültig bei 6 Teilnehmenden)  
Kursgebühr: 39,50 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)  
inkl. Miete

### **B313 - Erfolgreiches Bauchwegtraining - Sixpack für immer**

Mitzubringen sind: Sportbekleidung, Getränk und Handtuch.

Sport-Club Aktiv, Bahnhofstraße 28, 96224 Burgkunstadt  
10x Montag, 24.09.2018 bis 26.11.2018, 17:30- 18:15 Uhr

Jürgen Schmidt, Dipl.-Sportlehrer

Kursgebühr: 27,50 € (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)  
inkl. Miete

## **Rücken-/Wirbelsäulengymnastik**

### **B302 - Die 8 Bewegungen der Wirbelsäule**

Unsere Wirbelsäule hält nicht nur unseren Körper aufrecht, sondern ist das zentrale Organ für die Energieaktivierung. Ist die Wirbelsäule beweglich und geschmeidig versorgt sie den ganzen Körper mit Energie.

Regens-Wagner-Schule, Regens-Wagner-Platz 2, 96224 Burgkunstadt, Turnhalle,  
Eingang im Regens-Wagner-Garten  
10x Mittwoch, 12.09.2018 bis 28.11.2018, 17:00- 17:45 Uhr

Ralph Wenske und Elisabeth Friedlein

Kursgebühr: 45,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)  
Kursgebühr: 51,50 € (gültig bei 7 Teilnehmenden)  
Kursgebühr: 60,00 € (gültig bei 6 Teilnehmenden)  
Kursgebühr: 72,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

### **B349 - Die 8 Bewegungen der Wirbelsäule**

Unsere Wirbelsäule hält nicht nur unseren Körper aufrecht, sondern ist das zentrale Organ für die Energieaktivierung. Ist die Wirbelsäule beweglich und geschmeidig versorgt sie den ganzen Körper mit Energie.

Regens-Wagner-Schule, Regens-Wagner-Platz 2, 96224 Burgkunstadt, Turnhalle,  
Eingang im Regens-Wagner-Garten  
12x Mittwoch, 09.01.2019 bis 03.04.2019, 17:00- 17:45 Uhr

Ralph Wenske und Elisabeth Friedlein

Kursgebühr: 54,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)  
Kursgebühr: 62,00 € (gültig bei 7 Teilnehmenden)  
Kursgebühr: 72,00 € (gültig bei 6 Teilnehmenden)  
Kursgebühr: 86,50 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

### **B318 - Nie wieder Rückenschmerzen**

Mitzubringen sind: Sportbekleidung, Handtuch und Getränk.

Sport-Club Aktiv, Bahnhofstraße 28, 96224 Burgkunstadt  
10x Donnerstag, 27.09.2018 bis 06.12.2018, 19:30- 20:30 Uhr

Jürgen Schmidt, Dipl.-Sportlehrer

Kursgebühr: 35,00 € (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)  
inkl. Miete

### **B330 - Rückenfit**

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 7 Wochen eine gute Körperhaltung erreichen und die Muskulatur so kräftigen, dass sich Verspannungen lösen und die Rückenbeschwerden verschwinden.

Mitzubringen sind: Handtuch und Sportbekleidung.

Sport-Club Aktiv, Bahnhofstraße 28, 96224 Burgkunstadt  
7x Freitag, 26.10.2018 bis 14.12.2018, 17:00- 18:00 Uhr

Romina Prüher, Physiotherapeutin

Kursgebühr: 24,50 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)  
Kursgebühr: 28,00 € (gültig bei 7 Teilnehmenden)  
Kursgebühr: 33,00 € (gültig bei 6 Teilnehmenden)  
Kursgebühr: 39,50 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)  
inkl. Miete

## **B354 - Rückenfit**

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 7 Wochen eine gute Körperhaltung erreichen und die Muskulatur so kräftigen, dass sich Verspannungen lösen und die Rückenbeschwerden verschwinden. Mitzubringen sind: Handtuch und Sportbekleidung.

