

Erziehung

16109

AD(H)S - Stressmanagement für Eltern

Fr, 2. März + 20. April , jeweils 16-20 Uhr

Sa, 3. März + 21. April, jeweils 9-13 Uhr,

Kulturscheune Leerstetten, Hauptstr. 6a

Gebühr: 140,- € (für Paare, Einzelperson 105,- €)

Sabine Göbel

AD(H)S ist eine tägliche Herausforderung für Eltern und ihre Kinder. Deshalb müssen Eltern gut über dieses Thema Bescheid wissen, um sich auf die Besonderheiten ihrer Kinder einstellen zu können und somit ihre individuellen Fähigkeiten nutzen zu lernen. Das Seminar ist folgendermaßen gegliedert: AD(H)S und seine Besonderheiten, Erziehung und Begleitung eines AD(H)S-Kindes, Medikamente und viele Fragezeichen, Stressmanagement für Eltern. Zwecks möglicher Kostenübernahme erkundigen Sie sich bitte bei Ihrer Krankenkasse. Keine Ermäßigung möglich!

Sprachen

32218

English - Auffrischkurs

Niveaustufe A2

Mi, 14. März, 19.30-21 Uhr, 10 x,

Gemeindehalle, Rathausplatz 2, Clubraum

Gebühr: 64,- €

Gabriele Pflügner

Sie möchten Ihre Englischkenntnisse auffrischen und trainieren? In diesem kommunikativen Kurs können Sie Ihre Grundkenntnisse schnell aktivieren, festigen und ausbauen. Der Kurs eignet sich für Lernende, die vor längerer Zeit mit Englisch in Berührung gekommen sind und einen sanften Einstieg wünschen. Vorkenntnisse: Niveau A1. Kein Unterricht am 09.05.2018. Bitte mitbringen: Lehrbuch: First Choice A2, ab Unit 1

32720

English Conversation

Niveaustufe B1

Mi, 14. März, 18-19.30 Uhr, 10 x,

Gemeindehalle, Rathausplatz 2, Clubraum

Gebühr: 64,- €

Gabriele Pflügner

In this conversation class we will not only talk, but also read, listen and write to increase our vocabulary and improve our grammar. If you have learned English for about four years you are welcome to join us.

Kein Unterricht am 09.05.2018.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: English network Plus, Niveau B1, ab Unit 6

33210

Französisch

Niveaustufe A2

Di, 6. März, 18-19.30 Uhr, 14 x,

Gemeindehalle, Rathausplatz 2, Clubraum

Gebühr: 90,- €

Nadine Schäfer

Anhand von Lektüren erweitern Sie Ihren Wortschatz, wiederholen die Grammatik und verbessern die Sprachfertigkeit. Quereinsteiger sind herzlich willkommen. Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

35210

Italienisch

Niveaustufe A2

Mo, 5. März, 17.30-19 Uhr, 12 x,
Gemeindehalle, Rathausplatz 2, Clubraum

Gebühr: 77,- €

Gisela Thilo

Facciamo conversazione, leggiamo un giallo italiano. Neue Teilnehmer sind willkommen.

Vorkenntnisse: Espresso 1 und 2

35211

Italienisch

Niveaustufe A2

Di, 6. März, 19.30-21 Uhr, 12 x,
Gemeindehalle, Rathausplatz 2, Clubraum

Gebühr: 77,- €

Luciano Gassi

Italienisch für Teilnehmer/-innen mit sehr guten Grundkenntnissen. Das vorhandene Basiswissen wird wiederholt, vertieft und in Alltagssituationen, wie im Restaurant, im Hotel, in der Stadt, usw. geübt. Wir freuen uns über Quereinsteiger mit fundierten

Grundkenntnissen der italienischen Sprache. Vorkenntnisse: mind. 8 Semester vhs.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: Espresso 2, ab Lektion 4

35310

Italienisch

Niveaustufe B1

Do, 8. März, 18-19.30 Uhr, 12 x,
Gemeindehalle, Rathausplatz 2, Clubraum

Gebühr: 77,- €

Gisela Thilo

Corso di conversazione. Lettura di diversi testi. Vorkenntnisse: ca. 6 Jahre vhs

Neue Teilnehmer sind willkommen!

