

Programm der Hauptstelle Burgkunstadt Frühjahr-Sommer 2018

Gesellschaft und Leben

Vorträge und Seminare

Umwelt

Die Schnecke - ein wichtiger Helfer im Garten – B103

Wenn man die Natur nicht versteht, bekämpft man sie! Die Schnecke ist das wahrscheinlich am meisten gehasste Tier in unseren Gärten. Um diesem Missstand abzuhelpfen, soll an diesem Abend der eigentliche Nutzen dieses göttlichen Helfers erklärt werden und Lösungsansätze vermittelt werden, wie man den Kriegszustand im eigenen Garten beenden kann.

Leitung: Silvia E. Gumbrecht, Ernährungsberaterin, Heil-/Wildkräuterexpertin
Kursgebühren:

- 7,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)
- 8,00 € (gültig bei 7 Teilnehmenden)
- 9,50 € (gültig bei 6 Teilnehmenden)
- 11,50 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

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

Termin: 1x Dienstag, 20.03.2018, 19:00 –20:30 Uhr

Heilkräuter im Frühling – B104

Im Frühjahr, wenn es überall grünt und blüht, stellt uns die Natur ihre reichen Schätze zur Verfügung, mit deren Hilfe wir uns wieder von den Winterschlacken befreien können. Im Frühling sind es vor allem Blätter und Blüten, die wir zu Tees, Tinkturen und Salben verarbeiten. So hat man auch für das kommende Jahr einen Vorrat an heilkräftigen Mitteln zu Hause, mit denen man sich bei vielerlei Beschwerden selbst helfen kann. Im Kurs werden ca. 16 verschiedene Kräuter aus dem Garten und der Natur vorgestellt und deren vielfältige Möglichkeiten vom Sammeln, Aufbewahren, Verarbeiten bis hin zur Anwendung besprochen.

Mitzubringen sind: eine Teetasse, ein Schnapsglas und einen Teelöffel.

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

Kursgebühren:

10,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)

11,50 € (gültig bei 7 Teilnehmenden)

13,50 € (gültig bei 6 Teilnehmenden)

16,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

zzgl. Vortragsunterlagen: 2,20 €

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

Termin: 1x Freitag, 27.04.2018, 18:30–21:30 Uhr

Kräuterwanderung: Frühjahrskräuter - Die Natur erwacht – B106

Nach der Kälte des Winters sprießt jetzt in Wald, Feld und Flur wieder frisches Grün. Gerade was im Frühjahr zuerst aus der Erde kommt, hat die meisten für uns Menschen so dringend benötigten Inhaltsstoffe und füllt die leeren Batterien wieder auf.

Mitzubringen sind: gutes Schuhwerk und einen Stoffbeutel zum Sammeln.

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

Kursgebühren:

7,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)

8,00 € (gültig bei 7 Teilnehmenden)

9,50 € (gültig bei 6 Teilnehmenden)

11,50 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

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

Termin: 1x Sonntag, 08.04.2018, 14:00 –16:00 Uhr

Kräuterblütenwanderung – B105

Nach Abschluss der Blattentwicklung steht jetzt alles in der Blüte. Von vielen Heilkräutern benötigen wir ja die Blüten (z. B. Johanniskraut, Schafgarbe etc.). Auch zahlreiche Wildkräuter blühen jetzt und sind kulinarisch in der Küche verwertbar. Jetzt ist Sammel- und Erntezeit für die meisten Heilkräuter.

Mitzubringen sind: gutes Schuhwerk und einen Stoffbeutel zum Sammeln.

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

Kursgebühren:

- 7,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)
- 8,00 € (gültig bei 7 Teilnehmenden)
- 9,50 € (gültig bei 6 Teilnehmenden)
- 11,50 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

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

Termin: 1x Samstag, 30.06.2018, 16:00–18:00 Uhr

Pflanzen und ernten nach den Mondrhythmen – B107

Viele Menschen kennen in Zusammenhang mit dem Mond nur den zu- und abnehmenden Mond. Doch der Mond hat noch vier weitere Rhythmen, die sich auf die Lebendigkeit unserer Pflanzen und die Qualität des Ernteguts auswirkt. Nicht immer ist das Saatgut schlecht, wenn etwas zu früh ins Kraut schießt. An diesem Abend lernen Sie die zwei wichtigsten Mondrhythmen genauer kennen und erfahren, welche Auswirkungen diese auf die Pflanze haben.

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

Kursgebühren:

- 7,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)
- 8,00 € (gültig bei 7 Teilnehmenden)
- 9,50 € (gültig bei 6 Teilnehmenden)
- 11,50 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

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

Termin: 1x Donnerstag, 15.03.2018, 19:30–21:00 Uhr

Beruf und Karriere

EDV-Kurse

Excel 2013 - Funktionen und Auswertungen mit Abschlusskrimi – B203

Excel ist langweilig? Excel ist schwierig? Nein! Lernen Sie fortgeschrittene Techniken und Funktionen kennen. Sie lernen unter anderem mit Datums- und Uhrzeitfunktionen zu arbeiten, verschachtelte Funktionen zu erstellen, Aufbau und Einsatz der WENN-Funktion, die Funktion SVERWEIS, Tabellen zu filtern und mit Pivot-Tabellen auszuwerten. Am Ende des Kurses benötigen Sie viele der erlernten Funktionen, um einen spannenden Excel-Krimi zu lösen.

