

PROGRAMM

Frühjahr/Sommer 2026

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



ANMELDUNG AB 19. JANUAR 2026!

Kultur & Gesellschaft

M50000

Lese- und Literaturtreff **Gemeinsam Lesen & Entdecken**

Mi, 11.03./25.03./15.04./06.05./20.05.,
jeweils 18:30 - 20:00 Uhr, 5 x,
Gemeindebücherei,
Marktstr. 1, 90530 Wendelstein
Gebühr: 37,- €

Susanne Becker

Du hast Freude an Büchern und möchtest Dich mit anderen über spannende Geschichten austauschen? Dann bist Du beim Lesetreff genau richtig!

In lockerer Runde treffen wir uns alle zwei Wochen, um über ausgewählte Bücher zu sprechen - ganz ohne Druck, dafür mit umso mehr Neugier und Lust auf neue Perspektiven.

Ob Du schon lange liest oder gerade erst damit beginnst: Hier ist Platz für alle, die Literatur mögen und den Austausch darüber schätzen.

Die Bücher wählen wir gemeinsam aus einer Vorschlagsliste der Dozentin aus - so entsteht ein vielfältiges Leseprogramm, das inspiriert, überrascht und verbindet.

Alle zwei Wochen - herzlich, offen und voller Lesefreude.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Getränk

M50001 **NEU**

Lesung aus dem Buch:

„Lebensschätze heben und bewahren – Unsere Lebensspuren“

Do, 26. März, 16.30-18 Uhr,
Gemeindebücherei,
Marktstr. 1, 90530 Wendelstein
Gebühr: Kostenlos

Brigitte Riemann

Seit 2017 entstehen im Kurs „Biografisches Schreiben“ Geschichten, die unser Lebensschrieb. Viele schöne Texte aus unseren Lebensgeschichten in und um Wendelstein sind dabei entstanden. Jetzt sind sie in unserem ersten Buch erschienen. Bei dieser Lesung in der Gemeindebücherei Wendelstein geben wir Ihnen einen kleinen Vorgeschmack auf unsere Werke. Die Lesung ist gebührenfrei, Anmeldung erwünscht.

M15060

DIY-Hochzeitsplanung

Mit Struktur & Freude zur Traumhochzeit

Di, 24. März, 18.30-20 Uhr,
Tagelöhnerhaus, Zi. 5,
Nürnberger Str. 11, 90530 Wendelstein
Gebühr: 19,- €

Kerstin Franke

Ihr möchtet Eure Hochzeit selbst planen, aber wisst nicht so recht, wo Ihr anfangen sollt? In diesem Vortrag zeigt Euch eine erfahrene Hochzeitsplanerin, wie Ihr Schritt für Schritt Eure individuelle Traumhochzeit auf die Beine stellt – mit Plan, Überblick und Freude an der Vorbereitung. Ob Location, Dienstleisterwahl, Zeitplan oder Budget: Ihr bekommt praktische Tipps, professionelle Tools und einen klaren Leitfaden für eine entspannte und gut organisierte Planung. Ideal für alle Verlobten, die ihre Hochzeit selbst gestalten möchten – mit Herz und Verstand. Vor Ort erhalten Ihr ein hilfreiches Handout mit Checklisten und realistischer Budgetplanvorlage – für den perfekten Überblick zuhause.

M18491

Wildkräuterwanderung **Frühlingsboten**

Mi, 25. März, 16.30-18.30 Uhr,
Röthenbach b.St.W.,
Tiefentalstr. 63, 90530 Wendelstein
Gebühr: 18,- € (inkl. Materialkosten)

Brigitte Reischle

„Frühlingsboten, in die Kraft uns loten“. Wir sammeln die ersten Frühlingskräuter wie Scharbockskraut, Klettenlabkraut, Giersch, Brennesel, Vogelmiere... Mit diesen Vitalitätsbomben bereiten wir eine Suppe und genießen diese am Feuer. Keine Ermäßigung möglich. Kinder bis 14 Jahre sind frei. Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, Stoffbeutel oder Korb, Teller, Tasse, Besteck