35905

Italienisch à la carte

Urlaubskurs für Anfänger - A0

Mo, 5. März, 19.45-21.15 Uhr, 12 x,
Gemeindehalle, Rathausplatz 2, Clubraum

Gebühr: 77,- €

Luciano Gassi

In diesem speziell für den Urlaub konzipierten Kurs lernen Sie, sich schnell und unkompliziert zu verständigen. In zehn verschiedenen Modulen nähern Sie sich spontan und ungezwungen der italienischen Sprache. Auf ausführliche grammatikalische und linguistische Ausführungen wird ganz bewusst verzichtet. Im Vordergrund stehen vielmehr typische Alltagssituationen während des Italienurlaubes: Al bar e al ristorante, in albergo, in giro a fare spese, all ufficio turistico. Ci vediamo? Allora: a presto!

Bitte mitbringen: Lehrbuch: Italienisch à la carte, Klett-Verlag (ISBN 978-3-12-525360-5)

37006

Spanisch

Anfängerkurs A0

Do, 8. März, 19.30-21 Uhr, 8 x,
Gemeindehalle, Rathausplatz 2, Clubraum

Gebühr: 52,- €

Ruth Murlowsky

Hotel, Restaurant, Einkaufen, ... gemeinsam bereiten wir uns auf die wichtigsten Urlaubssituationen in Spanien oder Südamerika vor. Dieser Kurs ist geeignet für Anfänger oder Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen. Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben. Kein Unterricht am 15.03.2018.

37112

Spanisch

Niveaustufe A1

Mo, 5. März, 17.30-19 Uhr, 10 x,

Kulturscheune Leerstetten, Hauptstr. 6a

Gebühr: 64,- €

Ruth Murlowsky

Hotel, Restaurant, Einkaufen ..., gemeinsam bereiten wir uns auf die wichtigsten Urlaubssituationen in Spanien oder Südamerika vor. Dieser Kurs baut auf das erste Semester auf. Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Entspannung & Körpererfahrung

40108

Meditation in Bewegung

Die vier Himmelsrichtungen

Fr, 9. März, 9-10.30 Uhr, 14 x,

Kulturscheune Leerstetten, Hauptstr. 6a

Gebühr: 80,- €

Gerda Ana Porschert

Meditation der 4 Himmelsrichtungen und andere dynamische Meditationen. Bewegungen mit Musik für Gleichgewicht, Orientierung und Klarheit. Nacherleben in Stille. Fortsetzungskurs: Neuzugänge sind begrenzt möglich.

Bitte mitbringen: Decke (keine Isomatte), bequeme Kleidung, warme Socken

40428

Yoga am Vormittag

Fortsetzungskurs

Mi, 7. März, 10.15-11.30 Uhr, 10 x,

Gemeindehalle, Rathausplatz 2, Sportraum 1

Gebühr: 45,- €

Hannelore Thimm

Yoga - um unseren Körper und Atem positiv zu erleben und zu verändern, um Energie zu tanken, innere Ruhe und Klarheit zu finden, belastbarer zu werden, inneren und äußeren Stress zu reduzieren. Yoga bedeutet mehr Lebensqualität. Fortsetzungskurs: Neuzugänge nach Rücksprache möglich. Kein Unterricht am 09.05.2018.

