

Programm Frühjahr/Sommer 2024



Anmeldung und Auskunft:
vhs Wendelstein
Schwabacher Straße 2
90530 Wendelstein

E-Mail: vhs@wendelstein.de
09129/401-122 oder -222

Online-Anmeldung unter www.vhs-roth.de

ANMELDUNG AB 01. Februar 2024!

Gesellschaft

58005

NEU

Fahrsicherheitskurs für E-Biker
Theorie und Praxis für mehr Spaß mit dem Pedelec
Sa, 8. Juni, 9-13 Uhr,
Wendelstein, Verkehrsübungsplatz, Röthenbacher Str.

Gebühr: 30,- €

Klaus Tscharnke

Sie haben schon länger nicht mehr auf dem Rad gesessen? Sie wollen mit Ihrem neuen Pedelec vertrauter werden und ein Mehr an Sicherheit gewinnen? Dann ist der Fahrrad-Fahrsicherheitskurs genau das Richtige für Sie. Auf einem speziellen Parcours üben wir den Umgang mit kritischen Fahrsituationen, wie das rasche Ausweichen vor Hindernissen, das Meistern enger Kurven oder Holperstrecken und mehr, sowie den richtigen Umgang mit Schaltung und Motorsteuerung.

Bitte mitbringen: Fahrrad, wetterfeste Kleidung, feste Schuhe, Helm

15120

NEU

Photovoltaikanlage und Speicher
Entscheidungshilfe für eine Photovoltaikanlage
Fr, 15. März, 19-21.15 Uhr,
Wendelstein, Hort, Röthenbach b.St.W., Am Zehnthof 10
Gebühr: 9,- €

Hans-Jürgen Buchard

Es gibt viele Gründe über eine Photovoltaikanlage nachzudenken: Klimawandel, Gaspreiserhöhung, Strompreiserhöhung, etc.

Hauseigentümer stellen sich in diesem Zusammenhang viele Fragen: Wie kann ich unabhängiger werden und meine Energiekosten durch eine Photovoltaikanlage reduzieren? Welche Komponenten gehören zu einer PV-Anlage? Ist mein Hausdach geeignet? Wie viel Leistung (kWh) braucht eine Anlage und welche Kosten sind damit verbunden? Wie aufwändig ist die Installation? Wie kann ich die Energie speichern? Wo liegen die Vorteile bzw. Nachteile? Wie ist es mit dem Eigenverbrauch und der Anmeldung der Anlage?

Der Dozent wird die Grundlagen der PV mittels Folienpräsentation und Beispielen erklären und auf Fragen aus dem Publikum eingehen.

13221

Sternegucken

Einstieg in den Sternenhimmel - Teil 1 - Theorie

Do, 14. März, 18.30-21 Uhr,
Wendelstein, Tagelöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 8
Gebühr: 30,- €

Uwe Pfeiffer

Jeder Stern hat seine eigene Geschichte. Manche sind fast so alt wie das Universum und leuchten schwach. Andere strahlen hell und beenden ihr Leben in einer gewaltigen Explosion. Jeden Tag entstehen neue Sterne in riesigen Wolken aus Gas und Staub. Mond und Planeten begleiten uns.

Der Experte Uwe Pfeiffer vom Astro-/Teleskop-Fachgeschäft und Foto-Fachgeschäft LICHTBLITZ Pfeiffer in Wendelstein führt Sie in die Feinheiten der Teleskopnutzung ein und zeigt Ihnen allerlei Wissenswertes rund um unseren Sternenhimmel. Teleskope und Ferngläser stellt er zur Verfügung, eigene können in diesen Kursen nicht verwendet werden. Keine Ermäßigung möglich.

Für Teil 2 ist die Teilnahme an Teil 1 unbedingte Voraussetzung.

Mindestalter: 14 Jahre

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Getränk

13222

Sternegucken

Einstieg in den Sternenhimmel - Teil 2 - Praxis

Sa, 16. März, 18-22 Uhr,
Wendelstein, Wendehammer, In der Gibitzen 51
Gebühr: 35,- €

Uwe Pfeiffer

Beschreibung siehe Kurs-Nr. 13221

Keine Ermäßigung möglich.

Für Teil 2 ist die Teilnahme an Teil 1 unbedingte Voraussetzung.

Mindestalter: 14 Jahre

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Getränk, wettergerechte, möglichst dunkle Kleidung

15006

Wie kommt das Chaos in die Wohnung?

Innere und äußere Ordnung im Zusammenhang

Do, 7. März, 19-20.30 Uhr,
Wendelstein, Tagelöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 4
Gebühr: 16,- €

Petra Schwarz

Wo kommt die ganze Unordnung her? Warum kann ich mich von nichts trennen? Warum fallen das Aufräumen und vor allem das Ausräumen so schwer? Sind Sie jetzt neugierig geworden oder lösen diese Fragen unwohle Gefühle bei Ihnen aus? Vielleicht ahnen Sie ja auch, dass all das etwas mit Ihnen selbst zu tun haben könnte. Unsere Wohnung dient uns als Spiegel, in dem wir uns selbst erkennen können. Dieser Vortrag ist der erste Schritt, den Sie mit Bewusstheit in Richtung Ordnung gehen. Beginnen Sie, die Verantwortung für all die Dinge um Sie herum zu übernehmen, bevor diese Ihr Leben bestimmen. Anmeldung erforderlich. Keine Ermäßigung möglich.

15009

Minimalismus im Kleiderschrank

Capsule Wardrobe

Do, 18. April, 18-21 Uhr,
Wendelstein, Tagelöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 4

Gebühr: 36,- €

Petra Schwarz

Der Kleiderschrank ist voll und Sie haben trotzdem nichts anzuziehen? Wir begeben uns auf Ursachenforschung für dieses Phänomen und analysieren den Istzustand. Sie erhalten praxisnahe Tipps, um den Inhalt Ihres Kleiderschranks reduzieren zu können und lernen das Konzept Capsule Wardroبه kennen. Zudem erfahren Sie Wissenswertes, um Ihren eigenen Stil zu entwickeln, um in Zukunft Kleidung bewusster einzukaufen. Ziel ist ein Kleiderschrank mit einer Garderobe, die zu Ihrem Leben passt. Gefüllt mit Lieblingsstücken, die sich miteinander kombinieren lassen und durch wenige Akzente zu immer neuen Looks kreieren lassen. Keine Ermäßigung möglich.