M18492

Wildkräuterwanderung **Der japanische Staudenknöterich**

Mi, 29. April, 16.30-18.30 Uhr,
Röthenbach b.St.W.,
Tiefentalstr. 63, 90530 Wendelstein
Gebühr: 18,- € (inkl. Materialkosten)

Brigitte Reischle

„Ein Neophyt in die Tüt“

Der japanische Staudenknöterich streckt um diese Zeit seine Sprossen aus der Erde. Er schmeckt ähnlich wie Rhabarber - etwas

milder. Wir essen ein leckeres Kompott vom Staudenknöterich mit veganem Milchreis. Außerdem schauen wir, wer sonst noch seine „Nase“ rausspitzt: Veilchen, Huflattich, Gänseblümchen, Gundelrebe usw.

Keine Ermäßigung möglich.

Kinder bis 14 Jahre sind frei.

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

M18493

Wildkräuterwanderung **Die Fülle in die Pfannkuchenhülle**

Mi, 6. Mai, 16.30-18.30 Uhr,
Röthenbach b.St.W.,
Tiefentalstr. 63, 90530 Wendelstein
Gebühr: 18,- € (inkl. Materialkosten)

Brigitte Reischle

Um diese Jahreszeit zeigt die Natur ihre ganze Fülle. Wir sammeln Wiesenlabkraut, Löwenzahn, Ferkelkraut, Holunderblüten... und bereiten aus diesen Pfannkuchen am Feuer.

Keine Ermäßigung möglich. Kinder bis 14 Jahre sind frei.

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

M18494

Wildkräuterwanderung **Ein Salat, draußen steht alles parat**

Mi, 20. Mai, 16.30-18.30 Uhr,
Röthenbach b.St.W.,
Tiefentalstr. 63, 90530 Wendelstein
Gebühr: 18,- € (inkl. Materialkosten)

Brigitte Reischle

Wir sammeln wildes Grün und Blüten, auch von Bäumen und bereiten diese in einem Salat.

Dazu gibt es einen Dip von Fichtenspitzen und wir hören, was der Schachtelhalm alles kann.

Keine Ermäßigung möglich. Kinder bis 14 Jahre sind frei.

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

M18495

Wildkräuterwanderung **Heilkräuter in den Winterbeutel**

Mi, 24. Juni, 16.30-18.30 Uhr,
Röthenbach b.St.W.,
Tiefentalstr. 63, 90530 Wendelstein
Gebühr: 18,- € (inkl. Materialkosten)

Brigitte Reischle

Um diese Jahreszeit, die Sommersonnenwende, sind die Kräuter sehr heilkräftig und es lohnt sich

diese für den Winter zu sammeln. Dazu gehören unter anderen: Wiesensalbei, Echte Kamille, Schafgarbe, Lindenblüten usw. Zum Abschluss trinken wir Wildkräuterblütenlimo und essen Blütenkekse. Keine Ermäßigung möglich. Kinder bis 14 Jahre sind frei. Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, Stoffbeutel oder Korb, Teller, Tasse, Besteck

M55243

Digitale Fotografie Basiswissen - Teil 1

Do, 16. Juli, 18-21 Uhr,
Taglöhnerhaus, Zi. 8,
Nürnberger Str. 11, 90530 Wendelstein
Gebühr: 25,- €

Uwe Pfeiffer

Sie haben eine digitale Kamera und möchten sich mit deren Funktionen vertraut machen? In diesem Kurs werden in Theorie und Praxis die Grundlagen der digitalen Fotografie behandelt und Sie lernen Ihre Kamera noch 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. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Keine Ermäßigung möglich.

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

M55244

Digitale Fotografie Basiswissen - Teil 2

Do, 23. Juli, 18-21 Uhr,
Taglöhnerhaus, Zi. 8,
Nürnberger Str. 11, 90530 Wendelstein
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. Grundlagen vermittelt der Kurs „Grundlagen der digitalen Fotografie Teil 1“. Der Besuch im Vorfeld ist hilfreich, aber nicht erforderlich.