Bitte mitbringen: Decke (keine Isomatte), bequeme Kleidung, warme Socken

40429

Yoga am Abend

Fortsetzungskurs

Mi, 7. März, 19-20.15 Uhr, 10 x,

Kulturscheune Leerstetten, Hauptstr. 6a

Gebühr: 45,- €

Hannelore Thimm

Yoga - um unseren Körper und Atem positiv zu erleben und zu verändern. Um Energie zu tanken, innere Ruhe und Klarheit zu finden, belastbarer zu werden, inneren und äußeren Stress zu reduzieren. Yoga - mehr Lebensqualität. Fortsetzungskurs: Neuzugänge nach Rücksprache möglich. Kein Unterricht am 09.05.2018.

Bitte mitbringen: Decke (keine Isomatte), bequeme Kleidung, warme Socken

40519

T'ai-Chi-Chuan

Aufbaukurs

Mo, 5. März, 19.30-21 Uhr, 15 x,

Kath. Kinderhaus, Sperbersloher Str. 12, Turnraum

Gebühr: 98,- €

Richard Walter

Vertiefung und Korrektur der Kurzform Yang-Stil nach Kobayashi in der Prof. Cheng Man-Ching Tradition sowie Weiterführung der einzelnen Schwertformstellungen nach Dr. Chi.

Schwerpunkte sind: Lösen von Verspannungen, Stressreduktion, Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens. Quer- und Wiedereinsteiger sind willkommen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Gymnastikschuhe oder dicke Socken, Getränk

40569

Qigong

für Anfänger und Fortgeschrittene

Mo, 5. März, 9-10.30 Uhr, 12 x,

Kulturscheune Leerstetten, Hauptstr. 6a

Gebühr: 79,- €

Rita Utz-Wehle

Wir vertiefen die 18 harmonischen Übungen, hinzukommen Atemübungen und auf Wunsch auch Teile des stillen Qigong. Die Übungen werden sowohl im Stehen als auch im Sitzen, teilweise auch im Liegen durchgeführt und sind für Interessierte jeden Alters geeignet. Die Kursgestaltung erfolgt in weitgehender Absprache mit den Teilnehmern.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken oder flache Schuhe, Getränk

Gymnastik & Fitness

41080

Thairobic

für Anfänger und Fortgeschrittene

Mo, 9. April, 19.45-20.45 Uhr, 6 x,

Gemeindehalle, Rathausplatz 2, Sportraum 2

Gebühr: 25,- €

Simone Laube

Die Kombination aus Aerobic, Taekwondo und Boxen ergibt ein schweißtreibendes Powerworkout. Dabei soll vor allem die Ausdauer verbessert und Stress abgebaut werden.

Die einzelnen schnellen Übungen regen die Reaktions- und Nervenmotorik an. Das Training wird mit motivierender Musik begleitet, die ganz unmerklich zu einer besseren Ausdauer führt. Das Training ist für Frauen und Männer geeignet.

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Hallenschuhe, Sportmatte, Handtuch, Getränk

41081

Krafttraining ohne Geräte

für jedes Alter geeignet

Fr, 9. März, 9-10.30 Uhr, 15 x,

Gemeindehalle, Rathausplatz 2, Sportraum 1

Gebühr: 96,- €

Ernestine Littmann

Was kann Krafttraining bewirken? Es bringt mehr Fitness, Kraft und Wohlbefinden, formt die Figur, reduziert das Körpergewicht, verbessert die Haltung und stärkt die Rumpfmuskeln zur Vorbeugung von Rückenbeschwerden und Osteoporose. In diesem Kurs wird in Anlehnung an das MaxxF-Trainingsprogramm gearbeitet. Wissenschaftlich getestet haben sich diese Übungen wirksamer erwiesen als alle bisher bekannten Krafttrainingsübungen. Bei körperlicher Anstrengung schüttet das Gehirn das Glückshormon Serotonin und Endorphine aus, man fühlt sich befreit und ist dadurch weniger schmerzempfindlich.