Bitte mitbringen: Schreibzeug

15010

Mehr Ordnung zu Hause

Basis-Workshop

Fr, 15. März, 16-21 Uhr,

Wendelstein, Tagelöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 5

Gebühr: 57,- € (inkl. Skript)

Petra Schwarz

Sie möchten Ihre Wohnung aufräumen und verändern? Doch wo und wie beginnen? Wenn Ihr Vorhaben schon an diesen Fragen scheitert, dann erleben Sie bereits die blockierende Wirkung, die eine übervolle Wohnung mit sich bringt. Durchbrechen Sie den Kreislauf, übernehmen Sie die Verantwortung für all die Dinge um Sie herum. Wir suchen und finden Ihre Antworten auf diese Fragen. Mit praktischen Tipps erarbeiten Sie stimmige und umsetzbare Strategien zum Aufräumen. Keine Ermäßigung möglich.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Brotzeit

18484

Wildkräuterwanderung

Scharbockskraut-Vitaminbombe im Vorfrühling

Mi, 20. März, 16.30-18.30 Uhr,

Wendelstein, Röthenbach b.St.W., Tiefentalstr. 63

Gebühr: 18,- € (inkl. Materialkosten)

Brigitte Reischle

Wir gehen auf die Pirsch und schauen, was für Kräutlein im Vorfrühling aus der Erde spitzen. Sie sind zu dieser Zeit wahre Mineral- und Vitaminbomben. Wir essen selber gemachte grüne Nudeln mit gerösteten Brennnesseln am Feuer. Als Nachspeise gibt es Papageienkuchen.

Nudeln und Kuchen sind mit Scharbockskraut grün gefärbt.

Keine Ermäßigung möglich. Kinder bis 14 Jahre sind frei.

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, Stoffbeutel oder Korb, Teller, Tasse, Besteck, kleines Schraubglas

18485

Wildkräuterwanderung

Japanischer Flügelknöterich - ein Migrant aus China

Mi, 17. April, 16.30-18.30 Uhr,

Wendelstein, Röthenbach b.St.W., Tiefentalstr. 63

Gebühr: 18,- € (inkl. Materialkosten)

Brigitte Reischle

Japanischer Flügelknöterich wächst seit 1825 in Europa. Er breitet sich auch bei uns stark aus. Seine Triebe sind im Frühjahr eine Delikatesse. Wir erfahren, was es mit dieser Pflanze auf sich hat und essen die feinen Sprossen als Gemüse. Dazu bereiten wir eine grüne Soße aus den "alten" heimischen Kräutern, wie Sauerampfer, Klettenlabkraut und Knoblauchsrauke am Feuer und schmecken, ob sich diese vertragen.

Keine Ermäßigung möglich. Kinder bis 14 Jahre sind frei.

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, Stoffbeutel oder Korb, Teller, Tasse, Besteck, kleines Schraubglas

18486

Wildkräuterwanderung

Bunte Maiblüte - für den Winter in die Tüte

Mi, 15. Mai, 16.30-18.30 Uhr,
Wendelstein, Röthenbach b.St.W., Tiefentalstr. 63
Gebühr: 18,- € (inkl. Materialkosten)

Brigitte Reischle

Wir sammeln bunte Maiblüten von Klee, Günzel, Ehrenpreis, Beinwell, Kastanie, Ruprechtskraut, Gänseblümchen, Flieder, etc.
Alle diese Blüten können auch für den Winter als Tee gesammelt werden. Sie tragen die Fülle und Wonne dieser Zeit und wärmen im Winter unser Herz und Bauch.
Aber wir essen diese Blüten in einem Frühlingsalat mit Blütenfrischkäse und leckerem Brot.
Keine Ermäßigung möglich. Kinder bis 14 Jahre sind frei.
Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, Stoffbeutel oder Korb, Teller, Tasse, Besteck, kleines Schraubglas

18487

Wildkräuterwanderung

Johannis- kraut,-beeren,-feuer-, fest

Mi, 19. Juni, 16.30-18.30 Uhr,
Wendelstein, Röthenbach b.St.W., Tiefentalstr. 63
Gebühr: 18,- € (inkl. Materialkosten)

Brigitte Reischle

Bald ist der längste Tag im Jahr.
Wir wandern über die Felder und schauen, was es zu ernten gibt.
In gemütlicher Runde zupfen wir Johanniskraut, das jeder für die dunkle Jahreszeit mit nach Hause nehmen kann. Dabei hören wir Geschichten über dieses Kraut und die Kraft der schwarzen Johannisbeere. Wir trinken schwarze Johannisbeerlimo und essen veganen Beerenkuchen.
Wer noch länger bleiben mag, ist gerne eingeladen am Feuer noch einige Lieder zu singen.
Keine Ermäßigung möglich. Kinder bis 14 Jahre sind frei.
Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, Stoffbeutel oder Korb, Teller, Tasse, Besteck, kleines Schraubglas

55240

Digitale Fotografie

Basiswissen - Teil 1

Do, 11. April, 18-21 Uhr,
Wendelstein, Tagelöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 8
Gebühr: 25,- €

Uwe Pfeiffer

Du hast eine digitale Kamera und möchtest Dich mit deren Funktionen vertraut machen? In diesem Kurs werden in Theorie und Praxis die Grundlagen der digitalen Fotografie behandelt und Du lernst Deine Kamera noch besser kennen.
Im Einzelnen: Belichtungszeit, Blende, ISO Lichtempfindlichkeit, Schärfentiefe, Brennweite/Blickwinkel. Des Weiteren wird Dir der Unterschied zwischen Automatikprogramm, Motiv- und Halbautomatikprogrammen und der manuellen Einstellung vorgestellt. Keine Vorkenntnisse erforderlich.
Bitte mitbringen: Digitale Kamera (mit vollem Akku und Handbuch), Schreibzeug

55241

**Digitale Fotografie
Basiswissen - Teil 2**

Do, 18. April, 18-21 Uhr,
Wendelstein, Tagelöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 8
Gebühr: 25,- €

Uwe Pfeiffer

Du möchtest Deine Kenntnisse im Bereich der digitalen Fotografie vertiefen? In diesem Kurs werden die verschiedenen Belichtungsarten (Spot-, Mehrfeld- und mittenbetonte Messung) behandelt. Außerdem erhältst Du eine Einführung in die Belichtungskorrektur, Belichtungsreihen (HDR), Spiegelvorauslösung und Langzeitbelichtung. Grundlagen vermittelt der Kurs "Grundlagen der digitalen Fotografie Teil 1". Der Besuch im Vorfeld ist hilfreich, aber nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Digitale Kamera (mit vollem Akku und Handbuch), Schreibzeug

55243

**Digitale Fotografie
Basiswissen - Teil 1**

Do, 18. Juli, 18-21 Uhr,
Wendelstein, Tagelöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 8
Gebühr: 25,- €

Uwe Pfeiffer

Beschreibung siehe Kurs-Nr. 55240

55244

**Digitale Fotografie
Basiswissen - Teil 2**

Do, 25. Juli, 18-21 Uhr,
Wendelstein, Tagelöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 8
Gebühr: 25,- €

Uwe Pfeiffer

Beschreibung siehe Kurs-Nr. 55241

58110

**Nur Fliegen ist schöner!
Einstieg ins Drohnenfliegen**

Sa, 27. April, 9-15 Uhr,
Wendelstein, Röthenbach b.St.W., Alte Salzstr. 24, Drohnenbase am Eisstockfeld
Gebühr: 59,- €

Uwe Pfeiffer

Wer darf eigentlich eine Drohne fliegen und wo? Welche Vorschriften gilt es einzuhalten? Was ist zu beachten? Im theoretischen Teil des Kurses werden Sie über diese Grundlagen umfassend informiert. Im praktischen Teil lernen Sie zuerst die Funktionen und die Bedienung der Drohne ausführlich kennen. Danach können Sie das Erlernte auch gleich in die Praxis umsetzen und fliegen, fliegen, fliegen...

