

PROGRAMM

Frühjahr/Sommer 2023

Anmeldung und Auskunft: vhs Wendelstein · Schwabacher Straße 2 · 90530 Wendelstein
E-Mail: vhs@wendelstein.de · 09129/401-122 oder -222



ANMELDUNG AB 01. FEBRUAR 2023!

Gesellschaft

14109 **NEU**

Energiesparen - Aber wie?

Geldbörse entlasten - Umwelt schützen
Do, 16. März, 18-19.30 Uhr,
Wendelstein, Hort, Röthenbach b.St.W.,
Am Zehnthof 10, 2. Stock
Gebührenfrei - Anmeldung erforderlich

Wolfgang Schmid

Die Energiepreise steigen, CO₂-Abgaben drohen und die Versorgungssicherheit ist bedroht. Das bringt viele dazu, bei einem der größten Ausgabeposten in privaten Haushalten, der Energie, nach Möglichkeit der Einsparung zu suchen und dabei vielleicht mehr Unabhängigkeit von Energieversorgern und von Marktpreisen zu bekommen. In diesem Vortrag erfahren Sie, welche Einsparmöglichkeiten es gibt, wo das größte Einsparpotential liegt und wie Sie Ihre Investitionen vom Staat fördern lassen können.

14211

Gesunder Rasen Tipps und Tricks

Fr, 31. März, 18.30-20 Uhr,
Wendelstein, Hort, Röthenbach b.St.W.,
Am Zehnthof 10, 2. Stock
Gebühr: 8,- €

Martina Fiegl

Zu Beginn werden in einem Vortrag die theoretischen Inhalte für einen gesunden, moos- und unkrautfreien Rasen vermittelt. Im Anschluss beantwortet Gärtnermeisterin Martina Fiegl Fragen der Teilnehmenden. Bitte mitbringen: Schreibzeug

14214

Fachgerechter Obstbaumschnitt

Fr, 17. März, 18.30-19.30 Uhr,
Wendelstein, Hort, Röthenbach b.St.W.,
Am Zehnthof 10, 2. Stock
Gebühr: 8,- €

Martina Fiegl

Regelmäßiges Schneiden von Obstbäumen ist notwendig, um die Ertragsfähigkeit und die Baumgesundheit zu erhalten. Der Vortrag veranschaulicht die theoretischen Grundlagen des fachgerechten Obstbaumschnitts. Im Anschluss beantwortet Gärtnermeisterin Martina Fiegl Fragen der Teilnehmenden. Bitte mitbringen: Schreibzeug

15009

Minimalismus im Kleiderschrank Capsule Wardrobe

Do, 30. März, 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 Wardrobe 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, 21. April, 16-21 Uhr,
Wendelstein, Tagelöhnerhaus,
Nürnberger Str. 11, Zi. 4
Gebühr: 50,- € (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

17701 **NEU**

Vogelstimmenwanderung Für Frühaufsteher

So, 23. April, 7-9 Uhr,
Wendelstein, Obere Kanalstr. 11,
Bund Naturschutz Garten
Gebührenfrei - Anmeldung erforderlich

Bernd Michel, Ortsgruppe

Wendelstein Bund Naturschutz

In unserem Wald findet sich eine Vielzahl verschiedener Vögel, die der Kenner sofort am Gesang unterscheiden kann. Um diese Vielfalt zu erleben, weist uns Bernd Michel, 1. Vorsitzender der LBV Ortsgruppe Feucht, auf die Vogelstimmen hin, die es gilt, auseinanderzuhalten. Ein spannender morgendlicher Spaziergang für alle Vogelfreunde und Naturliebhaber.

Bitte mitbringen: Ein Fernglas, falls vorhanden, Kleidung witterungsangepasst. In Zusammenarbeit mit dem Bund Naturschutz, Ortsgruppe Wendelstein

18484

Wildkräuterwanderung Klettenlabkraut und Brennessel

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

Brigitte Reischle

Wir sammeln Klettenlabkraut und Brennessel, diese beiden phänomenalen „Blutreiniger“ und noch viele Frühlingsboten mehr. Anschließend wird daraus eine Suppe, die wir am Lagerfeuer verzehren.

Kinder bis 14 Jahre sind frei.
Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, Stoffbeutel oder Korb, Teller, Besteck

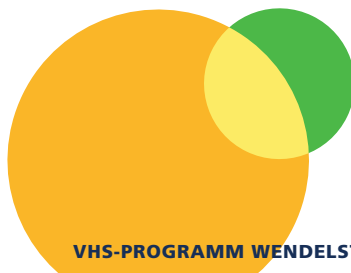
18485

Wildkräuterwanderung Vogelmiere und Giersch

Mi, 29. März, 16.30-18.30 Uhr,
Wendelstein, Röthenbach b.St.W.,
Tiefentalstr. 63
Gebühr: 18,- € (inkl. Materialkosten)

Brigitte Reischle

Vogelmiere und Giersch sind wahre Kraftbomben für Darm und Gefäße. Wir bereiten einen grünen Smoothie zu und genießen diesen Krafttrunk am Lagerfeuer. Kinder bis 14 Jahre sind frei. Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, Stoffbeutel oder Korb, Tasse, Teller, Besteck



18486

Wildkräuterwanderung „Grünes Pesto“

Mi, 26. April, 16.30-18.30 Uhr,
Wendelstein, Röthenbach b.St.W.,
Tiefentalstr. 63
Gebühr: 18,- € (inkl. Materialkosten)

Brigitte Reischle

Wir sammeln kraftvolle, vitalisierende, wilde Frühlingskräuter und bereiten ein „grünes Pesto“ zu. Dazu gibt es Suppe und Brot am Feuer.

