

## Exkursionen - Studienreisen

### Z 108 Samstag, 19.06.2010, 09:00 – 12:00 Uhr

Christine Hofmann

#### Wehrkirchen – Zuflucht für Leib und Seele

##### Exkursion

Lassen Sie sich einladen zu einer Zeitreise zwischen Mittelalter und Neuzeit: Hannberg – Effeltrich – Pinzberg

**Treffpunkt:** 9:00 Uhr in Hannberg an der Kirche mit privat PKW. Ab Hannberg können Fahrgemeinschaften gebildet werden.

1 Vormittag 4,00 €

Teilnehmerzahl ab 10 Personen

### Z 109 Samstag, 26.06.2010, 13:00 – 17:00 Uhr

Treffpunkt Bushaltestelle "An der Schütt"

Christine Hofmann

#### Geschichte und Geschichten

##### Exkursion

... um eine evangelische Wallfahrtskirche, St. Katharina, und das Wunder der schwarzen Madonna in einem Kloster: Veitsbronn – Seukendorf – Langenzenn.

Ab Herzogenaurach können Fahrgemeinschaften gebildet werden.

1 Nachmittag 5,00 €

Teilnehmerzahl ab 10 Personen

## Sprachen

### A 101 Ab Mittwoch, 03.03.2010, 09:30 – 11:00 Uhr

Grundschule I, MZR Keller, Weisendorf

Sarah Sharpe

#### English for breakfast B1 (Vormittagskurs)

Come and Improve and practise your English in a relaxed and enjoyable atmosphere. We use a variety of materials.

15 Vormittage 69,75 €

Teilnehmerzahl 8 – 12 Personen

## EDV

### A 201 Mittwoch/Freitag, 07./09.04.2010,

09:30 – 12:30 Uhr

Hauptschule, EDV-Raum, Weisendorf

Ralf Jakob

#### Computerschreiben mit 10 Fingern für Schüler/-innen

##### ats-System (Vormittagskurs)

Ob im Studium, im Beruf oder privat – ohne PC geht nichts mehr. Viele sitzen täglich am PC um schnell ein paar E-Mails zu beantworten, um zu chatten, um zu spielen...Umso erstaunlicher ist es, dass kaum jemand die Tastatur mit zehn Fingern blind beherrscht. Mit dem ats-System ist es nun möglich, in nur zwei Vormittagen das Tastenfeld eines Computers mit allen Fingern zu bedienen, ohne hinzusehen. Im Gegensatz zu herkömmlichen Methoden handelt es sich beim ats-System um einen ganzheitlichen mentalen Ansatz. Das heißt, es wird nicht nur der Tastsinn angesprochen, sondern es werden viele Sinne aktiviert. So ist beispielsweise jede Taste auf dem Tastenfeld mit einem Bild verknüpft, wodurch sich die Lage der einzelnen Buchstaben schnell einprägen lässt. Durch den gezielten Einsatz von Farben, Musik und erprobten Entspannungstechniken wird der Lernprozess weiter unterstützt. Hier gibt es kein stures Einhämmern auf Tasten und keine frustrierenden Wiederholungen. Im Gegenteil: mit diesem System macht es einfach Spaß, Computerschreiben zu lernen. Bei Kindern und Jugendlichen ist der Lernzuwachs besonders leicht zu erreichen. Daher ist der Kurs besonders für Schüler geeignet, die demnächst mit Informatik beginnen.

Schulungsunterlagen in Höhe von 22,00 € sind Voraussetzung für den Kurs und sind im Kursentgelt enthalten.

Bitte Schreibzeug mitbringen!

2 Vormittage 41,10 €

Teilnehmerzahl 10 – 14 Kinder

### A 202 Samstag, 26.06./03.07.2010, 09:30 – 12:30 Uhr

Hauptschule, EDV-Raum, Weisendorf

Ralf Jakob

#### Computerschreiben mit 10 Fingern für Erwachsene

##### ats-System (Vormittagskurs)

Heutzutage sitzt fast jeder am PC. Umso erstaunlicher ist es, dass nur ganz wenige die Tastatur mit zehn Fingern blind beherrschen. Dabei lässt sich auf diese Weise die eigene Schreibgeschwindigkeit leicht verdoppeln und somit viel Zeit einsparen. Mit dem ats-System ist es nun für jeden möglich, das Tastaturfeld eines Computers mit allen Fingern blind zu beherrschen – in nur zwei Vormittagen. Beim Computerschreiben nach der ats-Methode werden Erkenntnisse der Hirnforschung verknüpft mit Visualisierungs- und Entspannungstechniken. Die Teilnehmer/-innen lernen jede Taste anhand von Farben und Bildern kennen. Entspannungsphasen mit Musik und kleine Spiele ergänzen diesen Prozess der Lernbeschleunigung.

Schulungsunterlagen in Höhe von 22,00 € sind Voraussetzung für den Kurs und sind im Kursentgelt enthalten.

Bitte Schreibzeug mitbringen!

2 Vormittage 49,00 €

Teilnehmerzahl 8 -10 Personen

### A 203 Dienstag, 13./20.04.2010, 18:30 – 20:00 Uhr

Hauptschule, EDV-Raum, Weisendorf

Karin Veit

#### Virenschutz und Firewall für den PC und externe Medien (USB)

**NEU**

Virenschutz für PC-Systeme – für DVD, externe Festplatten und USB-Sticks. In diesem Kurs lernen Sie Maßnahmen kennen zur Vorbeugung, Erkennung und Beseitigung von Viren – insbesondere aus dem Internet. Sie erfahren, welche Arten von Viren es gibt, was USB-Viren sind, wie sie sich verbreiten und wie Sie Ihr System vor "Schädlingen" schützen können. Es werden gängige Anti-Viren-Programme in ihrer praktischen Handhabung vorgestellt und Sie erfahren, wo Sie sich aktuelle Informationen über verbreitete Viren, Würmer, Trojaner und Viren-Falschmeldungen (Hoaxes) beschaffen können. Sie lernen Botnetze und Skript-Kiddies kennen.