Keine Ermäßigung möglich.

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

M55600 **NEU**

Schritt für Schritt zum Fotobuch Für Einsteiger

Mi, 25. März, 18-20 Uhr,
Taglöhnerhaus, Zi. 4,
Nürnberger Str. 11, 90530 Wendelstein
Gebühr: 30,- €

Uwe Pfeiffer

Auch im Zeitalter der digitalen Fotografie hat das gute alte Fotoalbum nicht ausgedient. Schöne Erinnerungen an den Urlaub, ein Familienfest oder andere Anlässe in einem Buch zu betrachten ist immer noch etwas anderes als sie am Computer anzusehen. Sie können Ihre Fotos mit Texten kombinieren, mit vorgefertigten oder eigenen

Designs ergänzen und erstellen ein echtes Unikat – für sich selbst oder als das perfekte Geschenk. Im Kurs lernen Sie Schritt für Schritt, mit Hilfe einer kostenlosen Software einfache Bildkorrekturen durchzuführen, ein Fotobuch zu arrangieren und anschließend zu bestellen. Vorkenntnisse sind hierzu nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Eigenen Laptop, Maximal 20 Bilder auf USB-Stick, Schreibzeug

M58111

Nur Fliegen ist schöner! Einstieg ins Drohnenfliegen

Sa, 1. August, 9-15 Uhr,
TSV Kleinschwarzenlohe,
Schleißweg 1, 90530 Wendelstein
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!

Keine Ermäßigung möglich.

Mindestalter: 14 Jahre

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Getränk, Vesper, wettergerechte Kleidung

Sprachen

M30201 **online**

Chinesisch A1.1 online über Zoom

Für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Di, 24. Februar, 17-18.30 Uhr, 10 x,
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!

Lernmaterial stellt Ihnen die Dozentin zur Verfügung.

Keine Ermäßigung möglich.

M32322

English Speakeasy Niveaustufe A1/A2

Mo, 23. Februar, 10.45-12.15 Uhr, 14 x,
Taglöhnerhaus, Zi. 5,
Nürnberger Str. 11, 90530 Wendelstein
Gebühr: 133,- €

Evan Hughes

This course is for those who want to refresh and

expand their English vocabulary and grammar skills in a relaxed and fun environment. We don't work with books, but rather read and discuss short articles, texts, and stories. Newcomers are very welcome!

M32731

English Conversation - intermediate and advanced learners Niveaustufe B1/B2

Mo, 23. Februar, 9-10.30 Uhr, 14 x,
Taglöhnerhaus, Zi. 5,
Nürnberger Str. 11, 90530 Wendelstein
Gebühr: 157,- €

Evan Hughes

Start the week on a positive note by improving your English. You will find plenty of opportunities to practise speaking and expand your vocabulary, whether for your job, when travelling or simply to maintain your level. We discuss short articles and talk about what's happening in the world of news, culture, lifestyle, and the environment. We also examine some of the difficult grammar issues that arise. No book required.

Durch die kleine Lerngruppe ist es möglich, individueller auf Sie einzugehen und Sie aktiv in den Unterricht einzubinden, direkt Fragen zu beantworten und sich dem Lerntempo der Gruppe anzupassen. So kann die Leistung des Einzelnen enorm gesteigert werden.

M32734

Evening Conversation for intermediate learners Niveaustufe B1/B2

Di, 3. März, 18-19.30 Uhr, 11 x,
Taglöhnerhaus, Zi. 8, Nürnberger Str. 11,
90530 Wendelstein
Gebühr: 105,- € (+ 2,- € Kopiergeld)

Sonja Gößler

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 Diskussthematen. Es gibt kein Kursbuch. Lesetexte werden am jeweiligen Kursabend ausgeteilt. Vorkenntnisse: Niveaustufe B1/2

M32735

English Conversation for Advanced Learners Niveaustufe B1/B2

Do, 5. März, 9-10.30 Uhr, 10 x,
Taglöhnerhaus, Zi. 4, Nürnberger Str. 11,
90530 Wendelstein
Gebühr: 95,- € (+ 2,- € Kopiergeld)

Sonja Gößler

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.