Leitung: Sabine Metzner, Fachlehrerin für Textverarbeitung

Kursgebühren:

- 35,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)
- 40,00 € (gültig bei 7 Teilnehmenden)
- 47,00 € (gültig bei 6 Teilnehmenden)
- 56,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

Veranstaltungsort: Realschule Burgkunstadt, Kirchleiner Straße 14, 96224 Burgkunstadt

Termin: 4x Donnerstag, 08.03.2018, 18:00 –20:30 Uhr

Excel 2013 Grundkurs – B201

Einstieg ohne Excel - Vorkenntnisse

Lernen Sie die Grundlagen und wesentlichen Einsatzmöglichkeiten des Tabellenkalkulationsprogramms Excel kennen:

- Erfassen von Texten, Zahlen, Formeln und Funktionen
- Formatierung von Zellen
- Tabellen gestalten und drucken
- Einfache Diagramme erstellen und gestalten

Leitung: Bernhard Dietz

Kursgebühren:

- 42,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)
- 48,00 € (gültig bei 7 Teilnehmenden)
- 56,00 € (gültig bei 6 Teilnehmenden)
- 67,50 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

Veranstaltungsort: Realschule Burgkunstadt, Kirchleiner Straße 14, 96224 Burgkunstadt

Termin: 6x Montag, 05.03.2018, 18:00 –20:00 Uhr

Serienbriefe mit WORD 2013 –B204

Erstellen Sie sicher und kompetent Serienbriefe. Lernen Sie verschiedene Anwendungsmöglichkeiten für Serienbriefe kennen (E-Mail, Etiketten, Briefe, Verzeichnisse), Datensätze zu sortieren und filtern, mit Regeln zu arbeiten (Wenn-Regel) und Serienbriefe durch Felder zu individualisieren.

Leitung: Sabine Metzner, Fachlehrerin für Textverarbeitung

Kursgebühren:

- 22,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)
- 25,50 € (gültig bei 7 Teilnehmenden)
- 29,50 € (gültig bei 6 Teilnehmenden)
- 35,50 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

Veranstaltungsort: Realschule Burgkunstadt, Kirchleiner Straße 14, 96224
Burgkunstadt

Termin: 1x Samstag, 21.04.2018, 09:30 –16:30 Uhr

Schreibtechnik / Tastaturschreiben

Steno gegen das Vergessen (Fortgeschrittene) – B205

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.

Leitung: Gertrud Löffler

Kursgebühren:

48,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)

55,00 € (gültig bei 7 Teilnehmenden)

64,00 € (gültig bei 6 Teilnehmenden)

77,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

zzgl. Lernmaterial

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

Termin: 12x Donnerstag, 08.03.2018, 09:30 –11:00 Uhr

Sprachen und Verständigung

Englisch

Englisch für Wiederanfänger – B303

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)

Leitung: Gertrud Löffler

Kursgebühren:

48,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)

55,00 € (gültig bei 7 Teilnehmenden)

64,00 € (gültig bei 6 Teilnehmenden)

77,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

zzgl. Lehrbuch New Headway (Pre Intermediate)

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

Termin: 12x Dienstag, 06.03.2018, 19:30 –21:00 Uhr

Englisch am Vormittag – B301

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.

Leitung: Gertrud Löffler

Kursgebühren:

48,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)

55,00 € (gültig bei 7 Teilnehmenden)

64,00 € (gültig bei 6 Teilnehmenden)

77,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

zzgl. Lehrbuch

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

Termin: 12x Mittwoch, 07.03.2018, 09:00 –10:30 Uhr

Englisch für Fortgeschrittene – B302

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).

Leitung: Gertrud Löffler

Kursgebühren:

- 48,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)
- 55,00 € (gültig bei 7 Teilnehmenden)
- 64,00 € (gültig bei 6 Teilnehmenden)
- 77,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

zzgl. Lehrbuch New Headway (Pre Intermediate)

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

Termin: 12x Dienstag, 06.03.2018, 18:00 –19:30 Uhr

Italienisch

Italienisch - 7. Semester A2 – B304

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. 6 VHS-Semester oder vergleichbares Wissen).

Lehr- und Arbeitsbuch: Espresso 2 (erweiterte Ausgabe) - ab Lektion 1

Die anfallenden Kopierkosten werden direkt mit dem Kursleiter abgerechnet.

Leitung: Massimo Mussoni

Kursgebühren:

- 48,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)
 - 55,00 € (gültig bei 7 Teilnehmenden)
 - 64,00 € (gültig bei 6 Teilnehmenden)
 - 77,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)
- zzgl. Arbeits- und Lehrbuch und Kopierkosten

Veranstaltungsort: Grundschule Burgkunstadt, Pestalozzistraße 10, 96224 Burgkunstadt

Termin: 12x Donnerstag, 08.03.2018, 19:00 –20:30 Uhr

Gesundheit, Fitness und Ernährung

Vorträge

Ätherische Öle - Hilfe bei Schmerzen – B402

Pflanzenkräfte für Körper, Geist und Seele

Erfahren Sie, wie Düfte und Anwendung sich positiv auf unsere Gesundheit auswirken und unser Wohlbefinden beeinflussen können. Als Einstieg in die Welt der ätherischen Öle führen wir eine kleine Selbstmassage am Ohr durch. Ein paar Achtsamkeitsübungen sorgen für eine entspannte Atmosphäre. Wir stellen ein speziell auf Gelenkschmerzen abgestimmtes Öl her. Es werden biologische ätherische Öle verwendet.