Bitte mitbringen: Sportschuhe mit heller Sohle, Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk

41210

Sitzgymnastik

für Seniorinnen und Senioren jeden Alters

Mi, 7. März, 9.45-10.45 Uhr, 12 x,

Gemeindehalle, Rathausplatz 2, Halle 1

Gebühr: 41,- €

Anneliese Haas

Wir laden Sie ein zu altersgerechter Bewegung unter Gleichgesinnten. Gymnastik, Atemtechnik, Reaktions- und Gleichgewichtsübungen. Die Gestaltung der Stunde wird maßgeblich auf Ihre Bedürfnisse und Möglichkeiten abgestimmt. Spaß an der Bewegung und Freude an der Geselligkeit kommen dabei ganz von selbst. Kein Unterricht am 09.05.2018.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe

41211

Sitzgymnastik

für Seniorinnen und Senioren jeden Alters

Mi, 7. März, 11-12 Uhr, 12 x,

Gemeindehalle, Rathausplatz 2, Halle 1

Gebühr: 41,- €

Anneliese Haas

Beschreibung siehe Kurs Nr. 41210

41256

Pilates im Gleichgewicht

Aufbaukurs

Di, 13. März, 8.45-10 Uhr, 15 x,

Gemeindehalle, Rathausplatz 2, Sportraum 1

Gebühr: 66,- €

Diana Lorenz

Pilates ist ein sanftes und anspruchsvolles Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur - insbesondere der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Sie trainieren gezielt die zentrale Rumpfmuskulatur. Dies hat eine stabilisierende Wirkung und stützt Ihre ganze Wirbelsäule. Zusätzlich soll die oft verspannte Rückenmuskulatur durch fließende Bewegungen eine wohltuende Lockerung erfahren. Ziel ist eine gesunde Körperhaltung, ein gutes Körpergefühl und Körperstraffung durch eine starke Muskulatur.

Bitte mitbringen: Sportmatte, großes Handtuch, Socken, kleines Kissen, Getränk

41257

Pilates im Gleichgewicht

Aufbaukurs

Do, 15. März, 17.30-18.30 Uhr, 14 x,

Gemeindehalle, Rathausplatz 2, Sportraum 1

Gebühr: 50,- €

Diana Lorenz

Beschreibung siehe Kurs Nr. 41256

41258

Pilates im Gleichgewicht

Aufbaukurs

Do, 15. März, 18.45-19.45 Uhr, 14 x,

Gemeindehalle, Rathausplatz 2, Sportraum 1

Gebühr: 50,- €

Diana Lorenz

Beschreibung siehe Kurs Nr. 41256

Pilates - F - Swa

41259

Pilates im Gleichgewicht

Aufbaukurs

Do, 15. März, 20-21 Uhr, 14 x,

Gemeindehalle, Rathausplatz 2, Sportraum 1

Gebühr: 50,- €

Diana Lorenz

Beschreibung siehe Kurs Nr. 41256

41372

Wirbelsäulengymnastik

Mo, 5. März, 18-18.45 Uhr, 15 x,

Gemeindehalle, Rathausplatz 2, Sportraum 1

Gebühr: 41,- €

Edda von Janda-Eble

Anmeldung nur auf frei werdende Plätze, wenden Sie sich bei Interesse bitte an die vhs-Außenstelle Schwanstetten.

Bitte mitbringen: Decke, kleines Kissen, bequeme Kleidung, Pezzi-Ball

41373

Wirbelsäulengymnastik

Mo, 5. März, 19-19.45 Uhr, 15 x,

Gemeindehalle, Rathausplatz 2, Sportraum 1

Gebühr: 41,- €

Edda von Janda-Eble

Beschreibung siehe Kurs Nr. 41372

41572

Zumba® Fitness

für Anfänger

Di, 6. März, 16.15-17.15 Uhr, 16 x,

Gemeindehalle, Rathausplatz 2, Sportraum 1

Gebühr: 73,- €

Romana Mosburger

Für alle, denen es in einem Zumba® Kurs zu schnell geht. Das neue Tanz-Bewegungsprogramm wurde in Bewegung, Choreografie und Tempo für all diejenigen entwickelt, die ihre Koordination langsam und gezielt aufbauen möchten oder aufgrund von besonderen körperlichen Bedürfnissen, wie etwa Knie-, Schulterprobleme oder Übergewicht ein schonendes Aufbautraining betreiben sollen. Aber auch für alle, die ihren Weg zu einem sportlichen gesunden Leben erst begonnen haben.