Sport-Club Aktiv, Bahnhofstraße 28, 96224 Burgkunstadt  
7x Freitag, 11.01.2019 bis 22.02.2019, 17:00- 18:00 Uhr

Romina Prüher, Physiotherapeutin

Kursgebühr: 24,50 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)  
Kursgebühr: 28,00 € (gültig bei 7 Teilnehmenden)  
Kursgebühr: 33,00 € (gültig bei 6 Teilnehmenden)  
Kursgebühr: 39,50 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)  
inkl. Miete

## **Selbstverteidigung**

### **B311 - Selbstschutz? Regenschirm? NEU!**

Du willst selbstbewusster werden? Willst dich in brenzligen Situationen sicher fühlen? Möchtest wissen, was dabei zu tun ist und wie du am besten gar nicht erst hineingerätst? Dann bist du bei uns genau richtig, beim neuen Kurs zum Thema Selbstschutz für Frauen und Männer – Sicherheit im Alltag. Von der Körpersprache bis hin zu effektiven Tricks der Selbst-Verteidigung, sowohl mit als auch ohne Regenschirm, dazu kann jeder normale Regenschirm mitgebracht werden. Wir zeigen Dinge, die jeder lernen kann und das ohne Kampfsporterfahrung, ob sportlich oder unsportlich, für jeden.

Regens-Wagner-Schule, Regens-Wagner-Platz 2, 96224 Burgkunstadt, Turnhalle,  
Eingang im Regens-Wagner-Garten  
12x Dienstag, 08.01.2019 bis 02.04.2019, 18:45- 19:45 Uhr

Ralph Wenske und Elisabeth Friedlein

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)

### **B359 - Selbstschutz? Regenschirm? NEU!**

Du willst selbstbewusster werden? Willst dich in brenzligen Situationen sicher fühlen? Möchtest wissen, was dabei zu tun ist und wie du am besten gar nicht erst

hineingerätst? Dann bist du bei uns genau richtig, beim neuen Kurs zum Thema Selbstschutz für Frauen und Männer – Sicherheit im Alltag. Von der Körpersprache bis hin zu effektiven Tricks der Selbst-Verteidigung, sowohl mit als auch ohne Regenschirm, dazu kann jeder normale Regenschirm mitgebracht werden. Wir zeigen Dinge, die jeder lernen kann und das ohne Kampfsporterfahrung, ob sportlich oder unsportlich, für jeden.

Regens-Wagner-Schule, Regens-Wagner-Platz 2, 96224 Burgkunstadt, Turnhalle,  
Eingang im Regens-Wagner-Garten  
11x Dienstag, 11.09.2018 bis 27.11.2018, 18:45- 19:45 Uhr

Ralph Wenske und Elisabeth Friedlein

Kursgebühr: 66,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)  
Kursgebühr: 75,50 € (gültig bei 7 Teilnehmenden)  
Kursgebühr: 88,00 € (gültig bei 6 Teilnehmenden)  
Kursgebühr: 106,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

## Zumba

### **B306 - 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. Mitzubringen sind: Sportbekleidung, Handtuch und Getränk.

Stadthalle Burgkunstadt, Jahnstraße 1, 96224 Burgkunstadt  
10x Montag, 17.09.2018 bis 26.11.2018, 19:00- 20:00 Uhr

Christiane Bittner, lizenzierte Zumba-Trainerin

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)

### **B321 - 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 auszuflowern. 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“.

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

Am 30.10., 06.11. und 20.11.2018 findet kein Kurs statt.

Stadthalle Burgkunstadt, Jahnstraße 1, 96224 Burgkunstadt  
7x Dienstag, 02.10.2018 bis 04.12.2018, 20:00- 21:00 Uhr

Waltraud Schramm, lizenzierte Zumba-Trainerin

Kursgebühr: 21,00 € (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)

### **B360 - Zumba®**

Zumba® ist der Tanz-Trend aus den USA, der zur Zeit die Herzen der Fitnessszene erobert.

Zumba® ist das Richtige für alle, die etwas für sich tun wollen, aber auf den Spaß nicht verzichten möchten. Das Prinzip ist einfach: maximale Fettverbrennung, Stärkung des Herz-Kreislaufsystems, Verbesserung der Ausdauer und Muskelaufbau werden quasi nebenbei erreicht. Das Wichtigste ist der Spaß, sich zu lateinamerikanischer Musik, wie Salsa, Merengue, Reggaeton, Cumbia, Cha Cha usw. zu bewegen.

Für Zumba® muss man nicht tanzen können, das Wichtigste ist, sich zur Musik bewegen zu können und Spaß daran zu haben. Es ist für jedermann und jedes Alter geeignet.

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

Stadthalle Burgkunstadt, Jahnstraße 1, 96224 Burgkunstadt  
10x Donnerstag, 15.11.2018 bis 31.01.2019, 19:30- 20:30 Uhr

Carmen Göring, lizenzierte Zumba-Trainerin

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)

### **B343 - 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.

Mitzubringen sind: Sportbekleidung, Handtuch und Getränk.