Leitung: Birgit Fiedler, Aromafachberaterin und Gesundheitspraktikerin BfG

Kursgebühren:

7,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)

8,00 € (gültig bei 7 Teilnehmenden)

9,50 € (gültig bei 6 Teilnehmenden)

11,50 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

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

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

Termin: 1x Montag, 19.03.2018, 18:30 –20:30 Uhr

Ausgeglichen durch die Wechseljahre mit Hilfe von ätherischen Ölen – B403

Ätherische Öle - Pflanzenkräfte für Körper, Geist und Seele. Die Natur hält einzigartige Geschenke an uns selbst bereit. Bewusste Momente des Innehaltens und der Achtsamkeit für uns und unseren Körper erleben. Woher Hitzeschübe im Klimakterium kommen ist noch nicht eingehend geklärt. Die meisten Frauen nehmen sie jedoch als belastend und unangenehm wahr. Durch gezielte Achtsamkeitsübungen kann man lernen, die Symptome zu verbessern. Außerdem stellen wir aus natürlichen äth. Ölen ein speziell auf das Klimakterium abgestimmtes Hitzewallungsspray her, das auch zum Mitnehmen für unterwegs geeignet ist. Es werden biologische ätherische Öle und Pflanzenwässer verwendet.

Leitung: Birgit Fiedler, Aromafachberaterin und Gesundheitspraktikerin BfG

Kursgebühren:

7,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)

8,00 € (gültig bei 7 Teilnehmenden)

9,50 € (gültig bei 6 Teilnehmenden)

11,50 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

zzgl. Materialkosten inkl. Sprühflasche ca.: 7,50 €

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

Termin: 1x Dienstag, 15.05.2018, 18:30–20:30 Uhr

Die Atlaskorrektur nach Rene-Claudius Schümperli – B101

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.

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

Kursgebühren:

7,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)

8,00 € (gültig bei 7 Teilnehmenden)

9,50 € (gültig bei 6 Teilnehmenden)

11,50 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

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

Termin: 1x Mittwoch, 06.06.2018, 19:30–21:00 Uhr

Reinigungsprogramme für die inneren Organe – B108

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.

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

Kursgebühren:

- 7,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)
- 8,00 € (gültig bei 7 Teilnehmenden)
- 9,50 € (gültig bei 6 Teilnehmenden)
- 11,50 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

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

Termin: 1x Freitag, 15.06.2018, 19:30–21:30 Uhr

Bewegung und Körpererfahrung

Ausgleichsgymnastik

Sanftes Fitnesstraining nach Pilates – B426

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.

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

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

Kursgebühren:

- 30,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)
- 34,50 € (gültig bei 7 Teilnehmenden)
- 40,00 € (gültig bei 6 Teilnehmenden)
- 48,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

Veranstaltungsort: Regens-Wagner-Schule, Regens-Wagner-Platz 2, 96224 Burgkunstadt

Termin: 10x Freitag, 20.04.2018, 17:00 –18:00 Uhr

Fitness

Abnehmen und Gesundheit – B401

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.

Leitung: Jürgen Schmidt, Dipl.-Sportlehrer

Leitung: Udo Altenfelder, staatlich geprüfter Diätassistent

Kursgebühren:

22,50 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)

26,00 € (gültig bei 7 Teilnehmenden)

30,00 € (gültig bei 6 Teilnehmenden)

36,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

zzgl. Nebenkosten für Ernährungsplan, individuellen Trainingsplan, Gesundheitscheck und praktisches Kochseminar): 72,50 €

Veranstaltungsort: Sport-Club Aktiv, Bahnhofstraße 28, 96224 Burgkunstadt

Termin: 10x Donnerstag, 08.03.2018, 18:45 –19:30 Uhr

Problemzonengymnastik

Bauch, Beine, Po – B404

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

Mitzubringen sind: Handtuch, Getränk und Sportbekleidung.

Am 13. und 20.04.2018 findet kein Kurs statt.

Leitung: Romina Prüher, Physiotherapeutin

Kursgebühren:

28,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)

32,00 € (gültig bei 7 Teilnehmenden)

37,50 € (gültig bei 6 Teilnehmenden)

45,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

inkl. Miete

Veranstaltungsort: Sport-Club Aktiv, Bahnhofstraße 28, 96224 Burgkunstadt

Termin: 8x Freitag, 09.03.2018, 18:00–19:00 Uhr

Bauchwegtraining – B405

Bauch weg und her mit der Figur und der Gesundheit.

Mitzubringen sind: Sportbekleidung, Getränk und Handtuch.

Leitung: Jürgen Schmidt, Dipl.-Sportlehrer

Kursgebühren:

27,50 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)

31,50 € (gültig bei 7 Teilnehmenden)

37,50 € (gültig bei 6 Teilnehmenden)

44,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

inkl. Miete

Veranstaltungsort: Sport-Club Aktiv, Bahnhofstraße 28, 96224 Burgkunstadt

Termin: 10x Montag, 05.03.2018, 17:30 –18:15 Uhr

Rücken-/Wirbelsäulengymnastik

Die 8 Bewegungen der Wirbelsäule – B407

Übungen zur Regulierung des Körpers - die 8 Bewegungen der Wirbelsäule.

Leitung: Ralph Wenske und Elisabeth Friedlein

Kursgebühren:

45,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)

51,50 € (gültig bei 7 Teilnehmenden)

60,00 € (gültig bei 6 Teilnehmenden)

72,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

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

Termin: 10x Mittwoch, 25.04.2018, 17:45 –18:30 Uhr

Rückenschule – B425

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.

Mitzubringen sind: Handtuch und Sportbekleidung.

Am 13. und 20.04.2018 findet kein Kurs statt.