Vorkenntnisse: Niveaustufe B1/2

M32736 NEU**English Conversation - intermediate and advanced learners**

Niveaustufe B1/B2

Di, 24. Februar, 14-15 Uhr, 14 x,

Taglöhnerhaus, Zi. 5,

Nürnberger Str. 11, 90530 Wendelstein

Gebühr: 105,- €

Evan Hughes

Start the week on a positive note by improving your English. You will find plenty of opportunities to practise speaking and expand your vocabulary, whether for your job, when travelling or simply to maintain your level. We discuss short articles and talk about what's happening in the world of news, culture, lifestyle, and the environment. We also examine some of the difficult grammar issues that arise. No book required.

Durch die kleine Lerngruppe ist es möglich, individueller auf Sie einzugehen und Sie aktiv in den Unterricht einzubinden, direkt Fragen zu beantworten und sich dem Lerntempo der Gruppe anzupassen. So kann die Leistung des Einzelnen enorm gesteigert werden.

M32737 NEU**English Unlocked: B2 Plus Fluency**

Niveaustufe B2+

Di, 24. Februar, 15.15-16.45 Uhr, 14 x,

Taglöhnerhaus, Zi. 5,

Nürnberger Str. 11, 90530 Wendelstein

Gebühr: 157,- €

Evan Hughes

Think. Speak. Connect.

Move beyond textbook English and discover how real people — including native speakers — use the language in everyday conversation. In this advanced course, you'll sharpen your fluency, refine your pronunciation, and master natural phrasing, rhythm, and expression.

Through engaging discussions and practical exercises, you'll expand your vocabulary, strengthen your speaking skills, and learn to communicate with clarity and confidence. By the end, you'll speak English that feels authentic, effortless, and unmistakably yours — ready for work, study, and life.

Durch die kleine Lerngruppe ist es möglich, individueller auf Sie einzugehen und Sie aktiv in den Unterricht einzubinden, direkt Fragen zu beantworten und sich dem Lerntempo der Gruppe anzupassen. So kann die Leistung des Einzelnen enorm gesteigert werden.

M33229**Französisch**

Niveaustufe A2

Mo, 2. März, 18.30-20 Uhr, 14 x,

Taglöhnerhaus, Zi. 4,

Nürnberger Str. 11, 90530 Wendelstein

Gebühr: 157,- €

Nadine Schäfer

Wir bauen auf die vorangegangenen Semester Französisch auf und erweitern kontinuierlich unseren Wortschatz, die Grammatik und unsere Sprachfertigkeit. Wir arbeiten mit kleinen Lektüren.

Ein Lehrbuch ist nicht erforderlich.

Durch die kleine Lerngruppe ist es möglich, individueller auf Sie einzugehen und Sie aktiv in

den Unterricht einzubinden, direkt Fragen zu beantworten und sich dem Lerntempo der Gruppe anzupassen. So kann die Leistung des Einzelnen enorm gesteigert werden.

M33330**Französisch**

Niveaustufe B1

Do, 5. März, 10.45-12.15 Uhr, 14 x,

Taglöhnerhaus, Zi. 4,

Nürnberger Str. 11, 90530 Wendelstein

Gebühr: 133,- €

Nadine Schäfer

Anhand von kleinen Lektüren erweitern wir unseren Wortschatz, wiederholen die vorausgegangene Grammatik und trainieren die Fähigkeit sich flüssig auszudrücken. Das Ziel ist eine spontane Gesprächskompetenz.

Ein Lehrbuch ist nicht erforderlich.