Stadthalle Burgkunstadt, Jahnstraße 1, 96224 Burgkunstadt  
5x Montag, 07.01.2019 bis 04.02.2019, 19:00- 20:00 Uhr

Christiane Bittner, lizenzierte Zumba-Trainerin

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)

### **B357 - 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 auszuflowern. 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“.

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

Stadthalle Burgkunstadt, Jahnstraße 1, 96224 Burgkunstadt  
6x Donnerstag, 22.01.2019 bis 26.02.2019, 20:00- 21:00 Uhr

Waltraud Schramm, lizenzierte Zumba-Trainerin

Kursgebühr: 18,00 € (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)

### **B308 - Zumba® toning**

Die Party geht weiter mit dem neuen Zumbatrend: "Zumba toning"! Gib deinem Zumbatraining einen zusätzlichen Fitnesskick mit den Toningsticks!  
Mitzubringen sind: Sportbekleidung, Handtuch und Getränk.

ehemalige Friedrich-Baur-Mittelschule, Pestalozzistraße 9, 96224 Burgkunstadt, Aula  
10x Mittwoch, 19.09.2018 bis 05.12.2018, 19:00- 20:00 Uhr

Christiane Bittner, lizenzierte Zumba-Trainerin

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)

### **B347 - Zumba® toning**

Die Party geht weiter mit dem neuen Zumbatrend: "Zumbatoning". Gib deinem Zumbatraining einen zusätzlichen Fitnesskick mit den Toningsticks! Mitzubringen sind: Sportbekleidung, Handtuch und Getränk.

ehemalige Friedrich-Baur-Mittelschule, Pestalozzistraße 9, 96224 Burgkunstadt, Aula  
5x Mittwoch, 09.01.2019 bis 06.02.2019, 19:00- 20:00 Uhr

Christiane Bittner, lizenzierte Zumba-Trainerin

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)

## **Entspannung – Stressbewältigung**

### **Entspannung Allgemein**

#### **B322 - Indian Balance® - den Körper bewegen während die Seele ausruht**

INDIAN BALANCE ist ein Kräftigungs- und Dehnungstraining nach indianischer Art. Das einzigartige Trainingskonzept entstammt Bewegungs- und Energietechniken der Native American Indians mit der modernen Bewegungslehre. Durch fließende Bewegungsabläufe, die zwischen An- und Entspannung wechseln, werden Rücken, Bauch, Beine und Po trainiert und der gesamte Körper durch Gleichgewichtstechniken in Balance gebracht. Die begleitende indianische Musik fördert innere Ruhe, Motivation und Stressabbau. Ziel ist es, die Verbindung zum natürlichen Körpergefühl wiederherzustellen! Den Körper kraftvoll, elegant bewegen und dabei die Seele ausruhen lassen.

Mitzubringen sind: bequeme Kleidung, Matte, Decke und Kissen.

Lernstudio Foxi, Am Bahnhof 2, 96224 Burgkunstadt  
5x Mittwoch, 10.10.2018 bis 14.11.2018, 20:00- 21:00 Uhr

Claudia Eckardt, Heilpraktikerin

Kursgebühr: 17,50 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 20,00 € (gültig bei 7 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 23,50 € (gültig bei 6 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 28,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

## Qi Gong

### **B301 - Qi Gong - bei Schulter-/Nackenproblemen** **NEU!**

Verspannungen im Schulter-/Nackenbereich können durch die einfachen Bewegungen des Qi Gongs gelöst werden. Die dehnenden und kräftigenden Übungen haben eine wohltuende Wirkung auf den Körper und machen die Muskulatur geschmeidig.

Regens-Wagner-Schule, Regens-Wagner-Platz 2, 96224 Burgkunstadt, Turnhalle, Eingang im Regens-Wagner-Garten  
11x Dienstag, 11.09.2018 bis 27.11.2018, 17:30- 18:30 Uhr

Ralph Wenske und Elisabeth Friedlein

Kursgebühr: 66,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)  
Kursgebühr: 75,50 € (gültig bei 7 Teilnehmenden)  
Kursgebühr: 88,00 € (gültig bei 6 Teilnehmenden)  
Kursgebühr: 106,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

### **B344 - Qi Gong - bei Schulter-/Nackenproblemen** **NEU!**

Verspannungen im Schulter-/Nackenbereich können durch die einfachen Bewegungen des Qi Gongs gelöst werden. Die dehnenden und kräftigenden Übungen haben eine wohltuende Wirkung auf den Körper und machen die Muskulatur geschmeidig.