Leitung: Romina Prüher

Kursgebühren:

28,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)
32,00 € (gültig bei 7 Teilnehmenden)
37,50 € (gültig bei 6 Teilnehmenden)
45,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)
inkl. Miete

Veranstaltungsort: Sport-Club Aktiv, Bahnhofstraße 28, 96224 Burgkunstadt

Termin: 8x Freitag, 09.03.2018, 17:00 –18:00 Uhr

Wirbelsäulengymnastik – B431

Leitung: Jürgen Schmidt, Dipl.-Sportlehrer

Kursgebühren:

35,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)
40,00 € (gültig bei 7 Teilnehmenden)
47,00 € (gültig bei 6 Teilnehmenden)
56,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)
inkl. Miete

Veranstaltungsort: Sport-Club Aktiv, Bahnhofstraße 28, 96224 Burgkunstadt

Termin: 10x Donnerstag, 08.03.2018, 19:30–20:30 Uhr

Tanzen

Tanzkurs für Paare – B430

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.

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

Kursgebühren:

45,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)

52,00 € (gültig bei 7 Teilnehmenden)

61,00 € (gültig bei 6 Teilnehmenden)

72,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

Veranstaltungsort: Regens-Wagner-Schule, Regens-Wagner-Platz 2, 96224
Burgkunstadt, Saal München, Eingang zwischen Rathaus und Vogtei

Termin: 10x Montag, 16.04.2018, 18:30 –20:00 Uhr

Zumba

Zumba® - B432

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.

Leitung: Christiane Bittner, lizenzierte Zumba-Trainerin

Kursgebühren:

30,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)

34,50 € (gültig bei 7 Teilnehmenden)

40,00 € (gültig bei 6 Teilnehmenden)

48,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

Veranstaltungsort: Stadthalle Burgkunstadt, Jahnstraße 1, 96224 Burgkunstadt

Termin: 10x Montag, 05.03.2018, 19:00–20:00 Uhr

Zumba® - B436

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.

Leitung: Christiane Bittner, lizenzierte Zumba-Trainerin

Kursgebühren:

- 15,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)
- 17,50 € (gültig bei 7 Teilnehmenden)
- 20,00 € (gültig bei 6 Teilnehmenden)
- 24,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

Veranstaltungsort: Stadthalle Burgkunstadt, Jahnstraße 1, 96224 Burgkunstadt

Termin: 5x Dienstag, 10.04.2018, 20:00–21:00 Uhr

Zumba® - B437

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.

Leitung: Christiane Bittner, lizenzierte Zumba-Trainerin

Kursgebühren:

- 18,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)
- 21,00 € (gültig bei 7 Teilnehmenden)
- 24,00 € (gültig bei 6 Teilnehmenden)
- 29,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

Veranstaltungsort: Stadthalle Burgkunstadt, Jahnstraße 1, 96224 Burgkunstadt

Termin: 6x Dienstag, 05.06.2018, 20:00–21:00 Uhr

Zumba® - B433

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.

Leitung: Christiane Bittner, lizenzierte Zumba-Trainerin

Kursgebühren:

- 12,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)
- 14,00 € (gültig bei 7 Teilnehmenden)
- 16,00 € (gültig bei 6 Teilnehmenden)
- 19,50 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

Veranstaltungsort: Stadthalle Burgkunstadt, Jahnstraße 1, 96224 Burgkunstadt

Termin: 4x Montag, 18.06.2018, 19:00–20:00 Uhr

Zumba® toning – B435

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.

Leitung: Christiane Bittner, lizenzierte Zumba-Trainerin

Kursgebühren:

- 30,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)
- 34,50 € (gültig bei 7 Teilnehmenden)
- 40,00 € (gültig bei 6 Teilnehmenden)
- 48,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

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

10x Mittwoch, 07.03.2018, 19:00 –20:00 Uhr

Zumba® toning – B434

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.

Leitung: Christiane Bittner, lizenzierte Zumba-Trainerin

Kursgebühren:

- 12,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)
- 14,00 € (gültig bei 7 Teilnehmenden)
- 16,00 € (gültig bei 6 Teilnehmenden)
- 19,50 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

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

Termin: 4x Mittwoch, 20.06.2018, 19:00–20:00 Uhr

Entspannung und Körpererfahrung

Entspannung allgemein

Ein Tag für mich – B408

Entspannen und Auftanken für Körper, Geist und Seele

Leitung: Elke Scheer, staatlich zugelassene Wellnesstrainerin

Kursgebühren:

15,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)

17,50 € (gültig bei 7 Teilnehmenden)

20,00 € (gültig bei 6 Teilnehmenden)

24,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

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

Termin: 1x Sonntag, 25.03.2018, 10:00–15:00 Uhr

Ein Tag für mich – B409

Entspannen und Auftanken für Körper, Geist und Seele

Leitung: Elke Scheer, staatlich zugelassene Wellnesstrainerin

Kursgebühren:

10,50 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)

12,50 € (gültig bei 7 Teilnehmenden)

14,00 € (gültig bei 6 Teilnehmenden)

17,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

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

Termin: 1x Montag, 23.04.2018, 18:00–21:30 Uhr

Meditation

Meditative Wanderungen in der Natur – B418

Bei meditativen Wanderungen zu besonderen Plätzen kommen wir durch die Natur zurück zu unseren ureigenen Kräften. Die Natur kann von jedem einzelnen unterschiedlich wahrgenommen werden. Sie sind eingeladen, durch Entspannungsübungen und Meditationen wieder Energien zu bekommen. Das Bewegen in der freien Natur ohne stressstörende Situationen und die Achtsamkeit auf das Jetzt helfen, zur Ruhe zu kommen und somit Kraft für den Alltag

mitzunehmen.