M35110**Italienisch A1/A2**

Erweiterung von Niveaustufe A1 zu Niveaustufe A2

Do, 26. Februar, 11.15-12.45 Uhr, 12 x,

Taglöhnerhaus, Zi. 5,

Nürnberger Str. 11, 90530 Wendelstein

Gebühr: 114,- €

Kerstin Deitmer

Italienisch für Alltag und Urlaub - Dieser Kurs richtet sich an Lernende mit Grundkenntnissen (A1) und erweitert Schritt für Schritt die Sprachkompetenz bis zum Niveau A2. Ziel ist es, die wichtigsten Redemittel und Strukturen zu beherrschen, um in Italien selbstständig zu agieren - sei es im Urlaub, beim Einkaufen oder im Restaurant. Wir arbeiten mit einem modernen A2-Lehrwerk und ergänzen es durch aktuelle Texte, einfache Nachrichten, italienische Lieder und kurze Filmsequenzen. Themen sind Alltagssituationen, Urlaub und Restaurantbesuche. Kulturelle Aspekte wie Essgewohnheiten, Feste und Traditionen runden den Kurs ab.

Ideal für Wiedereinsteiger*innen mit soliden Grundkenntnissen.

Welches Lehrbuch benötigt wird, wird im Kurs besprochen.

M35220**Italienisch**

Niveaustufe A2

Di, 24. Februar, 17-18 Uhr, 12 x,

Taglöhnerhaus, Zi. 4,

Nürnberger Str. 11, 90530 Wendelstein

Gebühr: 76,- €

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.

Durch die kleine Lerngruppe ist es möglich, individueller auf Sie einzugehen und Sie aktiv in den Unterricht einzubinden, direkt Fragen zu beantworten und sich dem Lerntempo der Gruppe

anzupassen. So kann die Leistung des Einzelnen enorm gesteigert werden.

Das Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben.

M35221**Italienisch**

Wiederholung und Festigung der Niveaustufe A2

Do, 26. Februar, 9.30-11 Uhr, 12 x,

Taglöhnerhaus, Zi. 5,

Nürnberger Str. 11, 90530 Wendelstein

Gebühr: 114,- €

Kerstin Deitmer

Italienisch - Lebendig-motivierend! Sie haben bereits viele Schritte auf Italienisch gemacht - jetzt geht's weiter!

In diesem Kurs festigen wir das Niveau A2 und trainieren das freie Sprechen mit viel Praxis, Humor und kulturellen Informationen. Ob beim Einkaufen, im Gespräch oder beim Erzählen Ihrer Erlebnisse: Ihre Ausdrucksfähigkeit wächst mit jedem Treffen.

Neue Teilnehmer*innen mit ähnlichem Kenntnisstand sind herzlich eingeladen, mit uns weiterzureisen!

Bitte mitbringen: Lehrbuch: Passo dopo Passo A2 Plus, ab Lektion 5

M35331**Italienisch Mittelstufe - Benvenuti!**

Niveaustufe B1

Di, 24. Februar, 18-19 Uhr, 12 x,

Taglöhnerhaus, Zi. 4,

Nürnberger Str. 11, 90530 Wendelstein

Gebühr: 76,- €

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.

M35906**Italienisch - auch für den Urlaub**

Niveaustufe A2

Für Wiedereinsteiger und zum Auffrischen vorhandener Kenntnisse

Mi, 4. März, 18.30-20 Uhr, 8 x,

Taglöhnerhaus, Zi. 8, Nürnberger

Str. 11, 90530 Wendelstein

Gebühr: 76,- €

Luciano Gassi

Parlate già un po' d'italiano? Allora venite al nostro corso!

Dieser Kurs ist passend für Sie, wenn Sie bereits fortgeschrittenes Basiswissen der italienischen Sprache haben. Dieses wiederholen wir und nehmen sukzessive neue Themen hinzu. Dabei achten wir auf eine ausgewogene Mischung aus Grammatik und ersten Dialogen. Benvenuti allora! Quereinsteiger mit mindestens 10 Semestern vhs-Vorkenntnissen sind willkommen.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: Espresso A2 (ISBN 3-19-005342-1)

M37218

Spanisch

Niveaustufe A2

Di, 24. Februar, 10-11.30 Uhr, 15 x,
Taglöhnerhaus, Zi. 4,
Nürnberger Str. 11, 90530 Wendelstein
Gebühr: 143,- €

Martina Chacón Provoste

Si quieres practicar y estudiar el español en un ambiente relajado, ¡apúntate!