Regens-Wagner-Schule, Regens-Wagner-Platz 2, 96224 Burgkunstadt, Turnhalle, Eingang im Regens-Wagner-Garten  
12x Dienstag, 08.01.2019 bis 02.04.2019, 17:30- 18:30 Uhr

Ralph Wenske und Elisabeth Friedlein

Kursgebühr: 72,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)  
Kursgebühr: 82,50 € (gültig bei 7 Teilnehmenden)  
Kursgebühr: 96,00 € (gültig bei 6 Teilnehmenden)  
Kursgebühr: 116,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

### **B304 - Qi Gong - Gesundheit und Harmonie durch Eigenleistung**

In dem Kursangebot geht es vorwiegend um die Eigenleistung zur Erhaltung der Gesundheit mit dem Ziel die eigene Lebensqualität zu steigern. Die einfach zu erlernenden Übungen und Bewegungsabfolgen dehnen und kräftigen den Körper, machen die Muskulatur geschmeidig und haben eine wohltuende Wirkung auf den Körper.

Regens-Wagner-Schule, Regens-Wagner-Platz 2, 96224 Burgkunstadt, Turnhalle, Eingang im Regens-Wagner-Garten

10x Mittwoch, 12.09.2018 bis 28.11.2018, 18:00- 19:00 Uhr

Ralph Wenske und Elisabeth Friedlein

Kursgebühr: 60,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 69,00 € (gültig bei 7 Teilnehmenden)

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

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

### **B350 - Qi Gong - Gesundheit und Harmonie durch Eigenleistung**

In dem Kursangebot geht es vorwiegend um die Eigenleistung zur Erhaltung der Gesundheit mit dem Ziel die eigene Lebensqualität zu steigern. Die einfach zu erlernenden Übungen und Bewegungsabfolgen dehnen und kräftigen den Körper, machen die Muskulatur geschmeidig und haben eine wohltuende Wirkung auf den Körper.

Regens-Wagner-Schule, Regens-Wagner-Platz 2, 96224 Burgkunstadt, Turnhalle, Eingang im Regens-Wagner-Garten

12x Mittwoch, 09.01.2019 bis 03.04.2019, 18:00- 19:00 Uhr

Ralph Wenske und Elisabeth Friedlein

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**

#### **B303 – 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.

Regens-Wagner-Schule, Regens-Wagner-Platz 2, 96224 Burgkunstadt, Turnhalle, Eingang im Regens-Wagner-Garten

10x Mittwoch, 12.09.2018 bis 28.11.2018, 19:15- 20:30 Uhr

Ralph Wenske und Elisabeth Friedlein

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

Kursgebühr: 87,00 € (gültig bei 7 Teilnehmenden)

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

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

## **B346 - 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.

Regens-Wagner-Schule, Regens-Wagner-Platz 2, 96224 Burgkunstadt, Turnhalle,  
Eingang im Regens-Wagner-Garten  
12x Mittwoch, 09.01.2019 bis 03.04.2019, 19:15- 20:30 Uhr

Ralph Wenske und Elisabeth Friedlein

Kursgebühr: 90,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)  
Kursgebühr: 103,00 € (gültig bei 7 Teilnehmenden)  
Kursgebühr: 120,00 € (gültig bei 6 Teilnehmenden)  
Kursgebühr: 144,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

## **Yoga**

### **B310 - 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.  
Mitzubringen sind: bequeme Kleidung, rutschfeste Matte/Yogamatte, Gurt (oder langen Gürtel), Decke, Kissen, evtl. ein Getränk.

Regens-Wagner-Schule, Regens-Wagner-Platz 2, 96224 Burgkunstadt, Turnhalle,  
Eingang im Regens-Wagner-Garten  
10x Donnerstag, 20.09.2018 bis 29.11.2018, 18:30- 20:00 Uhr

Silke Geiger, Yogalehrerin

Kursgebühr: 45,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)  
Kursgebühr: 51,50 € (gültig bei 7 Teilnehmenden)  
Kursgebühr: 60,00 € (gültig bei 6 Teilnehmenden)

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

### **B351 - 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.

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

Regens-Wagner-Schule, Regens-Wagner-Platz 2, 96224 Burgkunstadt, Turnhalle,  
Eingang im Regens-Wagner-Garten

8x Donnerstag, 10.01.2019 bis 28.02.2019, 18:30- 20:00 Uhr

Silke Geiger, Yogalehrerin

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)

### **B305 - Hatha Yoga sanft**

**NEU!**

Kräftige und dehne Deinen gesamten Körper mit einfachen Körperübungen (Asanas & Sonnengruß) und verbessere Deine Körperwahrnehmung. Einfaches Pranayama (Atemübungen) führt Dich zu bewusster Wahrnehmung Deiner Atmung und unterstützt Dich bei Deiner Achtsamkeit. Erlerne und übe zudem Entspannungstechniken für Körper und Geist. Genieße die Erfahrung des Yoga auf unterschiedlichen Ebenen!