Leitung: Elke Scheer, staatlich zugelassene Wellnesstrainerin

Kursgebühren:

36,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)

41,50 € (gültig bei 7 Teilnehmenden)

48,00 € (gültig bei 6 Teilnehmenden)

58,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

Veranstaltungsort: Treffpunkt: Wanderparkplatz Ebneith, , Ebneith

Termin: 3x Sonntag, 04.02.2018, 12:00 –16:00 Uhr

Qi Gong

Qi Gong - Gesundheit und Harmonie durch Eigenleistung – B422

In den Kursangeboten geht es ganz besonders um die 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 beiträgt. 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.

Leitung: Ralph Wenske und Elisabeth Friedlein

Kursgebühren:

60,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)

69,00 € (gültig bei 7 Teilnehmenden)

80,00 € (gültig bei 6 Teilnehmenden)

96,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

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

Termin: 10x Dienstag, 24.04.2018, 20:00 –21:00 Uhr

Qi Gong für die Wirbelsäule – B423

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 Tai Ji Chuan.

Leitung: Ralph Wenske und Elisabeth Friedlein

Kursgebühren:

60,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)

69,00 € (gültig bei 7 Teilnehmenden)

80,00 € (gültig bei 6 Teilnehmenden)

96,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

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

Termin: 10x Dienstag, 24.04.2018, 17:30 –18:30 Uhr

Tai Chi

Tai Chi Chuan – Einführung – B429

Tai Chi 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.

Anhand des Bildes "Fasse den Vogel am Schwanz" beschäftigen wir uns mit den Prinzipien des Tai Chi Chuan.

Leitung: Ralph Wenske und Elisabeth Friedlein

Kursgebühren:

60,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)

69,00 € (gültig bei 7 Teilnehmenden)

80,00 € (gültig bei 6 Teilnehmenden)

96,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

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

Termin: 10x Dienstag, 24.04.2018, 18:45 –19:45 Uhr

Yoga

Hatha Yoga - Die ursprüngliche Form des Yogas – B414

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 Schlussentspannung 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, Gurt (oder langen Gürtel), Decke, Kissen, evtl. ein Getränk.

Leitung: Silke Geiger, Yogalehrerin

Kursgebühren:

- 36,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)
- 41,50 € (gültig bei 7 Teilnehmenden)
- 48,00 € (gültig bei 6 Teilnehmenden)
- 58,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

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

Termin: 8x Donnerstag, 08.03.2018, 18:30 –20:00 Uhr

Hatha Yoga - Die ursprüngliche Form des Yogas – B416

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 Schlussentspannung 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, Gurt (oder langen Gürtel), Decke, Kissen, evtl. ein Getränk.

Leitung: Silke Geiger, Yogalehrerin

Kursgebühren:

- 36,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)
- 41,50 € (gültig bei 7 Teilnehmenden)
- 48,00 € (gültig bei 6 Teilnehmenden)
- 58,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

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

Termin: 8x Donnerstag, 07.06.2018, 18:30–20:00 Uhr

Prana Flow Yoga – B420

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.
Am 30.04., 07. und 14.05.2018 findet kein Kurs statt.

Leitung: Maritza Suárez Durall, Yogalehrerin

Kursgebühren:

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

Veranstaltungsort: Regens-Wagner-Schule, Regens-Wagner-Platz 2, 96224
Burgkunstadt

Termin: 10x Montag, 09.04.2018, 19:30 –21:00 Uhr

Ernährung

Brotzeit in Franken – B601

Was packen wir in unseren Brotzeitkorb für den Keller oder Biergarten? Nichts ist besser an einem lauen Sommerabend als fränkische Brotzeitspezialitäten, wie Kochkäse, Wurstsalat, weißer Käse oder auch Gerupfter...

Für Bier aus der Fränkischen Schweiz ist gesorgt.

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

Leitung: Louisa Jung

Kursgebühren:

8,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)

9,50 € (gültig bei 7 Teilnehmenden)

11,00 € (gültig bei 6 Teilnehmenden)

13,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

zzgl. Lebensmittelkosten

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

Termin: 1x Mittwoch, 06.06.2018, 19:00 –22:00 Uhr

Essen wie Gott in Franken – B602

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

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

Leitung: Sylvia Neckermann

Kursgebühren:

8,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)

9,50 € (gültig bei 7 Teilnehmenden)

11,00 € (gültig bei 6 Teilnehmenden)

13,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

zzgl. Lebensmittelkosten

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

Termin: 1x Donnerstag, 03.05.2018, 19:00 –22:00 Uhr

Frühlingsfrische Bärlauchküche – B603

Ein Abend, an dem wir den "Bärlauch", der uns nach dem Winter wieder Bärenkräfte verleiht, kennenlernen wollen und ihn auch gleich zu verschiedenen köstlichen Gerichten verarbeiten. Es gibt unter anderem: Bärlauchsuppe mit überbackenem Pestobaguette, gefüllte Bärlauchröllchen etc. Während des Zubereitens und Genießens werden wir alles Wissenswerte rund um den Bärlauch, seine Wirkungsweise und die weiteren verschiedenen Anwendungs- und

Verarbeitungsmöglichkeiten erfahren. Auch die Regeln für das Sammeln des Bärlauchs und der richtige Zeitpunkt werden besprochen. Vielfältige Bärlauchrezepte sind bei der Kursleiterin zu erstehen.

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

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

Kursgebühren:

- 9,50 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)
 - 11,00 € (gültig bei 7 Teilnehmenden)
 - 13,00 € (gültig bei 6 Teilnehmenden)
 - 15,50 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)
- zzgl. Lebensmittelkosten

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

Termin: 1x Montag, 16.04.2018, 18:30 –22:00 Uhr

Kulinarische Reise durch die Natur - Kochen mit Wildkräutern – B604

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.