Kinder bis 14 Jahre sind frei.

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

18487

Wildkräuterwanderung Bäume und was sie uns schenken

Mi, 10. Mai, 16.30-18.30 Uhr,
Wendelstein, Röthenbach b.St.W.,
Tiefentalstr. 63
Gebühr: 18,- € (inkl. Materialkosten)

Brigitte Reischle

Wir suchen Bäume wie Eiche, Buche, Linde, Fichte und Pappel auf. Alle haben sie ureigene Qualitäten. Wir sammeln Baum-„Blätter“, bereiten einen Salat und genießen diesen mit Baguette.

Kinder bis 14 Jahre sind frei.

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, Stoffbeutel oder Korb, Teller, Besteck

18488

Wildkräuterwanderung Blutweiderich und Rosen

Mi, 24. Mai, 16.30-18.30 Uhr,
Wendelstein, Röthenbach b.St.W.,
Tiefentalstr. 63
Gebühr: 18,- € (inkl. Materialkosten)

Brigitte Reischle

Wir erfahren, was es mit diesen beiden Pflanzen auf sich hat und genießen die farbigen Blüten in einem Obstsalat mit feinen Kräckern.

Kinder bis 14 Jahre sind frei.

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, Stoffbeutel oder Korb, Teller, Besteck

18489

Wildkräuterwanderung Johanniskraut, davor's dem Teufel graut

Mi, 21. Juni, 16.30-18.30 Uhr,
Wendelstein, Röthenbach b.St.W.,
Tiefentalstr. 63
Gebühr: 18,- € (inkl. Materialkosten)

Brigitte Reischle

Wir lauschen, was das Johanniskraut alles kann und bereiten in gemütlicher Runde ein Johanniskrautöl zu. Dazu trinken wir Blütenlimo und essen Blütenkekse.

Kinder bis 14 Jahre sind frei.

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

18490

Wildkräuterwanderung Quendel, auch Feldthymian genannt

Mi, 5. Juli, 16.30-18.30 Uhr,
Wendelstein, Röthenbach b.St.W.,

Tiefentalstr. 63

Gebühr: 18,- € (inkl. Materialkosten)

Brigitte Reischle

Dieses fein duftende Kraut ist der Göttin Feya zugeordnet. Es soll Magen-Darm- und Lungenbeschwerden lindern. Es ist auch als Frauenkraut bekannt. Mit diesem feinen Kräutlein bereiten wir ein Sommergemüse zu, das wir uns dann gemeinsam schmecken lassen.

Kinder bis 14 Jahre sind frei.

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, Stoffbeutel oder Korb, Teller, Besteck

55240

Digitale Fotografie Basiswissen - Teil 1

Do, 9. März, 17.30-20.30 Uhr,
Wendelstein, Taglöhnerhaus,
Nürnberger Str. 11, Zi. 8
Gebühr: 25,- €

Uwe Pfeiffer

Sie haben eine digitale Kamera und möchten deren Funktionen besser kennen lernen? In diesem Kurs werden die Grundlagen der Fotografie (theoretisch und praktisch) behandelt und Sie lernen Ihre Kamera besser kennen.

Im Einzelnen: Belichtungszeit, Blende, ISO Lichtempfindlichkeit, Schärfentiefe, Brennweite/Blickwinkel.

Des Weiteren wird Ihnen der Unterschied zwischen Automatikprogramm, Motiv- und Halbautomatikprogrammen und der manuellen Einstellung vorgestellt.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

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

55241

Digitale Fotografie Basiswissen - Teil 2

Do, 16. März, 17.30-20.30 Uhr,
Wendelstein, Taglöhnerhaus,
Nürnberger Str. 11, Zi. 8
Gebühr: 25,- €

Uwe Pfeiffer

Sie möchten Ihre Kenntnisse im Bereich der digitalen Fotografie vertiefen? In diesem Kurs werden die verschiedenen Belichtungsarten (Spot-, Mehrfeld- und mittenbetonte Messung) behandelt. Außerdem erhalten Sie eine Einführung in die Belichtungskorrektur, Belichtungsreihen (HDR), Spiegelvorauslösung und Langzeitbelichtung. Basiskenntnisse vermittelt der Kurs „Digitale Fotografie Teil 1“. Ein Besuch im Vorfeld ist hilfreich, aber keine Voraussetzung.