Durch die kleine Lerngruppe ist es der Dozentin möglich, individueller auf Sie einzugehen und Sie aktiv in den Unterricht einzubinden, direkt Fragen zu beantworten und sich dem Lerntempo der Gruppe anzupassen. So kann die Leistung des Einzelnen enorm gesteigert werden.

Bitte mitbringen: Kursbuch Con gusto A2 (ISBN 978-3-12-514990-8) und Trainingsbuch Con gusto A2 (ISBN 978-3-12-514991-5), ab Lektion 2

M37220

Spanisch

Niveaustufe A2

Mi, 4. März, 18.30-20 Uhr, 12 x,
Taglöhnerhaus, Zi. 5,
Nürnberger Str. 11, 90530 Wendelstein
Gebühr: 114,- €

Karin Wolfermann

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

Bitte mitbringen: Lehrbuch: Perspectivas Ya, A2, ab Lektion 12

M37318

Spanisch - Tertulia matutina - charlamos y repasamos

Niveaustufe B1

Di, 24. Februar, 8.15-9.45 Uhr, 15 x,
Taglöhnerhaus, Zi. 4,
Nürnberger Str. 11, 90530 Wendelstein
Gebühr: 143,- € (+ ca. 2,- bis 3,- € Kopiergeld)

Martina Chacón Provoste

Este curso te ofrece la oportunidad de practicar el español en un ambiente relajado y divertido. Hablaremos de lo divino y lo humano. Artículos, breves textos, vídeos y otros medios nos servirán de punto de partida para hablar de un tema. Cuando sea conveniente, profundizaremos aspectos gramaticales y lexicales. ¡Anímate y apúntate! Materialkosten in Höhe von ca. 2 € sind direkt bei der Dozentin zu bezahlen.

Lehrbuch wird im Kurs besprochen.

Durch die kleine Lerngruppe ist es der Dozentin möglich, individueller auf Sie einzugehen und Sie aktiv in den Unterricht einzubinden, direkt Fragen zu beantworten und sich dem Lerntempo der Gruppe anzupassen. So kann die Leistung des Einzelnen enorm gesteigert werden.

M37720

Spanische Konversation

Niveaustufe B1

Mi, 4. März, 10-11.30 Uhr, 12 x,
Taglöhnerhaus, Zi. 5, Nürnberger Str. 11, 90530 Wendelstein
Gebühr: 114,- €

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 bekanntgegeben.

Gesundheit

M44010 NEU

Besser schlafen

Schlafhygiene für erholsame Nächte

Do, 26. März, 17.30-20 Uhr,
Taglöhnerhaus, Zi. 5,
Nürnberger Str. 11, 90530 Wendelstein
Gebühr: 16,- € (+ 5,- € für Skript)

Laura Grampp

Ein gesunder Schlaf ist kein Zufall: er lässt sich trainieren. Gute Schlafhygiene bedeutet, durch passende Gewohnheiten und Umgebung die natürliche Schlafqualität zu fördern. In diesem interaktiven Vortrag erfahren Sie, wie gesunder Schlaf funktioniert, welche Faktoren ihn stören können und wie Sie durch einfache Veränderungen Ihren Schlaf nachhaltig verbessern.

Neben verständlichem Wissen zur Schlafbiologie lernen Sie praktische Übungen zur Entspannung und Abendgestaltung kennen. Sie gehen mit konkreten Ideen für erholsame Nächte nach Hause. Materialkosten in Höhe von 5 € (für Skript) sind vor Ort bei der Dozentin zu bezahlen.

M44011 NEU

Die Mutter-Kind-Kur – so funktioniert's wirklich!

Di, 17. März, 19.30-21 Uhr,
Taglöhnerhaus, Zi. 5,
Nürnberger Str. 11, 90530 Wendelstein
Gebühr: Kostenlos

Kerstin Franke

Viele Mütter wünschen sich eine Auszeit, wissen aber nicht genau, wie sie eine Mutter-Kind-Kur richtig beantragen, vorbereiten und gestalten können – damit sie am Ende wirklich Erholung, neue Energie und Zeit für sich gewinnen.