2 Abende 13,50 €

Teilnehmerzahl 8 – 12 Personen

#### **A 204 Ab Mittwoch, 14.04.2010, 18:00 – 22:00 Uhr**

Hauptschule, EDV-Raum, Weisendorf

Karin Veit

##### **Grundlagen der EDV – Win@Internet 1**

Dieser innovative Kurs ist für alle gedacht, die zum ersten Mal an einem Computer arbeiten wollen. Das Wissen, das in diesem Baustein vermittelt wird, soll den PC-Neuling in die Lage versetzen, seinen Computer mit Windows zu bedienen.

Kursinhalt:

Einblick über den Aufbau eines typischen PC-Systems und die Oberfläche von Windows zu bedienen

Fähigkeit, Objekte mit dem Windows-Explorer zu verwalten

Überblick über die Oberfläche von Windows-Anwendungsprogrammen

Fähigkeit, die beiden wichtigsten Internet-Dienste (www und E-Mail) anzuwenden

Einblick in die Gefahren, die sich aus der Nutzung des Internets ergeben.

5 Abende 89,80 €

Teilnehmerzahl 8 – 12 Personen

#### **A 205 Samstag, 17.04.2010, 10:00 – 16:00 Uhr**

Hauptschule, EDV-Raum, Weisendorf

Karin Veit

##### **Googeln – mehr als Suchen: Bildbearbeitung und Video-Entertainment**

**NEU**

Google bietet auch im Bereich Bildbearbeitung und Videoentertainment einfach zu bedienende und dabei sehr praktische Werkzeuge an – die Programme "Picasa" und "YouTube". Für das Bildbearbeitungsprogramm "Picasa" werden im Kurs verschiedene Möglichkeiten der Bildersortierung und Bildbearbeitung (Rote Augen, Helligkeit, Farbe/Kontrast) behandelt.

Außerdem werden wir eine Dia-Show erstellen und die Möglichkeiten zum Versenden von Bildern per E-Mail aufzeigen. Anhand von Beispielen zeigt der Kurs, wie Videofreunde über YouTube?

1 Tag 27,00 €

Teilnehmerzahl 8 – 12 Personen

#### **A 206 Samstag, 24.04.2010, 10:00 – 16:00 Uhr**

Hauptschule, EDV-Raum, Weisendorf

Karin Veit

##### **Ebay – kaufen und verkaufen im Internet**

Viele haben von Ebay gehört, aber was verbirgt sich dahinter? Vielleicht haben Sie auch schon etwas ersteigert? Prima. Es macht Spaß auf diesem Wege etwas zu kaufen. Aber jetzt möchten Sie auch selbst tätig werden. Werden Sie Ihr eigener Chef! In jedem Haushalt gibt es Dinge, die zu schade sind für die Mülltonne. Verkaufen Sie sie bei Ebay! Wir erarbeiten gemeinsam, wie Sie Ihr Produkt am besten präsentieren und zu Höchstpreisen verkaufen können, aber auch, wie Sie sich vor Internetbetrügern absichern und Anfängerfehler vermeiden können.

Voraussetzung für die Teilnahme ist eine eigene E-Mail-Adresse sowie Grundkenntnisse in Windows und dem Internet.

1 Tag 27,00 €

Teilnehmerzahl 8 – 12 Personen

#### **A 207 Dienstag, 04./11.05.2010, 18:00 – 20:00 Uhr**

Hauptschule, EDV-Raum, Weisendorf

Karin Veit

##### **Googeln – mehr als Suchen: Geografische Suche mit Navigation**

**NEU**

Neben der bekanntesten einfach zu bedienenden Suchfunktion bietet Google auch im Bereich Ortssuche und Navigation interessante Programme an, welche die Ergebnisdarstellung mit der Anzeige von Stadtplänen oder Satellitenaufnahmen verknüpfen.

Im Überflug erkunden wir mit "Google Earth" die Erde, suchen bestimmte Zielorte, lernen, wie man Anzeigeoptionen (wie Sehenswürdigkeiten, Unterkünfte oder geografische Gegebenheiten) nutzt und erörtern Möglichkeiten, seine eigene Route im globalen Maßstab zu planen und bei Bedarf auch "abzufliegen". Das Programm "Google Maps" wird mit praktischen Beispielen vorgestellt.

2 Abende 18,20 €

Teilnehmerzahl 8 – 12 Personen

#### **A 208 Donnerstag, 10./17.06.2010, 18:00 – 20:00 Uhr**

Hauptschule, EDV-Raum, Weisendorf

Karin Veit

##### **Suchen und Finden im Internet – Professionelle Internetrecherche**

**NEU**

Der Kurs beschreibt Wege und Werkzeuge zur effektiven Informationsbeschaffung im www. Sie lernen verschiedene Arten von Suchhilfen (Suchmaschinen, Kataloge, Metasuchdienste) kennen und nutzen. Anhand von Beispielrecherchen erläutern wir die Arbeits- und Funktionsweise der Suchdienste, vermitteln verschiedene Suchstrategien, beschreiben die Möglichkeiten der eingrenzenden Recherche und befähigen Sie, Trefferlisten zu bewerten. Neben den Suchdiensten besprechen wir elektronische Lexika, Enzyklopädien, frei zugängliche Datenbanken und Archive aus unterschiedlichen Fachbereichen sowie Übersetzungsdienste.

2 Abende 18,20 €

Teilnehmerzahl 8 – 12 Personen

### **Lerntechniken**

**A 301 Dienstag, 20.04.2010, 20:00 – 21:30 Uhr**  
Praxis f. Lerntherapie, Neustadter Str. 8, Weisendorf  
Sabine Höne

**Nur Ochsen büffeln – Lernen kann Spaß machen**

Die Anforderungen, die die Schule an unsere Kinder stellt, werden zunehmend größer. Ohne das "richtige Handwerkszeug" fällt es den Kindern schwer, strukturiert, systematisch und effektiv zu lernen.