Mitzubringen sind: leichte bequeme Kleidung, rutschfeste Matte, Sitzkissen, evtl. Decke und Getränk.

Hinweis: Bis 2 Stunden vorher maximal eine Kleinigkeit essen.

Regens-Wagner-Schule, Regens-Wagner-Platz 2, 96224 Burgkunstadt, Turnhalle,  
Eingang im Regens-Wagner-Garten

6x Montag, 17.09.2018 bis 22.10.2018, 19:00- 20:30 Uhr

Stefanie Stark, Yogalehrerin (BYV) und Atemkursleiterin (BYVG)

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)

### **B332 – Prana Flow Yoga**

*(auch als Prana Vinyasa Yoga bekannt)*

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 Flow 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.

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

Hinweis: Bis 2 Stunden vorher nichts Üppiges essen.

Regens-Wagner-Schule, Regens-Wagner-Platz 2, 96224 Burgkunstadt, Turnhalle,  
Eingang im Regens-Wagner-Garten

4x Montag, 05.11.2018 bis 26.11.2018, 19:30- 21:00 Uhr

Maritza Suárez Durall, Yogalehrerin

Kursgebühr: 18,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)  
Kursgebühr: 21,00 € (gültig bei 7 Teilnehmenden)  
Kursgebühr: 24,00 € (gültig bei 6 Teilnehmenden)  
Kursgebühr: 56,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

### **B345 - Prana Flow Yoga**

*(auch als Prana Vinyasa Yoga bekannt)*

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.

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

Hinweis: Bis 2 Stunden vorher nichts Üppiges essen.

Regens-Wagner-Schule, Regens-Wagner-Platz 2, 96224 Burgkunstadt, Turnhalle,

Eingang im Regens-Wagner-Garten  
8x Montag, 07.01.2019 bis 25.02.2019, 19:30- 21:00 Uhr

Maritza Suárez Durall, Yogalehrerin

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)

## Essen und Trinken

### **B314 - Die Nudel und sonstige italienische Spezialitäten**

Selbstgemachte Nudeln und Ravioli vielfältig serviert, italienische Vorspeisen (Antipasti, Vitello Tonnato), Minestrone, Osso bucco und italienisches Dessert. Mitzubringen sind: Schürze, Topflappen, leere Behälter, Geschirrtuch, evtl. Getränke und Kleingeld für Lebensmittelkosten.

ehemalige Friedrich-Baur-Mittelschule, Pestalozzistraße 9, 96224 Burgkunstadt  
1x Dienstag, 25.09.2018, 19:00- 22:00 Uhr

Ina Bätz, Hotelmeisterin

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)  
zzgl. Lebensmittelkosten

### **B335 - Fisch**

Keine Angst vor großen Fischen – Fisch zubereiten in verschiedenen Teigen und Krusten. Schnell und einfach.

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

ehemalige Friedrich-Baur-Mittelschule, Pestalozzistraße 9, 96224 Burgkunstadt  
1x Dienstag, 13.11.2018, 19:00- 22:00 Uhr

Ina Bätz, Hotelmeisterin

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)  
zzgl. Lebensmittelkosten

### **B342 - Italienisches Weihnachtsmenü**

Weihnachten gibt's Fisch! Wir bereiten ein italienisches Festtagsmenü zu mit Antipasti, Primo, Hauptspeise, Beilagen und Nachtisch.  
Mitzubringen sind: Schürze, Geschirrtuch, leere Behälter, Getränk, Kleingeld für Lebensmittelkosten, Spaß und gute Laune.

ehemalige Friedrich-Baur-Mittelschule, Pestalozzistraße 9, 96224 Burgkunstadt  
1x Donnerstag, 13.12.2018, 19:00- 22:00 Uhr

Sylvia Neckermann

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)  
zzgl. Lebensmittelkosten

### **B323 - Kulinarische Reise durch die Natur - Kochen mit Wildkräutern**

Unter Verwendung von Wildpflanzen werden wir Gaumenfreuden besonderer Art erleben. Wir bereiten ein vegetarisch vollwertiges Herbstmenü. Es gibt u. a. Feld-, Wald- und Wiesensuppe, gefüllte Blattrouladen, Wildkräutersoufflet, Wildfruchtgrübchen 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.