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

55242

Digitale Fotografie Basiswissen - Teil 3

Do, 23. März, 17.30-20.30 Uhr,
Wendelstein, Taglöhnerhaus,
Nürnberger Str. 11, Zi. 8
Gebühr: 25,- €

Uwe Pfeiffer

Der optimale Kurs, wenn Sie die Fein-

heiten der digitalen Fotografie ausnutzen wollen. Sie erhalten eine Übersicht über Themen wie Weißabgleich, Histogramm, Farbraum, den Unterschied von RAW- zu JPEG-Dateien, Kameragrundeinstellungen, Objektive, Filter, nützliches Zubehör sowie die Reinigung von Kamera und Objektiven. Grundlagen vermitteln die Kurse „Digitale Fotografie Teil 1 und 2“. Der Besuch im Vorfeld ist hilfreich, aber keine Voraussetzung. Bitte mitbringen: Digitale Kamera (mit vollem Akku), Handbuch, Schreibzeug

55243

Digitale Fotografie Basiswissen - Teil 1

Do, 29. Juni, 17.30-20.30 Uhr,
Wendelstein, Taglöhnerhaus,
Nürnberger Str. 11, Zi. 8
Gebühr: 25,- €

Uwe Pfeiffer

Beschreibung siehe Kurs-Nr. 55240

55244

Digitale Fotografie Basiswissen - Teil 2

Do, 6. Juli, 17.30-20.30 Uhr,
Wendelstein, Taglöhnerhaus,
Nürnberger Str. 11, Zi. 8
Gebühr: 25,- €

Uwe Pfeiffer

Beschreibung siehe Kurs-Nr. 55241

55245

Digitale Fotografie Basiswissen - Teil 3

Do, 13. Juli, 17.30-20.30 Uhr,
Wendelstein, Taglöhnerhaus,
Nürnberger Str. 11, Zi. 8
Gebühr: 25,- €

Uwe Pfeiffer

Beschreibung siehe Kurs-Nr. 55242

58001 **NEU**

Fahrsicherheitskurs für E-Biker Theorie und Praxis für mehr Spaß mit dem Pedelec

Theorie: Fr, 5. Mai, 14-16 Uhr,
Wendelstein, Taglöhnerhaus,
Nürnberger Str. 11, Zi. 4

Praxis: Sa, 6. Mai, 9-13 Uhr, Wendelstein,
Verkehrsübungsplatz Röthenbacher Straße
Gebühr: 45,- €

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. Wir machen uns zunächst in der Theorie mit Ihrem E-Bike vertraut. Tags drauf üben wir das Gelernte auf einem speziellen Parcours, beispielsweise den Umgang mit kritischen Fahrsituationen, wie das rasche Ausweichen vor Hindernissen, das Meistern enger Kurven oder Holperstrecken und mehr. (Praxis: Verkehrsübungsplatz Röthenbacher Straße)

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

58110
**Drohnenfliegen -
nur Fliegen ist schöner!**
Einstieg ins Drohnenfliegen

Sa, 22. 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
**Drohnenfliegen -
Nur Fliegen ist schöner!**
Einstieg ins Drohnenfliegen

Sa, 6. Mai, 9-15 Uhr,
Wendelstein, Röthenbach b.St.W., Alte
Salzstr. 24, Drohnenbase am Eisstockfeld
Gebühr: 59,- €

Uwe Pfeiffer

Beschreibung siehe Kurs-Nr. 58110

Sprachen

30202
Chinesisch A1.1
Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Do, 9. März, 16.45-18.15 Uhr, 12 x,
Wendelstein, Taglöhnerhaus,
Nürnberger Str. 11, Zi. 5
Gebühr: 135,- €

Hongli Yang

Interessieren Sie sich für das bevölkerungsreichste Land der Welt? Waren Sie schon immer neugierig auf die chinesische Sprache und Kultur? Der Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse der chinesischen Sprache und ergänzt diese mit landeskundlichen und kulturellen Hintergründen. Schriftzeichen werden eingeführt. Am Ende der Stufe A1 können Sie alltägliche Ausdrücke und einfache Sätze verstehen und anwenden.

Bitte mitbringen: Lehrwerk: Chinesisch erleben (Leben in China), ISBN: 978-7-04-019054-0

30203
Chinesisch A1.4
Für Fortgeschrittene mit geringen Vorkenntnissen

Do, 9. März, 18.30-20 Uhr, 12 x,
Wendelstein, Taglöhnerhaus,
Nürnberger Str. 11, Zi. 5

Gebühr: 135,- €

Hongli Yang

Interessieren Sie sich für das bevölkerungsreichste Land der Welt? Waren Sie schon immer neugierig auf die chinesische Sprache und Kultur? Der Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse der chinesischen Sprache und ergänzt diese mit landeskundlichen und kulturellen Hintergründen. Schriftzeichen werden eingeführt. Am Ende der Stufe A1 können Sie alltägliche Ausdrücke und einfache Sätze verstehen und anwenden.

Bitte mitbringen:

Lehrwerk: Chinesisch erleben (Leben in China), ISBN: 978-7-04-019054-0

32322
Early Morning English
Auffrischkurs A2/B1

Di, 7. März, 8.15-9.45 Uhr, 12 x,
Wendelstein, Taglöhnerhaus,
Nürnberger Str. 11, Zi. 5

Gebühr: 100,- €

Pauline Eduwaard

Hier können Sie Ihr Schulenglisch wieder flottmachen. Wortschatz, Aussprache und Grammatik werden aufpoliert und mit Hilfe von vielen praxisorientierten Übungen gefestigt. Landeskundliche, kulturelle Gewohnheiten und tagesaktuelle Themen runden die Mischung ab und sorgen dafür, dass es Ihnen im Englischkurs nie langweilig wird. Geben Sie sich einen Ruck und machen Sie mit!