Dieser Abend soll Ihnen einen Einblick geben, wie unser Gehirn lernt, was Schüler brauchen, um effektiver zu lernen und mit welchen Strategien und Lerntechniken das unterstützt werden kann.

1 Abend 5,00 €

Teilnehmerzahl 8 – 15 Personen

**A 302 Samstag, 12.06.2010, 09:00 – 12:00 Uhr**

Grundschule I, MZR Keller, Weisendorf

Sabine Höne

**Wege zu mehr Gelassenheit (Vormittagskurs)**

**Workshop**

Da Gelassenheit keine angeborene Fähigkeit ist, sondern eine Lebenshaltung, die man sich aneignen muss, sollen Sie in diesem Workshop Methoden und Ideen kennenlernen, wie Sie sich auf den Weg zu mehr Gelassenheit machen können ... und schon die ersten Schritte ausprobieren.

1 Vormittag 9,50 €

Teilnehmerzahl 8 – 12 Personen

**Selbsterfahrung**

**A 303 Donnerstag, 18.03.2010, 19:00 – 22:00 Uhr**

Grundschule I Weisendorf

Yannick Prunier-Jackwerth alias Clara Confetti@

Claudia Burger alias Clax

**Kommunikation und Körpersprache – Workshop**

**Spiele Ihre Emotionen**

Ihre Körpersprache, Mimik und Gestik vermittelt Ihre momentane Gefühlslage. Machen Sie sich dieser bewusst und lassen Sie Ihr "inneres Kind" (den Clown) leben.

Auf spielerische Weise, mit Witz und Humor er-"leben" Sie mehr Ausdruck in den Zwischenmenschlichen Beziehungen und bleiben Sie dabei authentisch.

Die Spielfreude des Clowns löst innere Blockaden und stärkt Ihre Überzeugungskraft.

Bitte bequeme Schuhe und Kleidung mitbringen.

1 Abend 30,00 €

Teilnehmerzahl 5 – 12 Personen

**Erzählungen**

**A 401 Donnerstag, 01.04.2010, 16:00 – 17:00 Uhr**

Grundschule I, MZR Keller, Weisendorf

Barbara Maikranz

**Frühlingsmärchen für Kinder von 5 – 8 Jahren**

**NEU**

Kommt mit in meine Märchenwelt!

Da könnt ihr etwas von Hasen, Schneeglöckchen, Palmbüschen und anderen Märchen hören. Lasst euch überraschen.

1 Nachmittag 3,50 €

Teilnehmerzahl 6 – 10 Kinder

**A 402 Freitag, 30.04.2010, 20:00 – 21:30 Uhr**

Grundschule I, MZR Keller, Weisendorf

Barbara Maikranz

**Märchen für Frauen**

**NEU**

In der Walpurgisnacht werde ich Märchen für Frauen erzählen. Lassen Sie sich berühren, zum Nachdenken und Schmunzeln anregen und schöpfen Sie aus dem uralten Erfahrungsschatz der Märchen.

1 Abend 6,20 €

Teilnehmerzahl 6 – 10 Personen

**Z 510 Ab März 2010**

Barbara Maikranz

**Märchen für Kindergeburtstage bei euch zu Hause**

**NEU**

Thema und Termin je nach Absprache.

(Die Märchenerzählerin erscheint auch verkleidet.)

44,00 € je 60 Minuten

**Basteln und Werken**

**A 501 Montag, 29./30.03.2010, 14:00 – 16:00 Uhr**

Grundschule I, MZR Keller, Weisendorf

Hannelore Bonk

**Basteleien für Ostern – Ferienkurs für Kinder ab 5 Jahren**

**NEU**

Ein schön gedeckter Ostertisch und selbst gebastelter Osterschmuck geben dem Osterfest eine persönliche Note. Aus den unterschiedlichsten Materialien und mit verschiedenen Techniken wollen wir diese Dinge selbst gestalten. Material wird mitgebracht und anteilig verrechnet.

Bitte mitbringen: Schere, Stifte, Kleber und Bastelunterlage

2 Nachmittage 12,50 €

Teilnehmerzahl 6 – 10 Kinder

**A 502 Mittwoch, 21.04.2010, 18:00 – 20:00 Uhr**

Grundschule I, Werkraum, Weisendorf  
Hannelore Bonk

**Kirigami**

**NEU**

Die neue Art Papier zu falten und zu schneiden und so zauberhafte kleine Gegenstände selbst herzustellen (Karten, Fensterbilder, Tischschmuck, Teelichtkörbchen etc.). Sie werden staunen, was selbst ungeübte Hände alles zustande bringen. Materialkosten in Höhe von ca. 1,50 € werden mit der Kursleiterin abgerechnet.

Bitte mitbringen: Bastelunterlage, Schere und falls vorhanden Cutter/Hobymesser

1 Abend 6,20 €

Teilnehmerzahl 8 – 12 Personen

**A 503 Donnerstag, 29.04./06.05.2010, 15:00 – 17:00 Uhr**

Grundschule I, Werkraum, Weisendorf  
Hannelore Bonk

**Basteien für Vater- und Muttertag für Kinder ab 5 Jahren**

**NEU**

Lasst euch überraschen und überrascht eure Eltern und Großeltern mit ganz neuen Geschenkideen zum Taschengeldpreis. Auch für größere Kinder und erfahrene Bastler gibt es jede Menge neuer Anregungen. Material wird mitgebracht und anteilig verrechnet.

Bitte mitbringen: Schere, Stifte, Kleber und Bastelunterlage

2 Nachmittage 12,50 €

Teilnehmerzahl 6 – 10 Kinder

**Gestalten mit Ton**

**A 504 Ab Mittwoch, 14.04.2010, 16:30 – 18:00 Uhr**

Grundschule I, Werkraum, Weisendorf  
Christiane Braun

**Spielerisches Gestalten mit Ton und Farbe für Kinder ab 5 Jahren**

Neben dem gemeinsamen Erfahren des Elementes Ton möchte ich jedem Kind die Möglichkeit eröffnen, seiner Fantasie zu folgen und Bilder, Träume und Geschichten aus der eigenen Erlebniswelt sichtbar zu machen.