In diesem Kurs erfährst du praxisnah und verständlich, wie du den Weg zur Kur erfolgreich gehst – von der Antragstellung über die Klinikwahl bis hin zur Vorbereitung auf die Zeit danach.

Dozentin Kerstin Franke zeigt dir ihre bewährte Schritt-für-Schritt-Methode, mit der du selbstbestimmt, stressfrei und gezielt deine Kur planst – und sie so zu einer echten Erholung für Körper, Geist und Seele wird.

Inhalte:

- Welche Voraussetzungen du für eine Kur erfüllen solltest
 - Wie du den Antrag richtig stellst und welche Unterlagen du brauchst
 - Wie du die passende Klinik auswählst
 - Wie du dich optimal auf deine Kur vorbereitest (organisatorisch, mental und praktisch)
 - Wie du die Kurzeit für dich nutzt – und den Erfolg langfristig in deinen Alltag integrierst
- Geeignet für Mütter (alleinerziehend oder in Partnerschaft), die eine Mutter-Kind-Kur planen oder sich einfach über den Ablauf und die Möglichkeiten informieren möchten.

M45023

Erste-Hilfe-Kompaktkurs für Senior*innen

„Zum Helfen ist man nie zu alt!“

Do, 26. März, 9-12 Uhr,
Malteser Hilfsdienst e.V.,
In der Gibitzen 27A, 90530 Wendelstein
Gebühr: 40,- € (Bezahlung in Bar vor Ort)
Malteser Hilfsdienst e.V.

In nur gut drei Stunden frischen wir gemeinsam wichtiges Erste-Hilfe-Wissen auf – praxisnah, verständlich und ohne Druck. Denn wer im Notfall helfen kann, schenkt Sicherheit – sich selbst und anderen.

Inhalte des Kurses:

- Herzinfarkt und Schlaganfall erkennen
- Hilfe bei diabetischen Notfällen, Asthma- oder Krampfanfällen
- stabile Seitenlage und Druckverband
- Herz-Lungen-Wiederbelebung – einfach erklärt und geübt
- wertvolle Tipps für den Alltag
- Kosten: 40,00 € (Bar vor Ort)

In Kooperation mit dem Malteser Hilfsdienst e.V.
Bitte mitbringen: Getränke, Verpflegung

M45024

Seelische Erste-Hilfe

Di, 3. März, 17-20 Uhr,
Malteser Hilfsdienst e.V.,
In der Gibitzen 27A, 90530 Wendelstein
Gebühr: 30,- € (Bezahlung in Bar vor Ort)
Malteser Hilfsdienst e.V.

Was tun, wenn es jemandem psychisch nicht gut geht? Wenn Traurigkeit, Angst oder Überforderung sichtbar werden?

Nicht jeder weiß in solchen Momenten, wie man helfen kann – aber man kann es lernen.

In diesem speziellen Kurs der Malteser erhältst Du in nur drei Stunden wichtiges Basiswissen rund um seelische Gesundheit, psychische Belastungen und erste Hilfemöglichkeiten bei seelischen Notlagen.

Du lernst, Anzeichen zu erkennen, angemessen zu reagieren und Unterstützung anzubieten – ohne Dich selbst zu überfordern.

Jede*r ist willkommen!

Kosten: 30,00 € (bar vor Ort)

In Kooperation mit dem Malteser Hilfsdienst e.V.
Bitte mitbringen: Getränke, Verpflegung

M45668 online

Heilsames Fasten oder Basenfasten

Infoabend für Kurs 45669

Mo, 2. März, 19-20.15 Uhr,
Online
Gebühr: Kostenlos

Veronika Ehm

Essen und Nichtessen sind wie Wachen und Schlafen, wie Spannung und Entspannung – sind wie Pole, zwischen denen sich menschliches Leben ereignet. Seit ewigen Zeiten fasten die Menschen, um sich körperlich, geistig und seelisch zu reinigen. An diesem Abend erhalten Sie eine Einführung für Ihren Fastenkurs. Besprochen werden die Entlastungstage als Vorbereitung auf den Fastenbeginn.