Vorkenntnisse: Niveau A2, bzw. ca. 6 Jahre

32731
Conversation for intermediate and advanced learners
Niveaustufe B2

Di, 7. März, 10-11.30 Uhr, 12 x,
Wendelstein, Taglöhnerhaus,
Nürnberger Str. 11, Zi. 5

Gebühr: 100,- €

Pauline Eduwaard

You can speak English fairly well, still there are some frequent mistakes and things you think you'll never learn. In this class you will look into the pitfalls of the English language, read topical texts, hear interesting things about English speaking countries and do a lot of talking. And the best part is that you will find yourself in a small group, so there will be enough time for all your questions and inputs. Sounds good? Then join us! Prior knowledge: about. 6-7 years school english. No textbook!

32732
Conversation for intermediate and advanced learners
Niveaustufe B1/B2

Di, 7. März, 18-19.30 Uhr, 12 x,
Wendelstein, Taglöhnerhaus,
Nürnberger Str. 11, Zi. 8

Gebühr: 100,- €

Pauline Eduwaard

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. Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben. Vorkenntnisse: Niveaustufe B1/2, bis 3 Jahre

32734
Living English for young and old
Learning by talking! Niveau B1+

Mi, 8. März, 10-11.30 Uhr, 15 x,
Wendelstein, Taglöhnerhaus,
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/literature as well as many contemporary news issues. „Learning by Doing“ that is „Living English!“ Es wird kein Lehrbuch verwendet. Bitte mitbringen: Schreibzeug

32735
English Conversation
For Advanced Learners

Do, 9. März, 9-10.30 Uhr, 13 x,
Wendelstein, Taglöhnerhaus,
Nürnberger Str. 11, Zi. 4

Gebühr: 97,- €

Sonja Göbler

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.

Bitte mitbringen: Kopiergeld 2,-€

33004 **NEU**
Französisch für Anfänger
Niveaustufe A1 ohne Vorkenntnisse

Mo, 13. März, 18.30-20 Uhr, 14 x,
Wendelstein, Taglöhnerhaus,
Nürnberger Str. 11, Zi. 4

Gebühr: 117,- €

Nadine Schäfer

Sie möchten Französisch lernen, haben aber keine Vorkenntnisse. Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Wir starten bei „zéro“ und schon bald werden Sie sich auf Französisch verständigen können. „Bon Courage“ und trauen Sie sich!

Bitte mitbringen: Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben

33130

Französisch Fortsetzungskurs Niveaustufe A1

Do, 16. März, 10.30-12 Uhr, 14 x,
Wendelstein, Taglöhnerhaus,
Nürnberger Str. 11, Zi. 8

Gebühr: 133,- €

Nadine Schäfer

Dieser Kurs lädt dazu ein, auf einer unterhaltsamen „Tour de France“ Französisch zu lernen. Durch Alltagsszenen wird die lebendige Umgangssprache vermittelt und schon bald werden Sie feststellen, wieviel 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

Do, 9. März, 11.15-12.45 Uhr, 12 x,
Wendelstein, Taglöhnerhaus,
Nürnberger Str. 11, Zi. 5

Gebühr: 100,- €

Kerstin Deitmer

In diesem Kurs wird das Level A1 sehr langsam und abwechslungsreich wiederholt und vertieft. Für Wiedereinsteiger deshalb sehr gut geeignet. Je nach Situation, kann der Kurs auch online stattfinden.

Bitte mitbringen: Nuovo Espresso A1, ca. ab Lektion 6/7

35220

Italienisch Niveaustufe A2

Di, 7. März, 17-18.30 Uhr, 14 x,
Wendelstein, Taglöhnerhaus,
Nürnberger Str. 11, Zi. 4

Gebühr: 104,- €

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, ab Lektion 8

35221

Italienisch Niveaustufe A2

Do, 9. März, 9.30-11 Uhr, 12 x,
Wendelstein, Taglöhnerhaus,
Nürnberger Str. 11, Zi. 5

Gebühr: 100,- €

Kerstin Deitmer

Approfondiamo la lingua e parliamo dell'Italia (temi attuali di vita quotidiana, cultura geografica, storia...). A richiesta ripetiamo

alcuni aspetti della lingua.

Je nach Situation kann der Kurs auch online stattfinden.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: Con piacere nuovo A2, ab ca. Lektion 8

35331

Italienisch Mittelstufe - Benvenuti! Niveaustufe B1

Di, 7. März, 18.45-20.15 Uhr, 14 x,
Wendelstein, Taglöhnerhaus,
Nürnberger Str. 11, Zi. 4

Gebühr: 104,- €

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.

35708

Facciamo quattro chiacchiere Italienisch Niveaustufe B1.1

Fr, 10. März, 9-10.30 Uhr, 12 x,
Wendelstein, Taglöhnerhaus,
Nürnberger Str. 11, Zi. 4

Gebühr: 100,- €

Ivana Elena Quarta

Parlare per gli Italiani è un'arte da condire.

Corso di conversazione.

Divertimento all'italiana. Livello B1/1.