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

41573

Zumba® Fitness

Di, 6. März, 17.15-18.15 Uhr, 16 x,

Gemeindehalle, Rathausplatz 2, Sportraum 1

Gebühr: 73,- €

Romana Mosburger

Zumba® wurde Mitte der 90er Jahre von dem Kolumbianer Alberto "Beto" Perez entwickelt, einem bekannten Fitness-Trainer, der auch als Choreograf für internationale Superstars der Popmusik tätig ist. Angeregt durch die Musik seiner Heimat, kombinierte Beto die feurigen lateinamerikanischen Rhythmen mit den heißen Tanzschritten und schon war Zumba geboren. Das Workout basiert auf dem Prinzip "FUN AND EASY TO DO". Für Zumba® muss man nicht tanzen können, das Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen.

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

Kochen

42190

Tapas - mehr als eine spanische Vorspeise

Fr, 15. Juni, 18-21.30 Uhr,

Kath.Kirchenzentrum, Nürnberger Str. 49, Küche

Gebühr: 30,- € (inkl. Materialkosten)

Sabine Ederer

Pikante kleine Appetizer. Mittlerweile ist diese spezielle kulinarische Köstlichkeit auf der ganzen Welt ein Hit. Ob als perfekte Partyhäppchen oder als besondere Menü-Überraschung - eine Platte Tapas mit Fisch und Meeresfrüchten, gegrilltem Gemüse, zum Auftakt ein Glas Sherry und spanischen Rotwein! Keine Ermäßigung möglich.

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

42192

Schnelle Küche für heiße Tage

Fr, 29. Juni, 18-21.30 Uhr,

Kath.Kirchenzentrum, Nürnberger Str. 49, Küche

Gebühr: 30,- € (inkl. Materialkosten)

Sabine Ederer

Kochen, wenn draußen die Sonne lacht? Na klar! Aber schnell muss es gehen! Wir haben die passenden Rezepte, unkompliziert, leicht und fix zubereitet - einfach Spitze für den Sommer! Keine Ermäßigung möglich.

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

Kultur

50015

"Soho ist Gosdnhuuf"

Mundart-Lesung mit Friedrich Ach

Mi, 21. März, 19.30-21 Uhr,

Kulturscheune Leerstetten, Hauptstr. 6a, Saal

Gebühr: 5,- €

Friedrich Ach, Hermann Lahm

Freuen Sie sich auf einen kurzweiligen und gemütlichen Abend in der Kulturscheune. Der Nürnberger Mundart-Dichter Friedrich Ach liest seine fränkische "Mackie-Messer-Moritat" sowie andere wortwitz-durchsetzte Dialekt-Miniaturen, in denen er unseren Alltag humorvoll hinterfragt. Die musikalische Umrahmung übernimmt Hermann Lahm mit seiner Quetsch'n.

Um Anmeldung wird gebeten, Abendkasse ist möglich.

Ein Glas Frankenwein ist im Eintrittspreis enthalten.

Musik

50435

Gitarre Grundkurs Liedbegleitung

Di, 6. März, 19-19.45 Uhr, 8 x,

Kulturscheune Leerstetten, Hauptstr. 6a, Saal

Gebühr: 32,- € (inkl. Kopierkosten)

Sarah Albrecht

Dieser Kurs richtet sich an alle, die mit dem Gitarre spielen anfangen wollen. Es werden alle nötigen Grundlagen vermittelt, somit sind keine Vorkenntnisse nötig. Ziel ist es, Songs sicher auf der Gitarre spielen, bzw. begleiten zu können.