Drohnen werden vom LICHTBLITZ Pfeiffer zur Verfügung gestellt. Eigene Drohnen können in diesem Kurs nicht verwendet werden! Mindestalter: 14 Jahre

Keine Ermäßigung möglich.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Getränk, Vesper, wettergerechte Kleidung

58111

**Nur Fliegen ist schöner!
Einstieg ins Drohnenfliegen**

Sa, 8. Juni, 9-15 Uhr,
Wendelstein, Röthenbach b.St.W., Alte Salzstr. 24, Drohnenbase am Eisstockfeld

Gebühr: 59,- €

Uwe Pfeiffer

Beschreibung siehe Kurs-Nr. 58110

Sprache

30202

ONLINE

**Chinesisch A1.1 - online über Zoom
Für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse**

Mi, 6. März, 17.30-19 Uhr, 10 x,

Online-Kurs

Gebühr: 112,- €

Hongli Yang

Interessieren Sie sich für das bevölkerungsreichste Land der Welt? Waren Sie schon immer neugierig auf die chinesische Sprache und Kultur? Lernen Sie in diesem Online-Kurs ganz bequem und sicher von zu Hause aus und trotzdem im Austausch mit anderen. Der Kurs vermittelt nicht nur grundlegende Kenntnisse der chinesischen Sprache sowie den Aufbau der Schriftzeichen, sondern auch landeskundliche und kulturelle Hintergründe. Kommen Sie mit und lernen Sie China kennen!

30203

ONLINE

**Chinesisch A2.1 - online über Zoom
Für Fortgeschrittene mit geringen Vorkenntnissen**

Do, 7. März, 18.30-20 Uhr, 12 x,

Online-Kurs

Gebühr: 135,- €

Hongli Yang

Interessieren Sie sich für das bevölkerungsreichste Land der Welt? Waren Sie schon immer neugierig auf die chinesische Sprache und Kultur? Lernen Sie in diesem Online-Kurs ganz bequem und sicher von zu Hause aus und trotzdem im Austausch mit anderen. Der Kurs vermittelt nicht nur grundlegende Kenntnisse der chinesischen Sprache, sowie den Aufbau der Schriftzeichen, sondern auch landeskundlichen und kulturellen Hintergründen. Kommen Sie mit, eine kleine Reise nach China!

32322

**Morning English
Niveau A2/B1 mit Vorkenntnissen**

Mo, 26. Februar, 10.45-12.15 Uhr, 18 x,

Wendelstein, Tagelöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 5

Gebühr: 150,- €

Halina Barrios

Hier können Sie Ihr Schulenglisch wieder flottmachen. Wortschatz, Aussprache und Grammatik werden aufpoliert und mit Hilfe von vielen praxisorientierten und spielerischen Übungen gefestigt. Landeskundliche, kulturelle Gewohnheiten und tagesaktuelle Themen runden die Mischung ab und sorgen dafür, dass es Ihnen im Englischkurs nie langweilig wird. Vorkenntnisse: Niveau A2, bzw. ca. 6 Jahre

32731

**English Conversation - intermediate and advanced learners
Niveaustufe B2**

Mo, 26. Februar, 9-10.30 Uhr, 18 x,

Wendelstein, Tagelöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 5

Gebühr: 150,- €

Halina Barrios

You can already speak English pretty well, however, you would like to brush up your English conversation skills and increase your vocabulary. This course will give you that by conversing about actual topics, watching intriguing videos, reading interesting articles and learning vocabulary playfully.

No book required.

32732**Evening Conversation for intermediate learners****Niveaustufe B1/B2**

Di, 5. März, 18-19.30 Uhr, 14 x,

Wendelstein, Tagelöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 8

Gebühr: 117,- €

Sonja Goßler

Schwerpunkt dieses Kurses ist die Kommunikation mit gleichzeitiger Auffrischung Ihrer Englischkenntnisse. Sie wiederholen auch Grammatik und vertiefen Ihren Wortschatz. Dies ist ein lebhafter Konversationskurs mit aktuellen Gesprächs- und Diskussionsthemen, in dem neue Teilnehmer willkommen sind. Es gibt kein Kursbuch. Lesetexte werden am jeweiligen Kursabend ausgeteilt.

Vorkenntnisse: Niveaustufe B1/2

Bitte mitbringen: Kopiergeld (2 €)

32734**Living English for young and old****Enjoy using your English from B1 level and higher**

Mi, 28. Februar, 10-11.30 Uhr, 15 x,

Wendelstein, Tagelöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 4

Gebühr: 125,- €

Nigel Greenhalgh

It's great to talk! So, let's get talking, reading and discussing. "Living English" is enjoying the living side of language. The course is fun and entertaining, but it is also very importantly interesting and informative. Providing course members with plenty of opportunity to express themselves and in the process learn new words and phrases and how to use them. We will delve British culture and literature as well as many contemporary news issues. "Learning by Doing" that is "Living English!"

No book required.

Bitte mitbringen: Schreibzeug

32735**English Conversation****For Advanced Learners (B1/B2)**

Do, 7. März, 9-10.30 Uhr, 13 x,

Wendelstein, Tagelöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 4

Gebühr: 108,- €

Sonja Goßler

If you love speaking English, join our small and friendly English class! We want to talk about everyday events and interesting topics, and of course, we want to have some fun together. If you are keen on improving your grammar, you are free to ask any grammar questions you like! You should have at least five years of school English. No textbook required. Niveaustufe ca.

B1/B2

Bitte mitbringen: Kopiergeld (2 €)

33129

Französisch
Niveaustufe A1

Mo, 4. März, 18.30-20 Uhr, 14 x,
Wendelstein, Tagelöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 4
Gebühr: 133,- €

Nadine Schäfer

Wir bauen auf einem Semester Französisch auf und erweitern kontinuierlich unseren Wortschatz, die Grammatik und unsere Sprachfertigkeit. Quereinsteiger sind herzlich willkommen.
Bitte mitbringen: Lehrbuch: Bon Courage 1

33130

Französisch
Niveaustufe A1

Do, 7. März, 10.45-12.15 Uhr, 14 x,
Wendelstein, Tagelöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 4
Gebühr: 133,- €

Nadine Schäfer

Dieser Kurs lädt ein, auf einer unterhaltsamen "Tour de France" Französisch zu lernen. Durch Alltagsszenen wird die lebendige Umgangssprache vermittelt und schon bald werden Sie feststellen, wie viel Spaß es macht, sich mit Franzosen unterhalten zu können und sie zu verstehen. Also "Bon Courage!" Nur Mut! Machen Sie sich mit dem savoir-vivre, der Lebensart unserer französischen Nachbarn, vertraut und gehen Sie auf Entdeckungsreise. Quereinsteiger sind herzlich willkommen.
Bitte mitbringen: Lehrbuch: Bon Courage 2