Materialkosten von ca. 9,00 € werden mit der Kursleiterin abgerechnet.

6 Nachmittage 23,90 € inkl. Brennkosten

Teilnehmerzahl 10 Kinder

**A 505 Montag, 01./08.03.2010, 19:00 – 22:00 Uhr**

Anwesen Trescher, Kirchenstr. 1

Inge Stimper

**Keramik im Hundertwasserstil bis hin zum Paradiesvogel**

3. Termin (Glasur) wird im Kurs besprochen.

Sowohl Teilnehmer mit Töpferkenntnissen, als auch Neulinge werden genügend Vorschläge für dekorative Keramik finden.

Kunterbunte Paradiesvögel oder edle Reiher sind sicher ein Blickfang für Ihren Garten. Immer beliebt sind dekorative Stelen, die in den verschiedensten Stilrichtungen gefertigt werden können. Neu sind schaukelnde Tiere, lassen Sie sich überraschen.

Außerdem können Kugeln im Patchworktechnik, Kegel, Kissen oder Herzen gefertigt werden. Dekoriert mit Ammoniten, Herzen oder Muscheln, die ganz einfach in Formen gefertigt werden, ein echter Hingucker.

Wenn Sie eigene Ideen haben, können Sie diese natürlich auch verwirklichen. Bei ausgefallenen Wünschen oder falls Sie noch Fragen haben, setzen Sie sich bitte vor Kursbeginn mit der Kursleiterin unter der Telefonnummer 09163-7844 in Verbindung.

Die Materialkosten betragen 20 € für Erwachsene und werden mit der Kursleiterin abgerechnet. Darin enthalten sind: Ton bis ca. 5 kg, Glasuren, ein Brand (falls 2 Brände nötig sind, wird der 2. Brand nach Volumen abgerechnet).

3 Abende 36,90 €

Teilnehmerzahl 8 – 10 Personen

**A 506 Samstag, 08./15.05.2010, 09:30 – 12:30 Uhr**

Anwesen Trescher, Kirchenstr. 1

Inge Stimper

**Erwachsenen – Kind – Töpferkurs**

**(Vormittagskurs)**

3. Termin (Glasur) wird im Kurs besprochen.

In diesem Kurs können Eltern oder Großeltern zusammen mit ihren Kindern töpfeln. Jeder fertigt aber sein eigenes Werksstück.

Als Gemeinschaftswerk kann zum Beispiel eine Gruppe lustiger Vögel gefertigt werden, die auf Metallbeinen stehen. Ebenfalls gut für Anfänger geeignet sind dekorative Schmuckstäbe in allen Stilrichtungen (bunt im Hundertwasserstil, lustig mit Tieren oder mit Häusern). Neu im Programm sind dekorative Kegel, neue Zaunhockerfiguren und schaukelnde Vögel.

Die Materialkosten betragen 20 € für Erwachsene und 15 € für Kinder und werden mit der Kursleiterin abgerechnet. Darin enthalten sind: Ton bis ca. 5 kg, Glasuren, ein Brand (falls 2 Brände nötig sind, wird der 2. Brand nach Volumen abgerechnet).

3 Vormittage 36,90 € Erwachsene

22,90 € Kind

Teilnehmerzahl 8 – 10 Personen

**A 507 Mittwoch, 30.06./07.07.2010, 19:00 – 22:00 Uhr**

Anwesen Trescher, Kirchenstr. 1

Inge Stimper

**Dekorative Gartenkeramik**

3. Termin (Glasur) wird im Kurs besprochen.

In diesem Kurs bringe ich neue Ideen für Fische und Frösche in den verschiedensten Stilrichtungen mit. Ideal um z. B. den Gartenteich zu dekorieren. Außerdem können andere Tiere, wie Vögel, Hühner, Drachen, Mäuse oder die beliebten Zaunhockerfiguren gefertigt werden.

Ganz neu sind Pflanztöpfe mit Gesichtern, die ein Blickfang für den Garten sind und neue

Ideen für Häuser. Auch Zeitungsrollen oder Namensschilder können entstehen.

Die Materialkosten betragen 20 € für Erwachsene und werden mit der Kursleiterin abgerechnet. Darin enthalten sind: Ton bis ca. 5 kg, Glasuren, ein Brand (falls 2 Brände nötig sind, wird der 2. Brand nach Volumen abgerechnet).

3 Abende 36,90 €

Teilnehmerzahl 8 – 10 Personen

### **Kochen aktuell**

Bitte **bringen Sie** zu den Kochkursen **Schürze, Geschirrtuch** und **Topflappen** sowie ein kleines **Behältnis mit**.

Bei allen Kochkursen ist ein Rücktritt bis 10 Tage vor Veranstaltungsbeginn unter Einbehalt von 5 € Verwaltungskosten möglich. Danach kann die Kursentgelt nur erstattet werden, wenn Personen einer evtl. vorhandenen Warteliste einsteigen.

#### **A 601 Mittwoch, 03.03.2010, 18:00 – 22:00 Uhr**

Schulküche Hauptschule, Weisendorf

Elisabeth Ort

##### **Gut und günstig**

Wir kochen tolle Rezepte für jeden Tag, schnell und preiswert.

Materialkosten werden mit der Kursleiterin abgerechnet.

1 Abend 18,90 €

Teilnehmerzahl 9 – 12 Personen

#### **A 602 Ab Montag, 08.03.2010, 18:00 – 22:00 Uhr**

Schulküche Hauptschule, Weisendorf

Elisabeth Ort

##### **Männerkochkurs**

Am ersten Abend steht Kurzgebratenes im Mittelpunkt. Für die anderen Abenden können Sie eigene Kochwünsche einbringen.