Gitarre für Fortgeschrittene - Swa
50436

Gitarre für Fortgeschrittene
Liedbegleitung

Di, 6. März, 20-20.45 Uhr, 8 x,
Kulturscheune Leerstetten, Hauptstr. 6a, Saal
Gebühr: 32,- € (inkl. Kopierkosten)

Sarah Albrecht

Sie haben bereits den Grundkurs besucht und möchten Ihr Können noch weiter vertiefen und festigen.

Tanzen

51122

Salsa Lady Style Dance

Workshop

Fr, 13. April, 19-20 Uhr, 3 x,
Gemeindehalle, Rathausplatz 2, Sportraum 1
Gebühr: 17,- €

Romana Mosburger

Für alle Frauen, die gerne Salsa tanzen lernen wollen! Ohne Partner tanzen wir auf heiße Salsa Rhythmen, Merengue, Cumbia, Bachata und Kizomba und bewegen uns in weiblichen, fließenden Figuren. Besonders für Anfänger ist dieser Kurs geeignet, da die Schritte langsam eingeübt werden. Lassen Sie sich von einer tanzerfahrenen und ehemaligen Turniertänzerin in die Welt des Salsas mitnehmen und schnuppern Sie in diesen Workshop. Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

51123

Salsa Lady Style Dance

Fr, 11. Mai, 19-20 Uhr, 8 x,
Gemeindehalle, Rathausplatz 2, Sportraum 2
Gebühr: 46,- €

Romana Mosburger

Beschreibung siehe Kurs Nr. 51122

51268

American Line Dance

Di, 6. März, 19.45-21 Uhr, 14 x,
Gemeindehalle, Rathausplatz 2, Sportraum 1
Gebühr: 60,- €

Nadine Schäfer

Aufbauend auf dem vorangegangenen Kurs erlernen wir die typischen Schrittfolgen, Kombinationen und Choreografien und trainieren so unsere Konzentration und Kondition. Wir tanzen mit viel Freude sowohl zu Country als auch zu anderer fetziger Musik. Für alle Altersklassen geeignet und ohne Partner möglich.

Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk

51362

Orientalischer Tanz

El Amira

Di, 6. März, 18.30-19.30 Uhr, 15 x,
Gemeindehalle, Rathausplatz 2, Sportraum 1
Gebühr: 64,- €

Brigitte Baldinger

Fortsetzungskurs; Neuzugänge (Tanz-Erfahrung von Vorteil) sind willkommen. Choreografie und klassischer Tanz gemischt mit internationaler Folklore sowie das Training für Auftritte sind Inhalt dieses Kurses. Der Schwerpunkt liegt auf Gruppentänzen.
Bitte mitbringen: Gymnastikschuhe, Leggings, Body, Hüfttuch

Malen & Zeichnen

52041

Skizzieren und Zeichnen

Schnelle Bleistiftzeichnungen - Workshop

Sa+So, 10./11. März, jeweils 10-16 Uhr, 2x,
Gemeindehalle, Rathausplatz 2, Clubraum

Gebühr: 68,- €

Khaled Abdo

Leicht verständliche Einführung in das Zeichnen. Am Anfang steht die genaue Beobachtung. In einer Skizze wird mit wenigen Strichen versucht, das Wesentliche festzuhalten. Im Kurs werden Grundlagen des Zeichnens vermittelt und ausprobiert. Wir zeichnen wie bei einer Skizze eher leicht und annähernd; Proportionen und Körperhaltungen lassen sich so fast spielerisch aneignen und merken.