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

ehemalige Friedrich-Baur-Mittelschule, Pestalozzistraße 9, 96224 Burgkunstadt  
1x Samstag, 06.10.2018, 9:00- 18:00 Uhr

Silvia E. Gumbrecht, Ernährungsberaterin, Heil-/Wildkräuterexpertin

Kursgebühr: 18,00 € (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)  
zzgl. Lebensmittelkosten, ca.: 7,00 €

### **B319 - Pasta e Pesce**

*Nudeln und Fisch*

Wir bereiten Pasta-Gerichte mit Meeresfrüchten und Fisch, wie z. B. Spaghetti Marinara zu.

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



ehemalige Friedrich-Baur-Mittelschule, Pestalozzistraße 9, 96224 Burgkunstadt  
1x Donnerstag, 27.09.2018, 19:00- 22:00 Uhr

Sylvia Neckermann

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)  
zzgl. Lebensmittelkosten

### **B338 - Silvesterbuffet**

Snacks, Salate und Mitternachtssuppe - einfach und lecker.  
Mitzubringen sind: Schürze, Geschirrtuch, leere Behälter, Getränk und Kleingeld für Lebensmittelkosten.

ehemalige Friedrich-Baur-Mittelschule, Pestalozzistraße 9, 96224 Burgkunstadt  
1x Donnerstag, 29.11.2018, 18:30- 21:30 Uhr

Verena Ari, Konditorin

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)  
zzgl. Lebensmittelkosten

### **B325 - Thanksgiving Day Menue** **NEU!**

Thanksgiving Day ist am 22.11.18, dazu wäre es doch mal eine Idee Freunde und Familie zu bekochen. Wir bereiten ein Thanksgiving Menü, American Style zu.  
Mitzubringen sind: Schürze, Geschirrtuch, leere Behälter, Getränk, Kleingeld für Lebensmittelkosten, Spaß und gute Laune.

ehemalige Friedrich-Baur-Mittelschule, Pestalozzistraße 9, 96224 Burgkunstadt  
1x Donnerstag, 18.10.2018, 19:00- 22:00 Uhr

Sylvia Neckermann

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)  
zzgl. Lebensmittelkosten

### **B317 - Türkische Küche** **NEU!**

Es werden traditionelle Gerichte aus der Türkei zubereitet.  
Mitzubringen sind: Schürze, Geschirrtuch, leere Behälter, Getränk und Kleingeld für Lebensmittelkosten.

ehemalige Friedrich-Baur-Mittelschule, Pestalozzistraße 9, 96224 Burgkunstadt  
1x Mittwoch, 26.09.2018, 18:30- 21:30 Uhr

Verena Ari, Konditorin

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)  
zzgl. Lebensmittelkosten

### **B329 - Vegetarische Küche - abwechslungsreich und lecker**

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

ehemalige Friedrich-Baur-Mittelschule, Pestalozzistraße 9, 96224 Burgkunstadt  
1x Donnerstag, 25.10.2018, 18:30- 21:30 Uhr

Verena Ari, Konditorin

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)  
zzgl. Lebensmittelkosten

## **Kosmetik und Pflege**

### **B341 - Hübsch dich auf, mit den passenden Formen und Schnitten für deinen Körper**

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.

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

ehemalige Friedrich-Baur-Mittelschule, Pestalozzistraße 9, 96224 Burgkunstadt  
1x Samstag, 08.12.2018, 9:00- 17:00 Uhr

Alexandra Scherbel, Farb-, Komplementärmedizinische Kosmetikerin und Kosmetik,-  
und Wellnessfachwirtin

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

### **B320 - Lass die richtige Farbe in Dein Leben!**

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. Bitte kommen Sie ungeschminkt zum Kurs.

ehemalige Friedrich-Baur-Mittelschule, Pestalozzistraße 9, 96224 Burgkunstadt  
1x Samstag, 29.09.2018, 9:00- 17:00 Uhr

Alexandra Scherbel, Farb-, Komplementärmedizinische Kosmetikerin und Kosmetik,-  
und Wellnessfachwirtin

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

### **B327 - Visagistik und Pflege, schnell und unkompliziert für sich selbst entdeckt**

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 entspannt. 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. Mitzubringen sind: Standspiegel, Haarband, Pflegeprodukte und Schminksachen.

ehemalige Friedrich-Baur-Mittelschule, Pestalozzistraße 9, 96224 Burgkunstadt  
1x Samstag, 20.10.2018, 9:00- 13:00 Uhr