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

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

Kursgebühren:

- 18,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)
 - 21,00 € (gültig bei 7 Teilnehmenden)
 - 24,00 € (gültig bei 6 Teilnehmenden)
 - 29,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)
- zzgl. Lebensmittelkosten, ca.: 7,00 €

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

Termin: 1x Samstag, 12.05.2018, 09:00 –18:00 Uhr

Kunterbunte Blütenküche – B605

Der Sommer ist die Hochzeit der Blüten im Garten, Feld und Flur. Die Blattentwicklung, die im Frühjahr ihren Höhepunkt erreicht, ist nun abgeschlossen und alles steht in der Blüte. Viele der bunten Blumen sind essbar und nicht nur eine Augenweide auf dem Tisch, sondern auch noch lecker. Wir bereiten aus allen verfügbaren essbaren Blüten von Bäumen, Sträuchern, Beeten und Wiese ein buntes, vegetarisches Buffet mit Suppe, Salat, Cremes, Dips, Käseplatten, Kuchen, Blütenobstsalat etc. zu. Vielfältige Rezepte sind bei der Kursleiterin zu erstehen.

Mitzubringen sind: Geschirrtücher, ein schraffes Messer und leere Behälter.

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

Kursgebühren:

- 9,50 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)
 - 11,00 € (gültig bei 7 Teilnehmenden)
 - 13,00 € (gültig bei 6 Teilnehmenden)
 - 15,50 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)
- zzgl. Lebensmittelkosten: 7,00 €

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

Termin: 1x Samstag, 07.07.2018, 19:00–22:30 Uhr

Süße Träume - Dessert im Glas – B607

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.

Mitzubringen sind: Schürze, Geschirrtuch, leere Gläser mit Namensschild, Getränk, Kleingeld für Lebensmittelkosten, Spaß und gute Laune und die Diätpläne nach Möglichkeit um eine Woche verschieben!

Leitung: Louisa Jung

Kursgebühren:

- 8,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)
 - 9,50 € (gültig bei 7 Teilnehmenden)
 - 11,00 € (gültig bei 6 Teilnehmenden)
 - 13,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)
- zzgl. Lebensmittelkosten

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

Termin: 1x Mittwoch, 07.03.2018, 19:00 –22:00 Uhr

Wildes Franken – B608

Wir werden Wildgerichte zubereiten mit Zutaten direkt aus der Region, z. B. vom Reh, vom Wildschwein, etc.

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

Leitung: Sylvia Neckermann

Kursgebühren:

8,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)

9,50 € (gültig bei 7 Teilnehmenden)

11,00 € (gültig bei 6 Teilnehmenden)

13,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

zzgl. Lebensmittelkosten

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

Termin: 1x Donnerstag, 08.03.2018, 19:00 –22:00 Uhr

Kosmetik und Pflege

Farb- und Typberatung – B412

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.

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

Kursgebühren:

30,00 € (gültig ab 5 Teilnehmenden)

zzgl. Farbpass, wenn gewünscht: 26,00 €

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

Termin: 1x Samstag, 14.04.2018, 09:00–17:00 Uhr

Schmink- und Hautpflegekurs - B427

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 aufgrund 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 Tipps und Tricks 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.

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

Kursgebühren:

12,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)

14,00 € (gültig bei 7 Teilnehmenden)

16,00 € (gültig bei 6 Teilnehmenden)

19,50 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

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

Termin: 1x Samstag, 19.05.2018, 09:00–13:00 Uhr

Stilberatung – B428

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.

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

Kursgebühren:

30,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

zzgl. Arbeitsmappe, wenn gewünscht: 15,00 €

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

Termin: 1x Samstag, 09.06.2018, 09:00–17:00 Uhr

Kultur und Gestalten

Kreativkurse

Handwerkliches Gestalten

Keramik kreativ selbst gestalten – B501

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.

Leitung: Sabine Zachmann

Kursgebühren:

8,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)

9,50 € (gültig bei 7 Teilnehmenden)

11,00 € (gültig bei 6 Teilnehmenden)

13,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

zzgl. Materialkosten ab: 6,00 €

Veranstaltungsort: Grundschule Burgkunstadt, Pestalozzistraße 10, 96224 Burgkunstadt, Werkraum

Termin: 1x Mittwoch, 14.03.2018, 18:00 –21:00 Uhr

Keramik kreativ selbst gestalten für Muttertag – B502

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!

Leitung: Sabine Zachmann

Kursgebühren:

- 8,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)
 - 9,50 € (gültig bei 7 Teilnehmenden)
 - 11,00 € (gültig bei 6 Teilnehmenden)
 - 13,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)
- zzgl. Materialkosten ab: 6,00 €

Veranstaltungsort: Grundschule Burgkunstadt, Pestalozzistraße 10, 96224
Burgkunstadt, Werkraum

Termin: 1x Mittwoch, 02.05.2018, 18:00–21:00 Uhr

Nähen

Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene – B503

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

Vorbesprechung: Montag, 26.02.2018, 18:00 - ca. 19:00 Uhr. Im Jugendzentrum in Lichtenfels.

Kursbeginn: Montag, 05.03.2018, 18:00 - 20:15 Uhr.

Leitung: Marianne Dressel

Kursgebühren:

- 63,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)
 - 72,00 € (gültig bei 7 Teilnehmenden)
 - 84,00 € (gültig bei 6 Teilnehmenden)
 - 101,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)
- zzgl. Materialkosten

Veranstaltungsort: Grundschule Burgkunstadt, Pestalozzistraße 10, 96224
Burgkunstadt

Termin: 10x Montag, 05.03.2018, 18:00–20:15 Uhr

Spezial und mehr

Junge VHS

Bei allen Veranstaltungen der "Jungen VHS" ist keine Ermäßigung der Kursgebühr möglich.