37220

Spanisch Niveaustufe A2

Mi, 8. März, 18.30-20 Uhr, 13 x,
Wendelstein, Taglöhnerhaus,
Nürnberger Str. 11, Zi. 5

Gebühr: 97,- €

Karin Wolfemann

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, 7. März, 10.15-11.45 Uhr, 15 x,
Wendelstein, Taglöhnerhaus,
Nürnberger Str. 11, Zi. 4

Gebühr: 111,- €

Ursula Reitberger

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

Bitte mitbringen: Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben

37321

Los martes por la mañana Niveaustufe B1

Di, 7. März, 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, 8. März, 10-11.30 Uhr, 13 x,
Wendelstein, Taglöhnerhaus,
Nürnberger Str. 11, Zi. 5

Gebühr: 97,- €

Karin Wolfemann

Haben Sie Lust, Ihr Spanisch aufzufrischen? Dies ist ein kleiner, gemütlicher Kurs, der sich der hispanischen Sprache durch Lektüre, Musik, Diskussionen, etc. nähert. Die Grammatik wird anhand des Lehrbuches „Perspectivas B1“ wiederholt.

Vorkenntnisse: gute Grundstufenkenntnisse. Das Lernmaterial wird im Kurs ausgewählt.

Gesundheit / Bewegung

40640

Hatha-Yoga Für Anfänger und Erfahrene

Mo, 27. 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, warme Socken, ggf. Decke

40641

Hatha-Yoga Für Anfänger und Erfahrene

Mo, 27. Februar, 10.40-12.10 Uhr, 10 x,
Wendelstein, Jegelscheune, Forststr. 2

Gebühr: 74,- €

Anita Grupa

Beschreibung siehe Kurs-Nr. 40640

40642

Klassisches Hatha Yoga Für Anfänger und Fortgeschrittene

Do, 9. 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 und Stoppersocken

40643

Klassisches Hatha Yoga Für Anfänger und Fortgeschrittene

Do, 9. März, 19-20.15 Uhr, 12 x,
Wendelstein, Jegelscheune, Forststr. 2
Gebühr: 74,- €

Sonja Boenke

Beschreibung siehe Kurs-Nr. 40642

40644

Integral Yoga

Mi, 8. März, 16.30-18 Uhr, 12 x,
Wendelstein, Jegelscheune, Forststr. 2
Gebühr: 81,- €

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 -bänkechen

40645

Integral Yoga

Mi, 8. März, 18.30-20 Uhr, 12 x,
Wendelstein, Hort, Röthenbach
b.St.W., Am Zehnthof 10, 2. Stock
Gebühr: 81,- €

Gerda Ana Porschert

Beschreibung siehe Kurs-Nr. 40644

40646

Integral Yoga

Do, 9. März, 9.30-11 Uhr, 12 x,
Nürnberg, Ev. Gemeindehaus
Kornburg, Am Schloßgraben 3
Gebühr: 81,- €

Gerda Ana Porschert

Beschreibung siehe Kurs-Nr. 40644

40647

Integral Yoga

Mo, 6. März, 18.30-20 Uhr, 12 x,
Wendelstein, Jegelscheune, Forststr. 2
Gebühr: 81,- €

Gerda Ana Porschert

Beschreibung siehe Kurs-Nr. 40644

40648

Hatha Yoga

Nach einem aktiven Tag zur Ruhe kommen

Di, 14. März, 17.30-18.30 Uhr, 10 x,
Wendelstein, Jegelscheune, Forststr. 2
Gebühr: 50,- €

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. So kann sich jeder - entsprechend seines eigenen Levels - gut aufgehoben fühlen. Allen Stunden liegt ein anderes herzöffnendes Thema zugrunde, bei dem Körper, Geist und Seele zur Ruhe kommen können.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Block, Band, Getränk

40650

Faszien-Yoga Workshop

Sa, 11. März, 14.30-16.30 Uhr,
Wendelstein, Gymnasium,
In der Gibitzen 29, Mehrzweckraum
Gebühr: 17,- € (inkl. Materialkosten)

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

Bitte mitbringen: Sportmatte, bequeme Kleidung, Sportschuhe, Getränk

40651

Faszien-Yoga

Mo, 13. März, 19.15-20.15 Uhr, 10 x,
Wendelstein, Hort, Röthenbach
b.St.W., Am Zehnthof 10, 2. Stock
Gebühr: 77,- € (inkl. Materialkosten)

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

40740 **NEU**

T'ai-Chi-Chuan

Kurzform nach Chen Man Ching

Di, 18. April, 18-19 Uhr, 5 x,
Wendelstein, Hort, Röthenbach
b.St.W., Am Zehnthof 10, 2. Stock
Gebühr: 32,- €

Thomas Übelacker

Die Bewegungsprinzipien des T'ai-Chi-Chuan ermöglichen dem Körper, durchlässig zu werden. Auf spielerischem Weg lernen wir loszulassen, geschmeidige und zugleich kraftvolle Bewegungen entstehen. Das Qi kommt ins Fließen und nährt den Körper und den Geist.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe oder Socken, Getränk

40795

Qigong

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Mo, 6. März, 18-19.30 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, dicke Socken oder flache Schuhe, Getränk

40797 **NEU**

Qigong

Entspannt ins Wochenende

Fr, 21. April, 18-19 Uhr, 6 x,
Wendelstein, Hort, Röthenbach
b.St.W., Am Zehnthof 10, 2. Stock
Gebühr: 38,- €