Alexandra Scherbel, Farb-, Komplementärmedizinische Kosmetikerin und Kosmetik,-  
und Wellnessfachwirtin

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)

## SPRACHEN

### Englisch

#### **B401 - 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.

Lehrbuch: New Headway (Pre-Intermediate)

ehemalige Friedrich-Baur-Mittelschule, Pestalozzistraße 9, 96224 Burgkunstadt  
12x Dienstag, 25.09.2018 bis 18.12.2018, 19:30- 21:00 Uhr

Gertrud Löffler

Kursgebühr: 48,00 € (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)  
zzgl. Lehrbuch New Headway (Pre Intermediate)

#### **B402 - 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.

Lehrbuch: New Headway (Pre-Intermediate).

ehemalige Friedrich-Baur-Mittelschule, Pestalozzistraße 9, 96224 Burgkunstadt  
12x Dienstag, 25.09.2018 bis 18.12.2018, 18:00- 19:30 Uhr

Gertrud Löffler

Kursgebühr: 48,00 € (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)  
zzgl. Lehrbuch New Headway (Pre Intermediate)

## **B403 - Englisch am Vormittag**

*für Hausfrauen/-männer und Senioren*

Dieses Vormittagsangebot ist speziell für Hausfrauen/-männer, 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.

ehemalige Friedrich-Baur-Mittelschule, Pestalozzistraße 9, 96224 Burgkunstadt  
12x Mittwoch, 26.09.2018 bis 09.01.2019, 9:00- 10:30 Uhr

Gertrud Löffler

Kursgebühr: 48,00 € (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)  
zzgl. Lehrbuch

## **Italienisch**

### **B404 - Italienisch - 8. Semester, A2**

*Fortsetzungskurs für Teilnehmer mit Vorkenntnissen*

Am Ende der Grundstufe A2 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. 7 vhs-Semester oder vergleichbares Wissen).

Lehr- und Arbeitsbuch: Espresso 2 (erweiterte Ausgabe) - ab Lektion 3

Die anfallenden Kopierkosten werden direkt mit dem Kursleiter abgerechnet.

Grundschule Burgkunstadt, Pestalozzistraße 10, 96224 Burgkunstadt  
12x Donnerstag, 20.09.2018 bis 13.12.2018, 19:00- 20:30 Uhr

Massimo Mussoni

Kursgebühr: 48,00 € (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)  
zzgl. Arbeits- und Lehrbuch und Kopierkosten

# BERUF UND EDV

## EDV-Kurse

### **B502 - Schnupperabend Excel 2013**

Sie schnuppern an diesem Abend „Excelluft“. Sie werden Daten eingeben, formatieren und zusammenrechnen. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Für Neueinsteiger, langsames Lerntempo.  
Burgkunstadt

Realschule Burgkunstadt, Kirchleiner Straße 14, 96224 Burgkunstadt  
1x Dienstag, 25.09.2018, 18:00- 20:30 Uhr

Sabine Metzner, Fachlehrerin für Textverarbeitung

Kursgebühr: 9,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)  
Kursgebühr: 10,50 € (gültig bei 7 Teilnehmenden)  
Kursgebühr: 12,00 € (gültig bei 6 Teilnehmenden)  
Kursgebühr: 14,50 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

### **B504 - 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, verschachtelten Funktionen, Zell- und Blattschutz, Daten filtern und vielem mehr. Dabei wird ein Buch vom HERDT-Verlag verwendet, das praxisnahe Übungsbeispiele, Wissenstests und Lernvideos für zu Hause zur Verfügung stellt.

Realschule Burgkunstadt, Kirchleiner Straße 14, 96224 Burgkunstadt  
8x Dienstag, 09.10.2018 bis 04.12.2018, 18:00- 20:30 Uhr

Sabine Metzner, Fachlehrerin für Textverarbeitung

Kursgebühr: 70,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)  
Kursgebühr: 80,00 € (gültig bei 7 Teilnehmenden)  
Kursgebühr: 93,50 € (gültig bei 6 Teilnehmenden)  
Kursgebühr: 112,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)  
zzgl. Lehrbuch: 16,69 €

### **B503 - PowerPoint 2013**

*Special Animationen*

Sie kennen PowerPoint bereits oder ein anderes Office-Programm? Erstellen Sie innerhalb kürzester Zeit eine komplette Präsentation inklusive Folienübergängen, SmartArt und Hyperlink. Befassen Sie sich intensiv mit dem Einfügen von Musik, Videos und Animationen. Wussten Sie schon, dass Animationen punktgenau durch

Musik gesteuert werden können? Wussten Sie schon, dass durch Klick auf ein Objekt die Animation eines anderen Objektes ausgelöst werden kann? Lernen Sie es kennen.