35110

Italienisch
Niveaustufe A1/A2

Do, 29. Februar, 11.15-12.45 Uhr, 12 x,
Wendelstein, Tagelöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 5
Gebühr: 100,- €

Kerstin Deitmer

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer, die bereits die Stufe A1 abgeschlossen haben. Diese Kenntnisse sollen abwechslungsreich (Lehrbuch, Videos, Lieder, Webseiten, leichte Lektüren etc.) vertieft, wiederholt und eventuell auf die Stufe A2 erweitert werden. Aktives Sprechen wird geübt. Quereinsteiger sind herzlich willkommen!
Bitte mitbringen: Lehrbuch: Nuovo Espresso A1, ab Lektion 8

35220

Italienisch
Niveaustufe A2

Di, 16. Januar, 17-18.30 Uhr, 14 x,
Wendelstein, Tagelöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 4
Gebühr: 133,- €

Marco Cupelli

In diesem Kurs wiederholen wir das Niveau A2 und betrachten hin und wieder einige Aspekte der italienischen Sprache. Wir wollen die Kenntnisse der italienischen Sprache ausbauen und situationsbezogen anwenden. Dabei soll das Training kommunikativer Fertigkeiten im Vordergrund stehen, um sich möglichst schnell in Alltagssituationen verständigen zu können. Wiedereinsteiger*innen mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.
Bitte mitbringen: Lehrbuch: Nuovo Espresso 2 A2

35221

Italienisch

Niveaustufe A2

Do, 29. Februar, 9.30-11 Uhr, 12 x,
Wendelstein, Taglöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 5
Gebühr: 100,- €

Kerstin Deitmer

Mehr Italienisch lernen - sehr gern! In diesem Kurs können Sie Ihre Italienischkenntnisse (Grammatik und Wortschatz) erweitern. Die Kommunikation und die Fähigkeit, sich flüssig auszudrücken, stehen im Vordergrund. Dabei wird das Lehrbuch ergänzt durch aktuelle Videos, Lieder, leichte Lektüren und interessante Webseiten. Quereinsteiger sind herzlich willkommen!

Bitte mitbringen: Das Buch wird im Kurs besprochen

35331

Italienisch Mittelstufe - Benvenuti!

Niveaustufe B1

Di, 23. Januar, 18.30-20 Uhr, 14 x,
Wendelstein, Taglöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 4
Gebühr: 117,- €

Marco Cupelli

Wir wollen das bis jetzt Gelernte vertiefen und bekannte Strukturen festigen. Unser Schwerpunkt liegt auf der Kommunikation in der italienischen Sprache. Wiedereinsteiger/-innen mit guten Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

37220

Spanisch

Niveaustufe A2

Mi, 6. März, 18.30-20 Uhr, 13 x,
Wendelstein, Taglöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 5
Gebühr: 97,- €

Karin Wolfermann

Dieser fröhliche kleine Kurs erschließt die spanische Sprache und Kultur durch aktuelle Texte, Lieder und praktische Sprechanlässe. Viel Wert wird auf die Konversation gelegt.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: Perspectivas Ya, A2

37222

¿Café solo - o cortado?

Niveaustufe A2

Di, 27. Februar, 10.15-11.45 Uhr, 15 x,
Wendelstein, Taglöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 4
Gebühr: 111,- €

Ursula Reitberger

Hablamos de nuestros hobbies, de excursiones, del mundo hispanohablante, de lo que pasa alrededor de nosotros. Y siempre aprendiendo algo nuevo. ¡ Anímate y ven ! Te esperamos.

Bitte mitbringen: Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben

37321

Los martes por la mañana

Niveaustufe B1

Di, 27. Februar, 8.15-9.45 Uhr, 15 x,
Wendelstein, Taglöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 4
Gebühr: 111,- €

Ursula Reitberger

Con energía e ilusión volvemos a encontrarnos para reanimar nuestros conocimientos del español, revisando las palabras y la gramática y sobre todo hablando de todo lo que nos interesa: de la cultura, la historia, las actualidades y de la vida en general en los países hispanohablantes. Te esperamos en nuestro curso familiar y divertido.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: Con gusto B1 (alte Ausgabe), Unidad 9

37720

Spanische Konversation Niveaustufe B1

Mi, 6. März, 10-11.30 Uhr, 13 x,
Wendelstein, Tagelöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 5
Gebühr: 97,- €

Karin Wolfermann

Haben Sie Lust, Ihr Spanisch aufzufrischen? Dies ist ein kleiner, gemütlicher Kurs, der sich der hispanischen Sprache durch Lektüre, Musik, Diskussionen, etc. nähert.

Vorkenntnisse: gute Grundstufenkenntnisse.

Das Lernmaterial wird im Kurs ausgewählt.

Gesundheit

44102

Bei Stimme bleiben Stimmtraining für Beruf und Freizeit

Mi, 28. Februar, 19-20.30 Uhr, 3 x,
Wendelstein, Tagelöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 4
Gebühr: 29,- €

Laura Grampp

Unsere Stimme ist einer unserer wichtigsten Alltagsbegleiter. Gerade für Menschen mit Berufen, in denen viel und laut gesprochen wird (z.B. Lehrer, Erzieher, Pflegekräfte) ist es besonders wichtig, die Stimme zu trainieren, zu pflegen und gesund zu erhalten. All dies wird theoretisch und praktisch in Übungen gemeinsam erarbeitet. Sie erhalten praktische Tipps, die Sie in Ihrem Alltag anwenden können und Informationen darüber, was Sie beim Stimmgebrauch vermeiden sollten.

Bitte mitbringen: Materialgeld 5,-€ sind direkt bei der Dozentin zu bezahlen

45325

NEU

Thailändische Fußreflexzonenmassage Workshop

Sa, 27. April, 10-17.30 Uhr,
Wendelstein, Hort, Röthenbach b.St.W., Am Zehnthof 10, 2. Stock
Gebühr: 56,- €
(+ 5,- € Kosten für Skript + Öl)

Sabine Harbauer

Die Fußreflexzonenmassage ist eine wirksame Methode zur Behandlung von Befindlichkeitsstörungen sowie zur Entspannung und Regeneration. Nach einer kurzen theoretischen Einführung erlernen Sie am Gegenüber einfache Grifftechniken zum Lockern der Füße und das Auffinden und Behandeln der wichtigsten Fußreflexzonen mit dem für Thailand typischen Holzstab. Auf Wunsch kann der Holzstab von der Dozentin erworben werden.

Kosten für Skript und Öl (5 €) sind bei der Dozentin zu entrichten.