Gesundheit, Bewegung und Ernährung

Bewegung

Erlebniswandern für Kinder von 4 - 8 Jahren – B710

Ich gehe mit euch gemeinsam hinaus an die frische Luft in den Wald. Dabei will ich mit euch nach lustigen Spielen den Wald kennenlernen und mit den Materialien des Waldes, also Moos, Blätter, Holz unserer Kreativität freien Lauf lassen. Mitzubringen sind: Mut, um den Wald mit euren Fingern zu spüren und Kleidung, die schmutzig werden darf.

Leitung: Elke Scheer

Kursgebühren:

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

Veranstaltungsort: Treffpunkt: Wanderparkplatz Ebneith, Ebneith

Termin: 1x Freitag, 13.04.2018, 13:30 –16:30 Uhr

Kochkurse

Kochen für Kinder von 6 – 14 Jahren – B760

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.

Leitung: Manuel Pruys

Kursgebühren:

- 10,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)
- 11,50 € (gültig bei 7 Teilnehmenden)
- 13,50 € (gültig bei 6 Teilnehmenden)
- 16,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)
- zzgl. Lebensmittelkosten: 4,50 €

Veranstaltungsort: Lernstudio Foxi, Am Bahnhof 2, 96224 Burgkunstadt

Termin: 1x Samstag, 17.03.2018, 15:30 –19:15 Uhr

Kreativkurse

Basteln

Muttertagsbasteln für Kinder ab 6 Jahren – B750

Möchtest Du Deine Mama mit süßen, selbstgemachten Geschenken überraschen? Wir werden viel zu tun haben und etwas erstellen, was Deine Mama noch sehr lange bewundern kann.

Leitung: Manuel Pruys

Kursgebühren:

- 4,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)
- 5,00 € (gültig bei 7 Teilnehmenden)
- 5,50 € (gültig bei 6 Teilnehmenden)
- 6,50 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)
- zzgl. Materialkosten: 4,00 €

Veranstaltungsort: Lernstudio Foxi, Am Bahnhof 2, 96224 Burgkunstadt

Termin: 1x Donnerstag, 03.05.2018, 16:00 –17:30 Uhr

Nähen

Nähen für Kinder – B751

Für Kinder ab 8 Jahren

Erste Versuche an der Nähmaschine.

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

Leitung: Marianne Dressel

Kursgebühren:

- 21,50 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)
- 25,00 € (gültig bei 7 Teilnehmenden)
- 29,00 € (gültig bei 6 Teilnehmenden)
- 34,50 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

Veranstaltungsort: Grundschule Burgkunstadt, Pestalozzistraße 10, 96224 Burgkunstadt

Termin: 4x Mittwoch, 18.04.2018, 16:00 –18:00 Uhr

Kurse für Menschen mit Lernschwierigkeiten

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

Basteln

Basteln zum Muttertag – B854

Wir basteln ein Geschenk zum Muttertag oder zum selbst Behalten.

Leitung: Brigitte Schierwagen

Kursgebühren:

- 4,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)
 - 5,00 € (gültig bei 7 Teilnehmenden)
 - 5,50 € (gültig bei 6 Teilnehmenden)
 - 6,50 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)
- zzgl. Materialkosten

Veranstaltungsort: Regens-Wagner-Schule, Regens-Wagner-Platz 2, 96224 Burgkunstadt

Termin: 1x Montag, 30.04.2018, 18:00 –19:30 Uhr

Basteln zum Muttertag – B855

Wir basteln ein Geschenk zum Muttertag oder zum selbst Behalten.

Leitung: Brigitte Schierwagen

Kursgebühren:

- 4,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)
 - 5,00 € (gültig bei 7 Teilnehmenden)
 - 5,50 € (gültig bei 6 Teilnehmenden)
 - 6,50 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)
- zzgl. Materialkosten

Veranstaltungsort: Regens-Wagner-Schule, Regens-Wagner-Platz 2, 96224
Burgkunstadt

Termin: 1x Mittwoch, 02.05.2018, 18:00–19:30 Uhr

Basteln zum Muttertag – B856

Wir basteln ein Geschenk zum Muttertag oder zum selbst Behalten.

Leitung: Brigitte Schierwagen

Kursgebühren:

4,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)

5,00 € (gültig bei 7 Teilnehmenden)

5,50 € (gültig bei 6 Teilnehmenden)

6,50 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

zzgl. Materialkosten

Veranstaltungsort: Regens-Wagner-Schule, Regens-Wagner-Platz 2, 96224
Burgkunstadt

Termin: 1x Montag, 07.05.2018, 18:00–19:30 Uhr

Frühlingsbasteln – B851

Wir basteln eine schöne Frühlingsdekoration.

Leitung: Brigitte Schierwagen

Kursgebühren:

4,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)

5,00 € (gültig bei 7 Teilnehmenden)

5,50 € (gültig bei 6 Teilnehmenden)

6,50 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

zzgl. Materialkosten

Veranstaltungsort: Regens-Wagner-Schule, Regens-Wagner-Platz 2, 96224
Burgkunstadt

Termin: 1x Montag, 05.03.2018, 18:00 –19:30 Uhr

Frühlingsbasteln – B852

Wir basteln eine schöne Frühlingsdekoration.

Leitung: Brigitte Schierwagen

Kursgebühren:

4,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)
5,00 € (gültig bei 7 Teilnehmenden)
5,50 € (gültig bei 6 Teilnehmenden)
6,50 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)
zzgl. Materialkosten

Veranstaltungsort: Regens-Wagner-Schule, Regens-Wagner-Platz 2, 96224
Burgkunstadt

Termin: 1x Mittwoch, 07.03.2018, 18:00–19:30 Uhr

Frühlingsbasteln – B853

Wir basteln eine schöne Frühlingsdekoration.