Materialkosten von 8 - 10 € pro Abend werden mit der Kursleiterin abgerechnet.

3 Abende 56,00 €

Teilnehmerzahl 9 – 12 Personen

#### **A 603 Ab Donnerstag, 15.04.2010, 18:00 – 22:00 Uhr**

Schulküche Hauptschule, Weisendorf

Thomas Dorsch

##### **Die Küche Südtirols**

Diese Küche ist deftig, hat aber auch italienische Einflüsse. Lassen Sie sich von mir in die leckere Küche Südtirols entführen.

Materialkosten werden mit dem Kursleiter abgerechnet.

1 Abend 18,90 €

Teilnehmerzahl 9 – 12 Personen

#### **A 604 Mittwoch, 28.04.2010, 18:00 – 22:00 Uhr**

Schulküche Hauptschule, Weisendorf

Thomas Dorsch

##### **Leckere Kleinigkeiten**

Sind Sie auch manchmal ratlos wenn es darum geht, etwas kleines Leckeres für eine Party anzurichten? Ich werde heute ein paar leckere Kleinigkeiten mit Ihnen zubereiten.

Materialkosten werden mit dem Kursleiter abgerechnet.

1 Abend 18,90 €

Teilnehmerzahl 9 – 12 Personen

#### **A 605 Mittwoch, 19.05.2010, 18:00 – 22:00 Uhr**

Schulküche Hauptschule, Weisendorf

Elisabeth Ort

##### **Erdbeeren, Spargel und Preiselbeeren**

Aus diesen leckeren Zutaten werden wir zwei Menüs kochen.

Materialkosten von 8 - 10 € werden mit der Kursleiterin abgerechnet.

1 Abend 18,90 €

Teilnehmerzahl 9 – 12 Personen

#### **A 606 Mittwoch, 16.06.2010, 18:00 – 22:00 Uhr**

Schulküche Hauptschule, Weisendorf

Elisabeth Ort

##### **Der Duft des Südens – Toskana**

Raffinierte Vorspeisen, köstliche Hauptgänge, herrliche Desserts!

Materialkosten von 8 - 10 € werden mit der Kursleiterin abgerechnet.

1 Abend 18,90 €

Teilnehmerzahl 9 – 12 Personen

#### **A 607 Freitag, 02.07.2010, 17:00 – 22:00 Uhr**

Schulküche Hauptschule, Weisendorf

Thomas Dorsch

##### **Grillparty die 2te**

Die Grillparty geht in die zweite Runde! Ich möchte Ihnen noch ein paar leckere Alternativen zum typischen Steak und Bauch zeigen. Lassen Sie sich überraschen!

Materialkosten werden mit dem Kursleiter abgerechnet.

1 Abend 23,10 €

Teilnehmerzahl 9 – 12 Personen

## **Kosmetik, Körper- und Gesundheitspflege**

### **A 608 Samstag, 15.05.2010, 09:00 – 11:00 Uhr**

Grundschule I, MZR Keller, Weisendorf  
Denisa Tokarova

#### **Haarflechten (Vormittagskurs)**

Wir erarbeiten uns leicht erlernbare Flechtfrisuren, die für Erwachsene und Kinder geeignet sind. Bei unserem selbst mitgebrachten Modell werden einfache Kordeltechniken erlernt, sowie die Haare geflochten (z.B. Französischer Zopf, Fischgrätenzopf).

Wenn möglich bitte mitbringen: Modell (Freundin, Kind, Mutter etc.), Bürste, Stielkamm, Haargummis und Nadeln.

1 Vormittag 8,50 €

Teilnehmerzahl 6 – 7 Personen

Keine Ermäßigung möglich!

### **A 609 Samstag, 15.05.2010, 11:15 – 13:15 Uhr**

Grundschule I, MZR Keller, Weisendorf  
Denisa Tokarova

#### **Haarstyling (Vormittagskurs)**

Haarstyling wie bei den Profis? Bei diesem Kurs werden Sie in die Geheimnisse eingeweiht. Selbststyling mit Föntipps und Hochsteckfrisur werden in Zukunft ohne Probleme gemeistert.

Bitte mitbringen: Fön, Bürste, Stielkamm, Kamm, Haargummis und Nadeln (wenn vorhanden).

1 Vormittag 8,50 €

Teilnehmerzahl 6 – 7 Personen

Keine Ermäßigung möglich!

## **Natürliche Heilweisen**

### **A 610 Dienstag, 16.03.2010, 20:00 – 21:30 Uhr**

Grundschule I, MZR Keller, Weisendorf  
Sabine Gerharz

#### **Entschlackung und Entgiftung – sind Sie zu sauer?**

**NEU**

In unserem Körper laufen ständig chemische Vorgänge ab, die unseren Stoffwechsel und die Tätigkeit der Nerven und Muskeln bestimmen. Damit alles reibungslos funktioniert, ist ein gleichmäßiges Milieu unabdingbar. Meist sind wir zu "sauer", woraus sich zwangsläufig ein Ungleichgewicht und dadurch eine Erkrankung entwickelt. An diesem Abend sollen Möglichkeiten der Regulation besprochen werden – von Ernährung, Atmung, Wasser und naturheilkundlichen Mitteln.

1 Abend 6,00 €

Teilnehmerzahl ab 8 Personen

### **A 611 Montag, 26.04.2010, 20:00 – 21:30 Uhr**

Hauptschule, Raum 6, Weisendorf  
Sabine Gerharz

#### **Besser durch die Wechseljahre – Herausforderung und Chance zum Neubeginn**

**NEU**

Oftmals wird die Zeit des Wandels als Krankheit betrachtet. Doch sanfte Methoden wie Homöopathie, gesunde Ernährung und mehr können helfen, unseren Körper, unseren Geist und unsere Emotionen zu harmonisieren.

An diesem Abend soll aufgezeigt werden, wie Sie diesen neuen Lebensabschnitt genießen und neue Chancen nutzen können.