Idealerweise melden Sie sich mit einem Partner an.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, Kissen, Handtuch, bequeme Kleidung, warme Socken, Buntstifte, Verpflegung, Getränk

45673

ONLINE

Heilsames Fasten

Lächelnd ans persönliche Ziel

Mo 04.03., Fr 08.03., So 10.03., Di 12.03., jeweils von, 19:30-20:30 Uhr

Online-Kurs

Gebühr: 65,- € (inkl. Materialkosten)

Veronika Ehm

Aufgrund der großen Nachfrage starte ich wieder eine Online-Fastengruppe. Wie immer könnt ihr euch entscheiden, ob ihr Basisch fasten möchtet oder nach Dr. Buchinger eine heilsame Fastenwoche einlegt. Unterstützen werde ich euch mit voller Kraft und wir widmen uns interessanten Themen zu Ernährung, Gesundheit und aktuellen Fastenstudien. Traumreisen und Yoga findet bei euch zu Hause mit mir am PC statt. Hierfür benötigen wir das Programm Zoom. Die Dozentin ist ausgebildete Heilpraktikerin.

Das Fastenpaket im Wert von 15 € (Sharepflaume, Glückspulver, verschiedene Schüssler-Salze, 1 Klistier, Flohsamen, Fastenmappe) besorgt die Dozentin und wird per Post nach Hause geschickt.

Keine Ermäßigung möglich.

Bewegung

40640

Hatha-Yoga

Für Anfänger und Erfahrene

Mo, 26. Februar, 9-10.30 Uhr, 10 x,
Wendelstein, Jegelscheune, Forststr. 2

Gebühr: 74,- €

Anita Grupa

Der ganzheitliche Übungsweg des klassischen Yoga dient unserer Gesundheit. Das Ziel ist die Schulung der Körper-, Atem- und Geistesachtsamkeit mit den Mitteln von Asanas - Körperübungen, die der Wirbelsäule Beweglichkeit und Flexibilität verleihen, Entspannungstechniken und Atemübungen - gelenkte Atmung bringt Sauerstoff und Energie in jede Zelle.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Yogakissen, Decke, warme Socken

40641

Hatha-Yoga

Für Anfänger und Erfahrene

Mo, 26. Februar, 10.40-12.10 Uhr, 10 x,
Wendelstein, Jegelscheune, Forststr. 2

Gebühr: 74,- €

Anita Grupa

Beschreibung siehe Kurs-Nr.40640

Bitte mitbringen: Yogamatte, Yogakissen, Decke, warme Socken

40642

Klassisches Hatha Yoga

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Do, 7. März, 17.30-18.45 Uhr, 12 x,
Wendelstein, Jegelscheune, Forststr. 2

Gebühr: 74,- €

Sonja Boenke

Die Methoden des Yoga können uns helfen, unseren Geist zu beruhigen, Stress abzubauen und zu einem Wohlgefühl zu gelangen. Gezielte Körper- und Atembeobachtungen schulen die Wahrnehmung, so dass der Einklang von Körper-Geist-Seele erfahrbar wird. Auf dem Weg

nach innen, zum eigenen Wesenskern, werden im Kurs die klassischen Yoga-Übungen schrittweise erarbeitet und mit dem persönlichen Atemrhythmus verbunden. Dadurch entstehen fließende meditative Bewegungsabläufe und achtsames Körperbewusstsein. Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, bequeme Kleidung, Stoppersocken

40643

**Klassisches Hatha Yoga
Für Anfänger und Fortgeschrittene**

Do, 7. März, 19-20.15 Uhr, 12 x,
Wendelstein, Jegelscheune, Forststr. 2
Gebühr: 74,- €

Sonja Boenke

Beschreibung siehe Kurs-Nr.40642

40644

Integral Yoga

Mi, 13. März, 16.15-17.45 Uhr, 12 x,
Wendelstein, Jegelscheune, Forststr. 2
Gebühr: 89,- €

Gerda Ana Porschert

Der ganzheitliche Übungs- und Erfahrungsweg des klassischen Yoga dient der Gesundheit des Körpers und macht uns darüber hinaus die geistige Dimension unseres Menschseins bewusst. Schulung der Körper-, Atem- und Geistesachtsamkeit mit den Mitteln von Asanas (Körperübungen), Entspannung, Pranayama (Atemübungen), Rezitation und Meditation (Stille) in der Praxis des Vini-Yoga sind einer der Übungswege.

Bitte mitbringen: Yogamatte oder Decke, Sitzkissen oder -bänkchen

40645

Integral Yoga

Mi, 13. März, 18.30-20 Uhr, 12 x,
Wendelstein, Hort, Röthenbach b.St.W., Am Zehnthof 10, 2. Stock
Gebühr: 89,- €

Gerda Ana Porschert

Beschreibung siehe Kurs-Nr.40644

Bitte mitbringen: Yogamatte oder Decke, Sitzkissen oder -bänkchen

40646

Integral Yoga

Do, 14. März, 9.30-11 Uhr, 12 x,
Nürnberg, Ev. Gemeindehaus Kornburg, Am Schloßgraben 3
Gebühr: 89,- €

Gerda Ana Porschert

Beschreibung siehe Kurs-Nr.40644

Bitte mitbringen: Yogamatte oder Decke, Sitzkissen oder -bänkchen

40647

Integral Yoga

Mo, 11. März, 18-19.30 Uhr, 12 x,
Wendelstein, Jegelscheune, Forststr. 2
Gebühr: 89,- €

Gerda Ana Porschert

Beschreibung siehe Kurs-Nr.40644

Bitte mitbringen: Yogamatte oder Decke, Sitzkissen oder -bänkchen

40648

Hatha Yoga

Nach einem aktiven Tag zur Ruhe kommen

Di, 12. März, 17.30-18.45 Uhr, 13 x,
Wendelstein, Jegelscheune, Forststr. 2
Gebühr: 87,- €

Pia Hegmann

Dieser Kurs richtet sich an alle, die den Wunsch nach körperlichem Ausgleich und zugleich Entspannung haben. Die Stunden sind für Einsteiger*innen geeignet, da die Körperhaltungen (Asanas) präzise und in modifizierter Form angesagt werden. Allen Stunden liegt ein anderes herzöffnendes Thema zugrunde, bei dem Körper, Geist und Seele zur Ruhe kommen können. Bitte mitbringen: Yogamatte, Block, Band, Getränk

40649

Hatha Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene

Ein Yoga-Stil für Kraft und Entspannung

Mi, 6. März, 17.45-18.45 Uhr, 8 x,
Wendelstein, GS Kleinschwarzenlohe, Allerheiligenweg 21, MZR
Gebühr: 40,- €

Arianna Schröter

Hier werden in sanften Bewegungsabfolgen einzelne Yogahaltungen erlernt. Die Körperwahrnehmung wird geschult und das Erkennen der eigenen Grenzen gefördert. Eine Balance zwischen Anstrengung und Hingabe bringt Körper und Geist in Einklang. Hatha Yoga setzt sich in der Regel aus einer kurzen Meditation und/oder ein Einstiegsthema zu Beginn der Stunde, einfache Atemübungen, Asanas und der Abschlussentspannung zusammen. Für die Phase der Entspannung werden einige Yin Yoga Sequenzen eingebaut. Die Asanas werden in der Ausrichtung genau angesagt.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Yogablock, Band, Decke, bequeme Kleidung, Socken, Getränk

40650

Faszien-Yoga

Workshop

Sa, 2. März, 14.30-16.30 Uhr,
Wendelstein, Gymnasium, In der Gibitzen 29, Mehrzweckraum
Gebühr: 17,- € (inkl. Materialkosten) (inkl. Leihgebühr)

Sonja Maier

Sie suchen nach einem Ausgleich zum bewegungsarmen Alltag? Sie wollen eine bessere Haltung, ein besseres Körpergefühl und mehr Beweglichkeit? Testen Sie Faszien-Yoga an einem Nachmittag.