Mitzubringen sind: Kopfhörer

Realschule Burgkunstadt, Kirchleiner Straße 14, 96224 Burgkunstadt  
1x Samstag, 29.09.2018, 9:30- 16:00 Uhr

Sabine Metzner

Kursgebühr: 20,50 € (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)

### **B508 - Grundkurs Kompakt Word 2013**

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. Langsames Lerntempo.

Realschule Burgkunstadt, Kirchleiner Straße 14, 96224 Burgkunstadt  
1x Samstag, 26.01.2019, 9:30- 16:00 Uhr

Sabine Metzner, Fachlehrerin für Textverarbeitung

Kursgebühr: 20,50 € (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)

zzgl. Lehrbuch: 13,16 €

## **JUNGE VHS**

Bei allen Veranstaltungen der jungen vhs ist keine Ermäßigung der Kursgebühr möglich.

### **Nähen**

#### **BK201 - Nähen für Kinder**

*ab 8 Jahren*

Erste Versuche an der Nähmaschine.

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

Grundschule Burgkunstadt, Pestalozzistraße 10, 96224 Burgkunstadt

4x Mittwoch, 17.10.2018 bis 14.11.2018, 16:00- 18:00 Uhr

Marianne Dressel

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)

## **Bewegung**

### **BK302 - Just Dance – Kids (für Jungs und Mädels von 8 – 12 Jahren)**

Rhythmische und tänzerische Bewegungen nach moderner aktueller Musik ergeben eine ansprechende Choreographie. Für die Teilnehmer heißt das: Viel Spaß mit kreativen Dancemoves bei einem kurzweiligen Fitness-Dance-Training. Mitzubringen sind: Turnschuhe, Sportbekleidung und Getränk.

Stadthalle Burgkunstadt, Jahnstraße 1, 96224 Burgkunstadt  
9x Dienstag, 18.09.2018 bis 20.11.2018, 15:00- 16:30 Uhr

Carolin Jahn

Kursgebühr: 40,50 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)  
Kursgebühr: 46,50 € (gültig bei 7 Teilnehmenden)  
Kursgebühr: 54,00 € (gültig bei 6 Teilnehmenden)  
Kursgebühr: 65,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

### **BK303 - Just Dance – Kids (für Jungs und Mädels von 8 – 12 Jahren)**

Rhythmische und tänzerische Bewegungen nach moderner aktueller Musik ergeben eine ansprechende Choreographie. Für die Teilnehmer heißt das: Viel Spaß mit kreativen Dancemoves bei einem kurzweiligen Fitness-Dance-Training. Mitzubringen sind: Turnschuhe, Sportbekleidung und Getränk.

Stadthalle Burgkunstadt, Jahnstraße 1, 96224 Burgkunstadt  
6x Dienstag, 15.01.2019 bis 19.02.2019, 15:00- 16:30 Uhr

Carolin Jahn

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)



## Kochen

### **BK301 - Kochen für Kinder von 6 – 14 Jahren**

Zusammen bereiten wir ein kleines Menü mit Vorspeise, Salat, Hauptspeise und Nachtisch zu. 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.

Mitzubringen sind: Schürze, Restebehälter und Kleingeld für Lebensmittelkosten.

Lernstudio Foxi, Am Bahnhof 2, 96224 Burgkunstadt  
1x Samstag, 13.10.2018, 15:30- 19:15 Uhr

Manuel Pruys

Kursgebühr: 10,00 € (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)  
zzgl. Lebensmittelkosten

## Sprachen

### **BK401 - English for kids - für Kinder von 5-8 Jahren**

Mit Spiel und Spaß eine neue Sprache entdecken  
Kinder können Sprachen viel leichter lernen als Erwachsene. Deshalb ist es von Vorteil, schon früh damit zu beginnen. Dieser Kurs lässt Kinder spielerisch eine neue Sprache entdecken. Die Themen werden in Form von Liedern, Spielen und Rätseln aufbereitet und so der Grundstein für eine der wichtigsten Sprachen der Welt gelegt.  
Mitzubringen sind: Mäppchen mit Stiften, Kleber und Schere

Grundschule Burgkunstadt, Pestalozzistraße 10, 96224 Burgkunstadt  
3x Mittwoch, 06.03.2019 bis 08.03.2019, 14:00- 14:45 Uhr

Nathalie Kempf

Kursgebühr: 6,00 € (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)