1 Abend 6,00 €

Teilnehmerzahl ab 8 Personen

## **Entspannung**

### **A 621 Ab Montag, 01.03.2010, 18:30 – 20:00 Uhr**

Grundschule I, MZR Keller, Weisendorf  
Martina Wenten

#### **Yoga für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene**

Durch regelmäßiges Üben von Yoga-Haltungen (Asanas) entsteht ein gesundes Gleichgewicht von Kraft, Ausdauer und Stabilität. Die Beobachtung der Atmung verfeinert die Körperwahrnehmung und schult das Konzentrationsvermögen. Neben körperlicher Stärke und Flexibilität spüren Yogaübende einen Zugewinn an emotionaler Spannkraft, die hilft die Herausforderungen des Lebens leichter zu bewältigen. Schöpfen Sie neue Energie! Die Übungseinheiten sind abwechslungsreich nach dem Mondrhythmus abgestimmt. Somit werden alle Körperregionen angesprochen und sind für jede Person geeignet.

18 Abende 68,40 €

Teilnehmerzahl 10 Personen

### **A 622 Ab Dienstag, 02.03.2010, 10:00 – 11:00 Uhr**

Grundschule I, Gymnastikraum, Weisendorf  
Eicke Reiter

#### **Entspannung (Vormittagskurs)**

**NEU**

Urlaub vom Alltag und Problemen, Energie auftanken und einfach mal abschalten – dabei die völlige Entspannung erleben und sich gestärkt und ausgeglichen fühlen. Wer wünscht sich das nicht?

Ich führe Sie in die Welt der Fantasie, Entspannung, Beruhigung und Erholung durch imaginäre Geschichten.

Bitte Isomatte, warme bequeme Kleidung, evtl. kleines Kissen mitbringen

15 Vormittage 47,50 €

Teilnehmerzahl 8 – 12 Personen

### **A 623 Ab Donnerstag, 04.03.2010, 18:20 – 19:50 Uhr**

Grundschule I, Gymnastikraum, Weisendorf

Werner Schäffer

### **HA-THA-YOGA**

Meditative Körper-, Atem- und Bewusstseinserschulung mit Elementen der funktionellen Gymnastik. Mit einer Vielzahl von Basisübungen werden die Teilnehmer/-innen befähigt, individuell nach ihren Möglichkeiten eine Balance zwischen Beweglichkeit und Stabilität zu erlangen und sich eventuell auch an anspruchsvollere Yogahaltungen heranzutasten. Wir üben mit nach innen gerichteter Aufmerksamkeit und werden sensibel für Körperempfinden und Atemgeschehen. Entspannungs- und Konzentrationselemente vertiefen die Zeit des Übens.

Bitte bequeme, warme Kleidung, Übungsmatte, kleines Kissen mitbringen.

Ein voller Magen ist störend!

15 Abende 57,00 €

Teilnehmerzahl 10 – 15 Personen

### **A 624 Ab Freitag, 05.03.2010, 08:45 – 10:15 Uhr**

Grundschule I, Gymnastikraum, Weisendorf

Martina Wenten

### **Yoga – Qigong – Mix (Vormittagskurs)**

Ankommen, Abschalten, Auftanken

Keine Vorkenntnisse notwendig.

Entspannen Sie bei Kurzmeditationen und Fantasiereisen. Körperübungen sorgen für Kraft, Ausdauer und Stabilität. Atmung verfeinert die Sinneswahrnehmungen. Qigong regt die Selbstheilungskräfte an, sorgt für geistige Frische, sowie innerer und äußerer Harmonie. Schöpfen Sie neue Energie für ein gesundes, glückliches und zufriedenes Leben. "Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts." Das ganzheitliche System der TCM stärkt den Körper, klärt den Geist und wirkt ausgleichend auf die Seele.

18 Vormittage 68,40 €

Teilnehmerzahl 10 – 14 Personen

### **A 625 Ab Mittwoch, 03.03.2010, 09:30 – 11:00 Uhr**

Grundschule I, Gymnastikraum, Weisendorf

Hans-Joachim Flohr

### **Chinesische Bewegungslehre für Körper, Geist und Seele nach Traditioneller Chinesischer Medizin (TCM) (Vormittagskurs)**

Stärkung des Immunsystems, weckt die selbstheilenden Kräfte des Körpers, Atem, Achtsamkeit, Konzentration. Sich selbst erleben durch Bewegung und Meditation.

10 Vormittage 47,50 €

Teilnehmerzahl 8 – 12 Personen

### **A 626 Ab Montag, 01.03.2010, 17:30 – 18:45 Uhr**

Grundschule I, Gymnastikraum, Weisendorf

Johanna Jänsch

### **Qigong Yangsheng – Die 15 Ausdrucksformen**

Qigong hat in China eine Tradition von mehreren tausend Jahren und bedeutet "Übungen für die Lebensenergie". Die langsamen, fließenden Bewegungen lassen sich in jedem Alter erlernen.

Qigong-Übungen umfassen Körperhaltungen und Bewegungen, Atemübungen und die geistigen Übungen der Konzentration und Imagination. Bilder aus der Natur wie Wolken und Berge, aus dem Tierreich wie Kranich und Drache und aus der Welt der Symbole wie z. B. Kreis unterstützen die Vorstellungskraft. Mit Qigong-Übungen können körperliche, seelische und geistige Funktionen reguliert und gestärkt werden. Die Übungsreihe aus dem Lehrsystem von Prof. Jiao Guorui ist für jede Frau/jeden Mann geeignet und ermöglicht es, selbstverantwortlich für die eigene Gesundheit tätig zu sein.