Elastische und gesunde Faszien sind wichtig für unser Wohlbefinden. Mit speziellen Übungen aus dem Yoga und Massagen mit Rollen und Bällen werden wir die Faszien dehnen. Wir bringen dabei unseren Körper in Form, die Haltung verbessert sich, Verspannungen in Bauch und Rücken können sich lösen. Dies führt zu einem guten Körpergefühl und besserer Beweglichkeit.

Der Workshop ist für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse geeignet. Rollen und Bälle werden zur Verfügung gestellt. Eigene Rollen gerne mitbringen.

Und wenn es Ihnen gefällt, schließen Sie sich dem Kurs ab 04.03. an.

Bitte mitbringen: Sportmatte, bequeme Kleidung, Sportschuhe, Getränk, eigene Rolle wenn vorhanden

40651

Faszien-Yoga

Mo, 4. März, 19.15-20.15 Uhr, 11 x,
Wendelstein, Hort, Röthenbach b.St.W., Am Zehnthof 10, 2. Stock
Gebühr: 72,- € (inkl. Materialkosten) (inkl. Leihgebühr)

Sonja Maier

Elastische und gesunde Faszien sind wichtig für unser Wohlbefinden. Mit speziellen Übungen aus dem Yoga und Massagen mit Rollen und Bällen werden wir die Faszien dehnen. Wir bringen dabei unseren Körper in Form, die Haltung verbessert sich, Verspannungen in Bauch und Rücken können sich lösen. Dies führt zu einem guten Körpergefühl und besserer Beweglichkeit. Der Kurs ist für Anfänger ohne Vorkenntnisse geeignet. Rollen und Bälle werden zur Verfügung gestellt. Eigene Rollen gerne mitbringen.
Bitte mitbringen: Sportmatte, bequeme Kleidung, Sportschuhe, Getränk

40795

Qigong

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Mo, 26. Februar, 17.30-19 Uhr, 12 x,
Wendelstein, Gymnasium, In der Gibitzen 29, Mehrzweckraum
Gebühr: 89,- €

Rita Utz-Wehle

Mit sanften Bewegungen, Selbstmassagen, Akupressuren und Stille-Übungen zur Harmonie und Kräftigung von Körper, Geist und Seele gelangen. Auch für ältere Menschen geeignet.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk

40796

Qigong

Gestärkt den Tag beginnen

Do, 29. Februar, 9.30-10.30 Uhr, 6 x,
Wendelstein, Jegelscheune, Forststr. 2
Gebühr: 38,- €

Thomas Übelacker

Beginnen wir den Tag mit den sanften und fließenden Bewegungen des Qigong. Sie helfen uns, unsere Energiespeicher aufzuladen und unsere Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Sie lassen uns zu Ruhe kommen und stärken unsere Mitte. So können wir gestärkt den Tag beginnen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, flache Schuhe, Getränk

40797

Qigong

Di, 05. März, 18:30-19.45 Uhr, 5 x,
Wendelstein, Hort, Röthenbach b.St.W., Am Zehnthof 10, 2. Stock
Gebühr: 40,- €

Thomas Übelacker

Die einfachen, aber wirkungsvollen Qigong-Übungen kräftigen den Körper, regulieren die Haltung, den Atem und führen zu Ruhe und Entspannung.

Bei schönem Wetter auch im Freien.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe oder Socken, Getränk

40931

Entspannung für Rücken, Schultern und Nacken

Mit der Feldenkrais®-Methode

Fr, 1. März, 10-11.30 Uhr, 12 x,
Wendelstein, Gymnasium, In der Gibitzen 29, Mehrzweckraum
Gebühr: 114,- €

Heike Steinbauer

Durch Bürotätigkeiten und Bildschirmarbeit sind die Schultern und der Nacken meist sehr entspannungsbedürftig. Stress und übermäßige Anstrengung führen oft sogar zu Schmerzen und nächtlichem Zähneknirschen. Lernen Sie durch ausgewählte, sanfte Lektionen solche Spannungen zu reduzieren, fest eingefahrene Gewohnheitsmuster aufzuspüren, zu verändern und neue Bewegungsmöglichkeiten zu entdecken.

Bitte mitbringen: Matte/Decke, bequeme Kleidung, warme Socken

41186

**Smovey-Training oder Smovey-Walk
Schwung und Bewegung mit Schwingringen**

Mo, 26. Februar, 16.45-17.45 Uhr, 13 x,
Wendelstein, Hort, Röthenbach b.St.W., Am Zehnthof 10, 2. Stock
Gebühr: 85,- € (inkl. Materialkosten)

Sonja Maier

Smovey's sind leichte Schwingringe, die bei rhythmischer Bewegung vibrieren und die Gesundheit fördern. Die Übungen dehnen und kräftigen die Muskeln und den Rücken, straffen das Bindegewebe und stärken das Immunsystem. Ziel sind eine gesteigerte Ausdauer, größere Beweglichkeit und inneres Gleichgewicht.

Bei geeigneter Witterung und Lichtverhältnissen findet der Walk an der frischen Luft statt.

Keine Ermäßigung möglich.

Bitte mitbringen: wettergerechte Kleidung, Sportschuhe, Getränk

41187

**Smovey Training oder Smovey-Walk
Schwung und Bewegung mit Schwingringen**

Mo, 26. Februar, 18-19 Uhr, 13 x,
Wendelstein, Hort, Röthenbach b.St.W., Am Zehnthof 10, 2. Stock
Gebühr: 85,- € (inkl. Materialkosten)

Sonja Maier

Beschreibung siehe Kurs-Nr.41186

Keine Ermäßigung möglich.

Bitte mitbringen: wettergerechte Kleidung, Sportschuhe, Getränk

41188

**Sommer-Smovey-Walk
Mit Schwung und gesunder Bewegung**

Mo, 5. August, 18-19 Uhr, 3 x,
Wendelstein, Gymnasium, In der Gibitzen 29
Gebühr: 21,- € (inkl. Materialkosten)

Sonja Maier

Smovey's sind leichte Schwingringe, die bei rhythmischer Bewegung vibrieren und die Gesundheit fördern. Die Übungen dehnen und kräftigen die Muskeln und den Rücken, straffen das Bindegewebe und stärken das Immunsystem. Ziel sind eine gesteigerte Ausdauer, größere Beweglichkeit und inneres Gleichgewicht.