Thomas Übelacker

Die sanften und fließenden Bewegungen der Qigong-Übungen können dabei helfen, unsere Energiespeicher wieder aufzuladen und unsere Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Sie lassen uns zur Ruhe kommen und stärken unsere Mitte. Bei schönem Wetter auch im Freien.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe oder Socken, Getränk

40931

Entspannung für Rücken und Schultern

Mit der Feldenkrais®-Methode

Fr, 10. März, 10-11.30 Uhr, 10 x,
Wendelstein, Gymnasium,
In der Gibitzen 29, Mehrzweckraum
Gebühr: 95,- €

Heike Steinbauer

Durch Büro Tätigkeiten und Bildschirmarbeit sind die Schultern und der Nacken meist sehr spannungsbedürftig. 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

41275

Pilates

Für den Rücken

Do, 9. März, 10-11.15 Uhr, 5 x,
Wendelstein, Jegelscheune, Forststr. 2

Gebühr: 40,- €

Heike Flügel

Pilates ist eine wohltuende, sehr wirkungsvolle Trainingsmethode für Körper und Geist. Einzelne Muskelpartien werden gezielt aktiviert, gedehnt und entspannt. Durch das Training der tiefliegenden Muskulatur verbessert sich die Körperhaltung und der Rücken wird gestärkt. Fließende Bewegungen lockern Verspannungen. In Verbindung mit dem Atem werden Körperwahrnehmung und Konzentration gefördert. So verhilft Pilates unabhängig von Alter und Leistungsfähigkeit zu mehr Balance, Kraft und Beweglichkeit.

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, dicke Socken

41276

Pilates

Für den Rücken

Do, 15. Juni, 10-11.15 Uhr, 5 x,
Wendelstein, Jegelscheune, Forststr. 2

Gebühr: 40,- €

Heike Flügel

Beschreibung siehe Kurs-Nr. 41275

41189

Isolation & Gymnastik

Tanz-Yoga als Ganzkörpertraining

Fr, 17. März, 17.30-19 Uhr, 12 x,

Wendelstein, Gymnasium,

In der Gibitzen 29, Mehrzweckraum

Gebühr: 81,- €

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

41190

Let's Dance im Hula-Style

Hulatänze aus Hawaii

Sa, 4. März, 14.30-16.30 Uhr,

Wendelstein, Gymnasium,

In der Gibitzen 29, Mehrzweckraum

Gebühr: 16,- €

Ute Dietz

Bei den Hula Tanzstilen werden mit einfachen Schritten, Handgesten und schönen Armbewegungen die Texte der Hawaiilieder dargestellt. Manche rhythmisch beschwingt und flott, andere langsam und sinnlich. Lassen Sie sich durch die Musik und die getanzten Geschichten der Hawaiianer überraschen. Keine Ermäßigung möglich.

41191

Let's Dance im Hula-Style

Hulatänze aus Hawaii

Sa, 13. Mai, 14.30-16.30 Uhr,

Wendelstein, Gymnasium,

In der Gibitzen 29, Mehrzweckraum

Gebühr: 16,- €

Ute Dietz

Beschreibung siehe Kurs-Nr. 41190

41192

Let's Dance im Hula-Style

Hulatänze aus Hawaii

Sa, 8. Juli, 14.30-16.30 Uhr,

Wendelstein, Gymnasium,

In der Gibitzen 29, Mehrzweckraum

Gebühr: 16,- €

Ute Dietz

Beschreibung siehe Kurs-Nr. 41190

41185 **NEU**

Brasils Workshop

Schüttel Dich fit für Jedermann

Di, 18. Juli, 9-10 Uhr, 6 x,

Wendelstein, Jegelscheune, Forststr. 2

Gebühr: 38,- €

Ulla Quarda

Brasils sind Noppenhanteln, die mit einem Blei-Sand-Gemisch gefüllt sind. Sie sind nicht schwer, aber sehr effektiv. Mit Musik und Rhythmus schütteln wir uns fit. In erster Linie haben wir Spaß dabei und damit geht das Training ganz von allein.

Bitte mitbringen: Sportkleidung und ein Getränk

41186

Smovey Training oder Smovey-Walk

Schwung und Bewegung mit Schwingringen

Mo, 6. März, 16.45-17.45 Uhr, 12 x,

Wendelstein, Hort, Röthenbach

b.St.W., Am Zehnthof 10, 2. Stock

Gebühr: 92,- € (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: Sportmatte, wettergerechte Kleidung, Sportschuhe, Getränk

41187

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

Mo, 6. März, 18-19 Uhr, 12 x,

Wendelstein, Hort, Röthenbach

b.St.W., Am Zehnthof 10, 2. Stock

Gebühr: 92,- € (inkl. Materialkosten)

Sonja Maier

Beschreibung siehe Kurs-Nr. 41186

41188

Sommer Smovey Walk – Mit Schwung und gesunder Bewegung

Mo, 7. August, 18-19 Uhr, 3 x,

Wendelstein, Gymnasium,

In der Gibitzen 29

Gebühr: 25,- € (inkl. Materialkosten)

Sonja Maier

Smovey-Walken ist genauso einfach wie normales Gehen. Smovey's sind leichte Schwingringe, die bei rhythmischer Bewegung vibrieren und deine Gesundheit fördern. Du lernst Übungen kennen, die deine Muskeln und deinen Rücken dehnen und kräftigen, dein Bindegewebe straffen und dein Immunsystem stärken. Du steigst deine Ausdauer, wirst beweglicher und kommst ins Gleichgewicht. Spielerisch findest du Ausgleich und gehst gestärkt heim. Zusammen mit netten Menschen macht Bewegung noch mehr Spaß. Keine Ermäßigung möglich. Die smoveys werden zur Verfügung gestellt.