10 Abende 39,50 €

Teilnehmerzahl 8 – 12 Personen

### **A 627 Ab Montag, 01.03.2010, 20:00 – 21:00 Uhr**

Grundschule I, MZR Keller, Weisendorf

Monika Lehner-Kranzfelder

### **Yoga – 5 Riten aus dem Himalaya auf bewegte und flotte Art und Weise**

Erlerne mit mir die 5 Übungen für eine allumfassende, ganzheitliche Wirkung auf deinen Körper! Körperhaltung, Atemtechniken und Muskelkräftigung stehen im Vordergrund und werden mit Entspannungselementen abgerundet. Diese Trainingseinheit ist für Frauen und Männer hervorragend geeignet, um sie – wenn gewollt – in eine tägliche Übungspraxis einfließen zu lassen. Durch stärkeres Atembewusstsein im Einklang mit steigender Anzahl der Einzelbewegungen öffnen wir uns der universalen Lebensenergie (Qi).

Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, Decke oder Isomatte und ein kleines Kissen mitbringen!

12 Abende 38,00 €

Teilnehmerzahl 8 – 12 Personen

### **A 628 Freitag, 02.07.2010, 18:00 – 22:00 Uhr**

Grundschule I, Gymnastikraum, Weisendorf

Elke Rosenzweig

### **Erholsames Schlafen mit Hilfe der Atemkraft**

Dauerhafte Alltagsbelastungen führen oft dazu, dass der Körper im Schlaf die Anspannungen nicht mehr ausgleichen kann. Der unruhige Schlaf führt dazu, dass man sich bereits am Morgen müde und erschöpft fühlt. Mit wirksamen Atemübungen können Sie gezielt Muskelspannungen abbauen und den ganzen Körper lockern. Die Entspannung bewirkt einen tieferen und gesünderen Schlaf, so dass dem Körper eine regenerierende Nachtruhe ermöglicht wird.

Bitte mitbringen: Isomatte, Socken und Trinken

1 Abend 18,00 €

Teilnehmerzahl 6 – 10 Personen

### **Gymnastik und Tanz**

**A 629 Ab Montag, 01.03.2010, 10:00 – 11:00 Uhr**

Grundschule I, Gymnastikraum, Weisendorf

Brigitte Schürr

**Das Kreuz mit dem Kreuz (Vormittagskurs)**

Eine wesentliche Ursache der weitverbreiteten Kreuzschmerzen ist die Schwäche bestimmter Muskelpartien im Bauch- und Rückenbereich. Durch gezielte Übungen zur Dehnung, Kräftigung, Anspannung und Lockerung der Rücken-, Bauch- und Schultermuskulatur versuchen wir Schäden vorzubeugen und die Beweglichkeit zu erhalten.

**Keine Krankengymnastik!**

Bitte Turnkleidung, Decke oder Isomatte mitbringen!

15 Vormittage 37,00 €

Teilnehmerzahl 10 – 16 Personen

**A 630 Ab Mittwoch, 03.03.2010, 19:00 – 20:00 Uhr**

Grundschule I, Gymnastikraum, Weisendorf

Brigitte Schürr

**Das Kreuz mit dem Kreuz**

Kursbeschreibung siehe Kurs A 629

Keine Krankengymnastik!

Bitte Turnkleidung, Decke oder Isomatte mitbringen!

15 Abende 37,00 €

Teilnehmerzahl 10 – 16 Personen

**A 631 Ab Donnerstag, 04.03.2010, 20:05 – 21:05 Uhr**

Tunhalle, Hauptschule, Weisendorf

Gerda Rath

**Rund aber fit – Wer macht mit !!!**

Sie sind ein molliger Typ. Sport war bis jetzt ein "Fremdwort" für Sie! Oder waren Sie das letzte Mal in Ihrer Schulzeit beim Sport?

Wir suchen gleichgesinnte Damen. Gemeinsam fangen wir bei Null an und steigern unsere Fitness mit Spaß und Freude an der Bewegung und entspannen uns vom Alltagsgeschehen. Es fördert ihre Gesundheit, "Kontakte" und sportet in einer Gruppe mehr an.

Bitte mitbringen: Isomatte, Turnschuhe, kleines Handtuch und bequeme Kleidung

12 Abende 29,60 €

Teilnehmerzahl 10 – 16 Personen

**A 632 Ab Dienstag, 02.03.2010, 09:00 – 10:00 Uhr**

Grundschule I, Gymnastikraum, Weisendorf

Eicke Reiter

**Pilates (Vormittagskurs)**

**NEU**

Mit Pilates zum Superbody

Das trendige Fitnessprogramm für eine Traumfigur und eine super Körperwahrnehmung, mit dem Sie ihren gesamten Körper stärken, dehnen, strecken und formen können. Josef Pilates verspricht: nach 10 Stunden fühlst du dich besser, nach 20 Stunden siehst du besser aus und nach 30 Stunden hast du einen neuen Körper. Und das Schöne ist, du wirst rasch einen Erfolg spüren – was zusätzlich motiviert. Du stärkst deine Haltungsmuskeln, die Wirbelsäule wird natürlich aufgerichtet, du wirkst schlanker und größer, der Stoffwechsel wird angekurbelt und die natürliche Bewegungsfähigkeit und Elastizität wird wieder hergestellt. Du wirkst beweglicher und empfindest somit mehr Lebensfreude.

Trainiert wird in Strümpfen mit bequemer Sportkleidung, Isomatte und Handtuch

15 Vormittage 46,50 €

Teilnehmerzahl 8 – 12 Personen

**A 633 Ab Donnerstag, 04.03.2010, 20:00 – 21:30 Uhr**

Grundschule I, Gymnastikraum, Weisendorf

Eicke Reiter

**Pilates**

**NEU**

Kursbeschreibung siehe Kurs A 632

Trainiert wird in Strümpfen mit bequemer Sportkleidung, Isomatte und Handtuch

15 Abende 46,50 €

Teilnehmerzahl 8 – 12 Personen

**A 622 Ab Dienstag, 02.03.2010, 10:00 – 11:00 Uhr**

Grundschule I, Gymnastikraum, Weisendorf

Eicke Reiter

**Entspannung (Vormittagskurs)**

**NEU**

Urlaub vom Alltag und Problemen, Energie auftanken und einfach mal abschalten – dabei die völlige Entspannung erleben und sich gestärkt und ausgeglichen fühlen. Wer wünscht sich das nicht?