Bei geeigneter Witterung und Lichtverhältnissen findet der Walk an der frischen Luft statt.

Keine Ermäßigung möglich.

Bitte mitbringen: wettergerechte Kleidung, Sportschuhe, Getränk

41189

**Isolation & Gymnastik
Tanz-Yoga als Ganzkörpertraining**

Fr, 1. März, 17.30-19 Uhr, 13 x,
Wendelstein, Gymnasium, In der Gibitzen 29, Mehrzweckraum
Gebühr: 108,- €

Ute Dietz

Sie möchten Gesundheit und Wohlbefinden steigern? Mit Isolationsgymnastik mobilisieren Sie die gesamte Körpermuskulatur und erleben so beim Tanzen bewusster Ihre Bewegungen. So verbessern sich Ihre Haltung und Aufrichtung. Rücken- und Beckenbodenmuskulatur, Arm- und Bein-Koordination. Fuß- und gelenkschonende Übungen stehen im Vordergrund und werden mit traditioneller und moderner Musik aus dem Orient geübt. Natürlich werden auch mal typische Tanzkombis des Orientalischen Tanzes und Yoga-Asanas den Abend bereichern.

Keine Ermäßigung möglich.

Bitte mitbringen: Matte

41192

NEU

Panofit - Kraftausdauertraining - Präventives Outdoortraining
ZPP-Zertifiziert - Bezuschussung durch Krankenkasse

Do, 21. März, 17.30-18.30 Uhr, 8 x,
Wendelstein, Forststr. 13, Waldweg am Waldfriedhof
Gebühr: 90,- €

Stefanie Kübler-Nikolaiczik

Panofit verbindet "Panorama" mit "Fitness" in Form eines Kraftausdauertrainings in freier Natur. Der Kurs zielt vorrangig auf die Verbesserung der Kraft, insbesondere der Rumpfstabilität und der Kraftausdauer ab. Das Training wirkt muskulären Dysbalancen entgegen, steigert den Kalorienverbrauch durch den Einsatz großer Muskelgruppen, fördert die Herz-Kreislauffunktion und wirkt entspannend und stimmungsaufhellend durch das Training in freier Natur. Die reine Walkingstrecke beträgt ca. 2,5 km. Dieser Kurs ist ZPP-Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen (§ 20 SGB V) und somit erstatten Krankenkassen i.d.R. bis zu 80 € pro Kurs. Fragen Sie bitte direkt bei Ihrer Krankenkasse nach unter Angabe der ZPP-Kursnr.: KU-BE-W1Q8WC. Bitte mitbringen: wettergerechte sportliche Kleidung

41193

NEU

Functional Aging - Funktionelles Ganzkörpertraining
ZPP-Zertifiziert - Bezuschussung durch Krankenkasse

Mi, 28. Februar, 18.30-19.30 Uhr, 10 x,
Wendelstein, Jegelscheune, Forststr. 2
Gebühr: 115,- €

Stefanie Kübler-Nikolaiczik

Functional Aging ist ein Trainingskonzept, das den älter werdenden Körper effektiv und zielgerichtet in seiner Gesamtheit trainiert und die natürlichen Bewegungsabläufe fördert. Es verbessert Kraft, Koordination, Ausdauer und Beweglichkeit, sowie Körpergefühl und Haltung. Indem die stabilisierende Funktion von Gelenken und Muskeln ständig gefordert wird, nimmt das Training einen hohen präventiven Stellenwert ein. Der Kurs ist vor allem für Menschen ab der Lebensmitte geeignet.

Zielgruppe Functional Aging: Alle gesunden Erwachsenen, egal ob Menschen mit Bewegungsmangel, Sporteinsteiger, -wiedereinsteiger oder -erfahrene. Er richtet sich ebenso an Risikogruppen im Bereich des Muskel-Skelettsystems. Das Ziel der Prävention von Krankheiten, die durch Bewegungsmangel über die Lebensspanne hinweg entstehen, steht an oberster Stelle.

Dieser Kurs ist ZPP-Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen (§ 20 SGB V) und somit erstatten Krankenkassen i.d.R. bis zu 80 € pro Kurs. Fragen Sie bitte direkt bei Ihrer Krankenkasse nach unter Angabe der ZPP-Kursnr.: KU-BE-KKZA5U. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

41740

Nordic Walking
Bewegung mit Spaß und Freude

Mi, 28. Februar, 9.45-11.15 Uhr, 8 x,
Wendelstein, Gymnasium, In der Gibitzen 29, Parkplatz
Gebühr: 76,- €

Ulla Quarda

Sie möchten wieder in Schwung kommen, ein paar Kilo verlieren, oder einfach fit bleiben? Ich vermittele Ihnen Spaß und Freude an der gesunden Bewegung. Dieser Kurs richtet sich an alle, egal welches Alter, ob Anfänger oder erfahrener Läufer, Mütter mit Kind in der Trage, nach

einer Schwangerschaft oder OP. Die Gruppe läuft etwa 6 km. Nordic-Walking-Stöcke können bei der Dozentin ausgeliehen werden (bitte bei der Anmeldung angeben).
Bitte mitbringen: Nordic-Walking-Stöcke

Kochen

42085

Italienische Blitzküche Pronto-Pronto

Fr, 8. März, 18-22 Uhr,
Wendelstein, Mittelschule, Eing. Röthenbacher Str. 14a
Gebühr: 38,- € (inkl. Materialkosten)

Sabine Ederer

Sie essen gerne Italienisch, aber avanti muß es gehen? Rezepte von Antipasti über Nudeln, Lasagne, Geflügel, Fisch bis hin zum Dessert. Alles italienisch und schnell zubereitet. Es bleibt genügend Zeit, mit einem italienischen Roten auf das Dolce far niente anzustoßen.
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher, Lieblingsmesser, Gefäße für Kostproben

42086

Fisch Menue vom Feinsten

Kochkurs für alle Fischliebhaber

Fr. 22. März, 18-22 Uhr,
Wendelstein, Mittelschule, Eing. Röthenbacher Str. 14a
Gebühr: 38,- € (inkl. Materialkosten)

Sabine Ederer

Für alle Fischliebhaber, ideal für festliche Anlässe oder einfach mit Freunden und Familie genießen. Leicht und köstlich bereiten wir Lachsklößchensuppe, Matjestartar auf Pumpernickel, französische Tarte mit Senf-Dillsauce, Räucherfisch Mousse, Garnelen Strudel und Zander mit Knusperteig auf asiatischem Salat zu.
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher, Lieblingsmesser, Gefäße für Kostproben

Kreatives

50201

Biografisches Schreiben

Lebensschätze heben und bewahren

Do, 7. März, 14.30-16.30 Uhr, 9 x,
Wendelstein, Tagelöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 4
Gebühr: 89,- €