Leitung: Brigitte Schierwagen

Kursgebühren:

4,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)
5,00 € (gültig bei 7 Teilnehmenden)
5,50 € (gültig bei 6 Teilnehmenden)
6,50 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)
zzgl. Materialkosten

Veranstaltungsort: Regens-Wagner-Schule, Regens-Wagner-Platz 2, 96224
Burgkunstadt

Termin: 1x Montag, 12.03.2018, 18:00–19:30 Uhr

Kochen und Backen

Deftige Fleischpfanne – B861

Wir bereiten eine deftige Fleischpfanne mit Beilagen zu.

Leitung: Brigitte Schierwagen

Kursgebühren:

4,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)
5,00 € (gültig bei 7 Teilnehmenden)
5,50 € (gültig bei 6 Teilnehmenden)
6,50 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)
zzgl. Lebensmittelkosten

Veranstaltungsort: Regens-Wagner-Schule, Regens-Wagner-Platz 2, 96224
Burgkunstadt

Termin: 1x Montag, 09.04.2018, 17:30 –19:00 Uhr

Deftige Fleischpfanne – B862

Wir bereiten eine deftige Fleischpfanne mit Beilagen zu.

Leitung: Brigitte Schierwagen

Kursgebühren:

4,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)

5,00 € (gültig bei 7 Teilnehmenden)

5,50 € (gültig bei 6 Teilnehmenden)

6,50 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

zzgl. Lebensmittelkosten

Veranstaltungsort: Regens-Wagner-Schule, Regens-Wagner-Platz 2, 96224
Burgkunstadt

Termin: 1x Mittwoch, 11.04.2018, 17:30–19:00 Uhr

Deftige Fleischpfanne – B863

Wir bereiten eine deftige Fleischpfanne mit Beilagen zu.

Leitung: Brigitte Schierwagen

Kursgebühren:

4,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)

5,00 € (gültig bei 7 Teilnehmenden)

5,50 € (gültig bei 6 Teilnehmenden)

6,50 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

zzgl. Lebensmittelkosten

Veranstaltungsort: Regens-Wagner-Schule, Regens-Wagner-Platz 2, 96224
Burgkunstadt

Termin: 1x Montag, 16.04.2018, 17:30–19:00 Uhr

Italienische Küche – B864

Wir kochen gemeinsam eine Lasagne mit Beilagen.

Leitung: Brigitte Schierwagen

Kursgebühren:

4,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)

5,00 € (gültig bei 7 Teilnehmenden)

5,50 € (gültig bei 6 Teilnehmenden)

6,50 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

zzgl. Lebensmittelkosten

Veranstaltungsort: Regens-Wagner-Schule, Regens-Wagner-Platz 2, 96224
Burgkunstadt

Termin: 1x Montag, 02.07.2018, 17:30 –19:00 Uhr

Italienische Küche – B865

Wir kochen gemeinsam eine Lasagne mit Beilagen.

Leitung: Brigitte Schierwagen

Kursgebühren:

4,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)

5,00 € (gültig bei 7 Teilnehmenden)

5,50 € (gültig bei 6 Teilnehmenden)

6,50 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

zzgl. Lebensmittelkosten

Veranstaltungsort: Regens-Wagner-Schule, Regens-Wagner-Platz 2, 96224
Burgkunstadt

Termin: 1x Mittwoch, 04.07.2018, 17:30–19:00 Uhr

Italienische Küche – B866

Wir kochen gemeinsam eine Lasagne mit Beilagen.

Leitung: Brigitte Schierwagen

Kursgebühren:

4,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)

5,00 € (gültig bei 7 Teilnehmenden)

5,50 € (gültig bei 6 Teilnehmenden)

6,50 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

zzgl. Lebensmittelkosten

Veranstaltungsort: Regens-Wagner-Schule, Regens-Wagner-Platz 2, 96224
Burgkunstadt

Termin: 1x Montag, 09.07.2018, 17:30–19:00 Uhr

Pikante Brotaufstriche - neue Rezepte – B867

Leitung: Brigitte Schierwagen

Kursgebühren:

4,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)

5,00 € (gültig bei 7 Teilnehmenden)

5,50 € (gültig bei 6 Teilnehmenden)

6,50 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

zzgl. Lebensmittelkosten

Veranstaltungsort: Regens-Wagner-Schule, Regens-Wagner-Platz 2, 96224
Burgkunstadt

Termin: 1x Montag, 04.06.2018, 17:30–19:00 Uhr

Pikante Brotaufstriche - neue Rezepte – B868

Leitung: Brigitte Schierwagen

Kursgebühren:

4,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)

5,00 € (gültig bei 7 Teilnehmenden)

5,50 € (gültig bei 6 Teilnehmenden)

6,50 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

zzgl. Lebensmittelkosten

Veranstaltungsort: Regens-Wagner-Schule, Regens-Wagner-Platz 2, 96224
Burgkunstadt

Termin: 1x Mittwoch, 06.06.2018, 17:30–19:00 Uhr

Pikante Brotaufstriche - neue Rezepte – B869

Leitung: Brigitte Schierwagen

Kursgebühren:

4,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)

5,00 € (gültig bei 7 Teilnehmenden)

5,50 € (gültig bei 6 Teilnehmenden)

6,50 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

zzgl. Lebensmittelkosten

Veranstaltungsort: Regens-Wagner-Schule, Regens-Wagner-Platz 2, 96224
Burgkunstadt

Termin: 1x Montag, 11.06.2018, 17:30–19:00 Uhr