Bitte mitbringen: Sportmatte, bequeme Kleidung, Sportschuhe, Getränk

41657

Nordic Walking

Bewegung mit Spaß und Freude

Mi, 8. März, 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

42250

Saucen satt

Samtig, schaumig, cremig

Fr, 3. März, 18-22 Uhr,

Wendelstein, Mittelschule, Eing.

Röthenbacher Str. 14a, D-0-13 Küc

Gebühr: 36,- € (inkl. Materialkosten)

Sabine Ederer

An der Sauce erkennt man den guten Koch! Doch die Zubereitung lässt vor allem

Kochanfänger verzweifeln und häufig zu Fertigprodukten aus der Packung greifen. Wir kochen Saucen satt, ob mit einem selbstgekochten Rinderfond, Saucen mit frischen Kräutern, Currysauce, Senfsauce, Pilzsauce und noch viele mehr. Bis hin zur süßen Dessertsauce ist alles dabei. Natürlich gibt es dazu auch die entsprechenden Beilagen. Keine Ermäßigung möglich. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher, scharfe Messer, Schneidbrett, Behälter für Kostproben

42255 **Köstliches Italien – Die besten Rezepte aus den Provinzen**

Fr, 16. Juni, 18-22 Uhr,
Wendelstein, Mittelschule, Eing.
Röthenbacher Str. 14a, D-0-13 Küc
Gebühr: 37,- € (inkl. Materialkosten)

Sabine Ederer

Raffinierte Rezepte aus allen Regionen, überraschend einfach:

Brotsalat aus der Toskana, Auberginenröllchen aus dem Trentino, geröstete Paprika aus Kalabrien, Pizzen aus Neapel, Fisch aus Ligurien, Nudeln aus der Lombardei und Risotto aus Venetien, deftiges aus den Abruzzen, Verführerisches aus den Marken, der Emilia Romagna und Kalabrien. Süßes zum Schluss: Amaretti-Creme, Cassata-Schnitten und Espresso Mousse. Keine Ermäßigung möglich.

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

42251 **NEU Osterbrunch Ohne viel Aufwand**

Do, 30. März, 18-21 Uhr,
Wendelstein, Hort, Röthenbach
b.St.W., Am Zehnthof 10, 2. Stock
Gebühr: 19,- €

Anja Hofbeck

Osterbrunch ohne viel Aufwand
Sie wollen an den Ostertagen Ihre Familie oder Freunde mit einem tollen Osterbrunch begeistern? Sie wollen dafür aber nicht tagelang in der Küche stehen, um alles vorzubereiten? Sie träumen von Osterlamm mal anders, Eierfärben ohne viel Aufwand, Brot selbst backen und dazu noch von einem leckeren Aufstrich? Gemeinsam bereiten wir unter Einbindung des Thermomix® schnelle und leckere Speisen für den perfekten Osterbrunch zu.

42254 **NEU Urlaubsküche Kulinarische Reise in den Süden**

Do, 1. Juni, 18-21 Uhr,
Wendelstein, Hort, Röthenbach
b.St.W., Am Zehnthof 10, 2. Stock
Gebühr: 19,- €

Anja Hofbeck

Holen Sie sich den Urlaub kulinarisch nach Hause. Wohin soll es gehen? Italien, Spanien, Griechenland? Sie entscheiden, in welches Land Sie eintauchen. Unter Einbindung des Thermomix® bereiten wir

gemeinsam, leckeres Antipasti, Gyrosta- schen und abwechslungsreiche Tapas zu.

Kreatives

50201 **Biografisches Schreiben Die Geschichte unseres Lebens schreiben**

Do, 16. März, 14.30-16.30 Uhr, 9 x,
Wendelstein, Tagelöhnerhaus,
Nürnberger Str. 11, Zi. 4
Gebühr: 89,- €

Brigitte Riemann

„Ich könnte ein Buch schreiben“, sagen wir oft, wenn wir über unser Leben nachdenken. Machen Sie es doch! Biografisches Schreiben hilft uns, unser Leben zu erinnern, Erlebtes zu ordnen und Ereignisse zu verstehen. Mit den Methoden des biografischen Schreibens finden wir einen Weg zu den Geschichten, die unser Leben schrieb. Lassen Sie uns unsere Lebensschätze heben. Der Kurs findet 14-tägig statt.