Brigitte Riemann

Biografisches Schreiben hilft uns, unser Leben zu erinnern, Erlebtes zu verstehen und Ereignisse einzuordnen - kurz gesagt, den roten Faden in unserem Leben zu entdecken. Mit verschiedenen Methoden des kreativen und biografischen Schreibens finden wir die Geschichten, die unser Leben schrieb. Wir heben und bewahren unsere Lebensschätze.
Der Kurs findet 14-tägig statt.
Bitte mitbringen: Schreibunterlagen

52040

Chinesische Tuschkmalerei

Einführung für Neugierige

Sa, 29. Juni, 10-12 Uhr, 2 x,
Wendelstein, Tagelöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 5
Gebühr: 37,- € (inkl. Materialkosten)

Hongli Yang

Die Tuschmalerei, die mit Tusche und Farben auf Reispapier ausgeführt wird, hat eine lange Tradition von mehr als zweitausend Jahren und stammt ursprünglich aus China. Dieser Kurs ist für Anfänger*innen gedacht, die an der traditionellen chinesischen Malerei mit Tusche, Papier und Pinsel interessiert sind. Schritt für Schritt werden Sie angeleitet. Tuschmalerei kann Menschen helfen, die unter Stress und Angst leiden. Daher ist der Prozess der Tuschmalerei wichtiger als das Ergebnis.

Reispapier und Kalligrafie-Pinsel sowie Tusche stellt Ihnen die Dozentin zur Verfügung. Die Materialkosten sind in der Gebühr enthalten.

Bitte mitbringen: Unterlage (mind. DIN A3), kleiner Mischsteller, Glas zum Auswaschen der Pinsel

52042

Bleistiftzeichnungen

Licht- und Schatten -Perspektive und Kontrast

Sa, 8. Juni, 10-15 Uhr,

Wendelstein, Tagelöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 5

Gebühr: 29,- €

Khaled Abdo

Mit der Schwarz-Weiß-Technik ein Porträt mit einem Stift zu zeichnen und Abstufungen von Schatten und Licht zu extrahieren, ist schwierig, aber in diesem Kurs lernen wir das auf einfache und interessante Art. Gemeinsam lernen wir Abstufungen von Schatten, Größe und geometrischer Perspektive.

Bitte mitbringen: Skizzenblock DIN A4, verschiedene Bleistifte, Radiergummi, Fotos zum Abzeichnen, Verpflegung

52330

Kreative Aquarellmalerei

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Do, 29. Februar, 18.30-21 Uhr, 9 x,

Wendelstein, Nägeleinsbuck 24 A, Atelier

Gebühr: 97,- €

Christa Ruthrof

Für alle, die sich im Aquarellieren üben und weiter entwickeln möchten. Sie lernen die Grundlagen der Malerei und üben verschiedene Aquarelltechniken. Sie beschäftigen sich mit Komposition, Perspektive und Farblehre, sowie Mischtechniken.

Die genauen Termine werden von der Dozentin bekannt gegeben.

Bitte mitbringen: Skizzenblock, Aquarellfarben- und Block (mind. 30x40 ab 300g), Pinsel verschiedener Größen, Bleistift

52750

Chinesische Kalligraphie

Zum Kennenlernen

Sa, 22. Juni, 10-12 Uhr,

Wendelstein, Tagelöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 5

Gebühr: 18,- € (inkl. Materialkosten)

Hongli Yang

Kalligrafie, die Schönschrift nach bestimmten Regeln, ist eine wichtige Kunst in China. Die jahrtausendealten Schriftzeichen werden dabei mit dem chinesischen Pinsel geschrieben. Erlernen Sie die chinesische Kalligrafie-Kunst. Sie schreiben mit dem traditionellen Pinsel und chinesischer Tusche auf Reispapier und gleichzeitig betreiben Sie die melodische Pinsel-Performance mit Ruhe und Konzentration und tauchen ein in die Naturphilosophie.

Reispapier und Kalligrafie Pinsel sowie Tusche stellt Ihnen die Dozentin zur Verfügung. Das Material ist in der Gebühr enthalten.

Bitte mitbringen: Unterlage (mind. DIN A3), kleiner Mischsteller, Glas zum Auswaschen der Pinsel

53430

Lust am farbigen Glas

Glaskunst

Do, 11. April, 19-21.30 Uhr, 3 x,
Wendelstein, Werkstatt Eder, Wilhelm-Maisel-Str. 7
Gebühr: 58,- € (+ ca. 30,- bis 50,- € Materialkosten)

Christoph Eder

Fehlt Ihnen noch ein "Hingucker" in Haus und Garten? Wir arbeiten mit mundgeblasenem Flachglas, das wir mittels Ummantelung mit Kupferfolie sowie Lötzinn zu individuellen Glasobjekten verarbeiten. Ferner haben Sie die Möglichkeit, die Kunst des Glasschmelzens zu erlernen. Sie haben eigene Vorstellungen? Kein Problem. Mit fachmännischer Hilfe lässt sich Realisierbares umsetzen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, nur Freude am künstlerischen Gestalten.

Materialkosten (ca. 30 - 50 €) fallen je nach Verbrauch an und sind vor Ort zu entrichten.

53431

Lust am farbigen Glas

Glaskunst

Do, 6. Juni, 19-21.30 Uhr, 3 x,
Wendelstein, Werkstatt Eder, Wilhelm-Maisel-Str. 7
Gebühr: 58,- € (+ ca. 30,- bis 50,- € Materialkosten)

Christoph Eder

Beschreibung siehe Kurs-Nr.53431

Materialkosten (ca. 30 - 50 €) fallen je nach Verbrauch an und sind vor Ort zu entrichten.

54080

Zuschneiden und Nähen

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Mo, 26. Februar, 18-21 Uhr, 9 x,
Wendelstein, Tagelöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 5
Gebühr: 150,- €

Gertraud Linck

Anfertigung von Kleidungsstücken nach Wahl. Nähen teilweise mit abgeänderten Fertigschnitten. Nähmaschinen, Bügeleisen, Overlockmaschinen stehen zur Verfügung. Neuzugänge sind nur begrenzt möglich. Für Rückfragen und bei Neuzugängen bitte die Kursleiterin (0911 883577) anrufen.

Keine Ermäßigung möglich.

Der Kurs findet 14-tägig statt.

Bitte mitbringen: Maßband, Notizblock, Bleistift

54081

Zuschneiden und Nähen

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Mo, 4. März, 18-21 Uhr, 9 x,
Wendelstein, Tagelöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 5
Gebühr: 150,- €

Gertraud Linck

Beschreibung siehe Kurs-Nr.54080

Keine Ermäßigung möglich.

Der Kurs findet 14-tägig statt.

Bitte mitbringen: Maßband, Notizblock, Bleistift

54082

**Zuschneiden und Nähen
Für Anfänger und Fortgeschrittene**

Di, 5. März, 18-21 Uhr, 9 x,
Wendelstein, Tagelöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 5
Gebühr: 150,- €

Gertraud Linck

Beschreibung siehe Kurs-Nr.54080

Keine Ermäßigung möglich.

Der Kurs findet 14-tägig statt.

Bitte mitbringen: Maßband, Notizblock, Bleistift