Bitte mitbringen: Zeichenblock DIN A3, Bleistift HB, 1B, 2B, Verpflegung

52042

Skizzieren und Zeichnen

Schnelle Bleistiftzeichnungen - Workshop

Sa+So, 14./15. April, jeweils 10-16 Uhr, 2x,
Kulturscheune Leerstetten, Hauptstr. 6a

Gebühr: 68,- €

Khaled Abdo

Beschreibung siehe Kurs Nr. 52041

52324

Aquarellmalkurs - Blumen, Blüten & Pflanzen
für Anfänger und Fortgeschrittene

Sa, 17. März, 10:00-12:30 Uhr und 13:30-16:00 Uhr,
Gemeindehalle, Rathausplatz 2, Clubraum

Gebühr: 34,- €

Brigitte Geiß

Wir widmen uns dem Thema "Blumen, Blüten & Pflanzen" im Aquarell. Hierbei kommt es nicht nur auf das richtige Malwerkzeug, sondern vor allem auch auf die richtige Technik an. Ein Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene. Auch Kinder ab 12 Jahren sind willkommen. Arbeitsmaterial kann auch von der Kursleiterin gegen Materialgeld zur Verfügung gestellt werden.

Bitte mitbringen: Aquarellblock A3 ab 300 g, Pinsel (etwa Gr. 4, 8, 12), weichen Bleistift, Malkasten, Wasserbehälter

52325

Aquarellmalkurs - Landschaften

für Anfänger und Fortgeschrittene

Sa, 21. April, 10:00-12:30 Uhr und 13:30-16:00 Uhr,
Gemeindehalle, Rathausplatz 2, Clubraum

Gebühr: 34,- €

Brigitte Geiß

Wir widmen uns dem Thema "Landschaften" im Aquarell. Beschreibung siehe Kurs Nr. 52324

74031

Yoga für Kinder
ab 6 Jahren

Gemeindehalle, Rathausplatz 2, Sportraum 1

Gebühr: 28,- €

Heidi Thiem

Kinder sind voller Bewegungs- und Lebensfreude. Doch in unserer Gesellschaft herrscht immer häufiger Bewegungsmangel, Disharmonie und Reizüberflutung. Yoga ist ein Jahrtausende altes Übungssystem aus Indien mit dem Ziel. Körper-Geist-Seele in Einklang zu bringen. Asanas (Körperhaltungen) energetisierende Atemübungen und Tiefenentspannung helfen Stress abzubauen, mehr Körperbewußtsein zu entwickeln und innere Kräfte zu erwecken.

Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, Getränk

75232

Aquarellmalkurs - Bilder und Karten zum Muttertag
für Kinder ab 8 Jahren

Sa, 5. Mai, 14-16 Uhr,

Gemeindehalle, Rathausplatz 2, Clubraum

Gebühr: 14,- €

Brigitte Geiß

In diesem Kurs ist Eure kreative Seite gefragt. Gemeinsam probieren wir verschiedene Aquarell-Techniken und Ideen aus und gestalten Bilder und Karten zum Muttertag. Ein Kurs für Kinder ab 8 Jahren. Arbeitsmaterial kann auch von der Kursleiterin gegen Materialgeld zur Verfügung gestellt werden.

Bitte mitbringen: Wassermalkasten, Wasserbehälter, Pinsel, Buntstifte, evtl. Pastellkreiden, altes Geschirrtuch

75480

Blütenträume

Buchfaltkunst Workshop für Kinder

Do, 19. April, 18-20 Uhr,

Rathaus, Rathausplatz 1, Bücherei

Gebühr: 10,- €

Michael Hardenfels

Aus Buchteilen und einzelnen Buchseiten werden Blüten und "Blumenvasen" gefaltet und geschnitten. Für diese Faltung sind Taschenbücher ohne stabilen Buchrücken, aber auch gebundene Bücher mit stabilem Rücken geeignet. Die Bücher sollten möglichst dick sein und mindestens 400 Seiten haben. Einige Teile zur Dekoration sind vorbereitet und werden in ausreichender Menge vorhanden sein. Für Kinder ab 9 Jahren.

Bitte mitbringen: gute Laune, 2-3 Bücher mit mind. 400 Seiten