Bitte mitbringen: Schreibunterlagen

52040 **NEU Chinesische Tuschmalerei Zum Kennenlernen**

Sa, 20. Mai, 14-16 Uhr, 2 x,
Wendelstein, Tagelöhnerhaus,
Nürnberger Str. 11, Zi. 5
Gebühr: 37,- €

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

52700 **NEU Chinesische Kalligraphie Zum Kennenlernen**

Sa, 17. Juni, 10-12 Uhr,
Wendelstein, Tagelöhnerhaus,
Nürnberger Str. 11, Zi. 5
Gebühr: 18,- €

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

52042 **Portrait-Zeichnen mit dem Bleistift Licht- und Schatten zeichnen**

Sa, 22. April, 10-15 Uhr,
Wendelstein, Tagelöhnerhaus,
Nürnberger Str. 11, Zi. 5
Gebühr: 29,- €

Khaled Abdo

In dem Kurs erlernen Sie in einfachen und leichten Schritten das Portrait-Zeichnen mit dem Bleistift. Ebenfalls lernen Sie den Kontrast zwischen Licht und Schatten, anhand selbst mitgebrachter Bilder, kennen.

Bitte mitbringen: Zeichenblock DIN A4, Bleistifte, Radiergummi, Fotos zum Abzeichnen und Verpflegung

52330 **Kreative Aquarellmalerei Für Anfänger und Fortgeschrittene**

Do, 16. März, 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

53430 **Lust am farbigen Glas Glaskunst**

Do, 16. März, 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 Umantelung 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. Juli, 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. 51430

54020

**Zuschneiden und Nähen
Für Anfänger und Fortgeschrittene**

*Mo, 6. März, 18-21 Uhr, 8 x,
Wendelstein, Taglöhnerhaus,
Nürnberger Str. 11, Zi. 5
Gebühr: 134,- €*

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 unter Tel.: 0911 883577 anrufen. Keine Ermäßigung möglich. Der Kurs findet 14-tägig statt! Bitte mitbringen: Maßband, Notizblock, Bleistift

54021

**Zuschneiden und Nähen
Für Anfänger und Fortgeschrittene**

*Mo, 13. März, 18-21 Uhr, 8 x,
Wendelstein, Taglöhnerhaus,
Nürnberger Str. 11, Zi. 5
Gebühr: 134,- €*

Gertraud Linck

Beschreibung siehe Kurs-Nr. 54020

54022

**Zuschneiden und Nähen
Für Anfänger und Fortgeschrittene**

*Di, 14. März, 18-21 Uhr, 8 x,
Wendelstein, Taglöhnerhaus,
Nürnberger Str. 11, Zi. 5
Gebühr: 134,- €*

Gertraud Linck

Beschreibung siehe Kurs-Nr. 54020

Persönlicher Stil

43132

**Farbberatung und Make-up
Styling-Workshop**

*Do, 6. Juli, 17.30-21.15 Uhr,
Wendelstein, Taglöhnerhaus,
Nürnberger Str. 11, Zi. 5
Gebühr: 33,- € (inkl. Materialkosten)*

Helga Dollhofer-Veleta

Für den ersten Eindruck gibt es keine zweite Chance. Machen Sie das Beste aus Ihrem

Typ. Zur persönlichen Farbberatung werden die optimalen Schminkefarben vorgestellt, denn es gibt die unterschiedlichsten Gründe, weshalb Menschen sich schminken möchten. Jedoch zögern viele, dekorative Kosmetikprodukte anzuwenden. Dabei ist es so leicht, wenn man Handhabung und Materialien kennt - denn Schönheit kommt nicht allein von innen!

Bitte mitbringen: Haarband, Standspiegel (falls vorhanden)

**Das vhs
Gesamtpro-
gramm des Land-
kreises ist unter
www.vhs-roth.de
einsehbar.**

**Online-
Anmeldung
unter
www.vhs-roth.de**



Verbindliche Anmeldung für die Teilnahme am Kursprogramm der Volkshochschule im Landkreis Roth

Pro Person ein Formular. Danke für die deutliche Schreibweise.

● Kurs-Nr.	Titel	
Kurs-Ort	Gebühr	
● Kurs-Nr.	Titel	
Kurs-Ort	Gebühr	
Name, Vorname		
Straße, Nr.		
PLZ, Ort		
Tel. tagsüber	Tel. privat	
Tel. mobil		
E-Mail		
Geburtsdatum (für statistische Zwecke)		

Bei Kinder-/Eltern-Kind-Kursen:

Name, Vorname und Geburtsdatum des Kindes

Ich erkläre mich damit einverstanden, dass mir per E-Mail weitere Veranstaltungsinformationen (Newsletter etc.) zugeschickt werden.

SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige die Volkshochschule im Landkreis Roth, Gläubiger-Identifikations-Nr.: DE94ZZZO0000246306 Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der zuständigen Volkshochschule auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. **Hinweis:** Ich kann innerhalb von 8 Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Hiermit melde ich mich verbindlich an. Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der vhs erkenne ich an.

Ein Rücktritt ist nur bis 7 Tage vor Unterrichtsbeginn möglich. **Die Anmeldung wird nicht bestätigt!** Mir ist bekannt, dass ich Kosten, die der vhs durch einen unberechtigten Widerruf, nicht ausreichende Kontodeckung oder fehlerhafte Angabe der Bankverbindung entstehen, erstatten muss.

Bankverbindung

IBAN	DE				
Bank					
Name, Vorname des Kontoinhabers					
Adresse des Kontoinhabers (falls abweichend vom Teilnehmer)					
Datum	Unterschrift				