Ich führe Sie in die Welt der Fantasie, Entspannung, Beruhigung und Erholung durch imaginäre Geschichten.

Bitte Isomatte, warme bequeme Kleidung, evtl. kleines Kissen mitbringen

15 Vormittage 47,50 €

Teilnehmerzahl 8 – 12 Personen

**A 634 Ab Mittwoch, 03.03.2010, 19:00 – 20:00 Uhr**

Turnhalle, Hauptschule, Weisendorf

Monika Lehner-Kranzfelder

**Super Body-Workout nach Musik**

Wenn Sie Spaß daran haben, durch gezieltes Stretching und Gymnastiktraining Ihre Bauch-, Rücken- und Beinmuskulatur zu kräftigen bzw. zu dehnen, liegen Sie hier richtig! Abwechslung bietet hier vor allem das Beckenboden- und Brustmuskultraining,

das speziell für Frauen in wichtigen Problemzonen Gewebestraffung erwirken soll. Haltungsfehler werden reguliert und das Herz- und Kreislaufsystem angeregt.

Bitte mitbringen: Isomatte und Handtuch als Unterlage, leichte Turnschuhe

12 Abende 28,00 €

Teilnehmerzahl 10 – 35 Personen

**A 635 Ab Donnerstag, 04.03.2010, 17:15 – 18:00 Uhr**

Turnhalle, Hauptschule, Weisendorf

Susanne Berner

**Gymnastik mit Tanz nach moderner Musik**

**für Anfänger/-innen! (7 – 10 J.)**

Jugendliche zwischen 7 und 10 Jahren sollen lernen, durch Spaß an rhythmischer Gymnastik, ihre Beweglichkeit, Haltung und Kondition zu trainieren. Außerdem wird durch die Einstudierung kleiner Kombinationstänze Ausdruck und Merkfähigkeit gefördert.

Leichte Turnschuhe erforderlich!

12 Abende 15,00 €

Teilnehmerzahl 10 – 25 Kinder

**A 636 Ab Donnerstag, 04.03.2010, 18:00 – 19:00 Uhr**

Turnhalle, Hauptschule, Weisendorf

Monika Lehner-Kranzfelder

**Gymnastik mit Tanz nach moderner Musik**

**für Fortgeschrittene (10 – 15 J.)**

Jugendliche zwischen 10 und 15 Jahren, die Spaß an rhythmischer Gymnastik mit Dehnungsübungen und vor allem an Tanz-Choreografien haben, sind herzlich willkommen.

Leichte Turnschuhe erforderlich!

Achtung: Im Moment keine Neuaufnahmen möglich! Schnuppern erwünscht!

12 Abende 20,00 €

Teilnehmerzahl 10 – 30 Kinder

**A 637 Ab Donnerstag, 04.03.2010, 19:00 – 20:00 Uhr**

Turnhalle, Hauptschule, Weisendorf

Monika Lehner-Kranzfelder

**Fitnessgymnastik mit Tanzchoreografie**

**für Fortgeschrittene**

Hallo Dancers ab 16 Jahren! Haltet ihr euch gerne in Kondition und Beweglichkeit fit? Gefallen euch pfiffige und moderne Tanz-Choreografien zum Einstudieren und anschließende Show-Präsentation?

Wir würden uns freuen, wenn ihr bei uns mitmacht, auch wenn ihr nur über ein paar Grundkenntnisse verfügt.

Leichte Turnschuhe und bequeme Kleidung erforderlich!

15 Abende 37,00 € Erwachsene

24,00 € Jugendliche

Teilnehmerzahl 10 – 15 Personen

**A 638 Ab Mittwoch, 03.03.2010, 20:15 – 21:00 Uhr**

Turnhalle, Hauptschule, Weisendorf

Monika Lehner-Kranzfelder

**Steppaerobic**

Der Kurs eignet sich für Wiedereinsteiger und Fortgeschrittene. Wir fördern unsere Kondition, Koordination und haben viel Spaß dabei. Dehnungsübungen sowie Bauch-Beine-Po und Armgymnastik werden mit eingebaut.

Ein eigenes Brett ist Voraussetzung! Ihr könnt aber zum Schnuppern am ersten Abend dazukommen (Anschaffung von Brettern kann geregelt werden).

Feste Turnschuhe, Handtuch und Trinken mitbringen!

12 Abende 22,20 €

Teilnehmerzahl 10 – 16 Personen

**Taekwon-Do**

**A 640 Ab Montag, 01.03.2010, 18:50 – 20:20 Uhr**

Grundschule I, Gymnastikraum, Weisendorf

Jochen Krämer

**Taekwon-Do – eine faszinierende Kampfkunst aus Korea**

Kwon Jae-Hwa hat sie vor fast 45 Jahren erstmals in Europa vorgestellt. Er lehrt sie seitdem unermüdlich und unverändert in seiner unverwechselbaren Art, die ihn weltberühmt gemacht hat. Diese Unterrichtweise ermöglicht es, dass Anfänger und Fortgeschrittene in einer Gruppe miteinander üben können. Wir bewahren den traditionellen, kontaktlosen Fuß- und Faustkampf, der es uns ermöglicht alters-, größen- und gewichtsunabhängig miteinander zu trainieren. Traditionelles Taekwon-Do endet nicht mit Erreichen eines Zieles oder eines Alters, sondern fordert physisch und psychisch jeden einzelnen immer wieder aufs Neue. Das Training und seine Atmosphäre gibt uns Kraft, den Alltag besser zu meistern, lehrt uns aber auch Bescheidenheit und Respekt im Umgang miteinander. Probieren Sie es aus – „Ein neuer Weg beginnt mit dem ersten Schritt!“ Normale Sportkleidung genügt, wir trainieren barfuß (Kinder ab 12 Jahre).

18 Abende 66,60 € Erwachsene

41,20 € Jugendliche

Teilnehmerzahl 10 – 16 Personen