Bitte mitbringen: Schreibzeug

M45669 online

Fasten mit „Deiner Fastenbox“ Heilsames oder Basisches Fasten möglich

05./06./07./09/10. März,

jeweils 19-20 Uhr, 5 x,

Online

Gebühr: 115,- €

(inkl. Materialkosten für die Fastenbox)

Veronika Ehm

Fasten bedeutet nicht Verzicht, sondern die Chance, zu neuen Wegen der Lebensführung und Selbstfindung zu gelangen. Der Mensch wird durch die verstärkte Autophagie beim Fasten ganzheitlich beeinflusst, jede einzelne Zelle im Körper sowie Gefühle und Gedanken. Am ersten Abend werden beide Fastenarten und der genaue Ablauf besprochen. Ihr werdet sicher durch eure persönliche Fastenzeit von mir begleitet. Ebenfalls ist die Fastenbox (www.ehm-motion.de/fastenbox) im Wert von 69,- € im Preis enthalten. Darin sind hochwertige Produkte für eure Fastentage. Somit muss fast nichts besorgt werden. Die Fastenleitung ist ausgebildete Heilpraktikerin. Keine Ermäßigung möglich.

Bitte mitbringen: Schreibzeug

Bewegung

M40640

Hatha-Yoga

Für Wiedereinsteiger und Erfahrene

Mo, 23. Februar, 9-10.30 Uhr, 10 x,

Jegelscheune, Forststr. 2, 90530 Wendelstein

Gebühr: 83,- €

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

M40641

Hatha-Yoga

Für Wiedereinsteiger und Erfahrene

Mo, 23. Februar, 10.40-12.10 Uhr, 10 x,

Jegelscheune, Forststr. 2, 90530 Wendelstein

Gebühr: 83,- €

Anita Grupa

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. M40640

M40642

Klassisches Hatha Yoga

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Do, 5. März, 17.15-18.30 Uhr, 10 x,

Jegelscheune, Forststr. 2, 90530 Wendelstein

Gebühr: 70,- €

Sonja Boenke

Die Methoden des Yoga können uns helfen, unseren Geist zu beruhigen, Stress abzubauen und zu einem Wohlfühlgefühl 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

M40643

Klassisches Hatha Yoga

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Do, 5. März, 18.30-19.45 Uhr, 10 x,

Jegelscheune, Forststr. 2, 90530 Wendelstein

Gebühr: 70,- €

Sonja Boenke

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. M40642

M40644

Yoga am Abend

Für Neueinsteiger und Geübte

Do, 5. März, 18-19.30 Uhr, 14 x,

GS Röthenbach, Aula,

Am Zehnthof 8, 90530 Wendelstein

Gebühr: 117,- €

Eva-Maria Harrer

Immer mehr Menschen suchen innere Ruhe und mehr Klarheit in sich und finden dadurch den Weg zu Yoga. Doch Yoga unterstützt nicht nur das Zur-Ruhe-Kommen in den Gedanken, sondern unterstützt ganzheitlich auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene. Dies stärkt sowohl unsere ganzheitliche Gesundheit und hilft uns wieder zu mehr innerer Ruhe, Klarheit und zu mehr Bewusstheit zurückzufinden. Dazu werden einfache Übungen (Asana) und Bewegungsabläufe (Vinyasa) geübt. Kurze Aufmerksamkeits- und Meditationsübungen finden ebenfalls Raum. Alle Übungen werden in besonderer Atemachtsamkeit ausgeführt und richten sich an alle Neueinsteiger und bereits Erfahrene.

Bitte mitbringen: Decke/Yogamatte, Sitzkissen, bequeme Kleidung, Wollsocken

M40645

Yoga

Mi, 25. Februar, 18.30-20 Uhr, 12 x,

GS Röthenbach, Aula,

Am Zehnthof 8, 90530 Wendelstein

Gebühr: 100,- €

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

M40646

Yoga

Do, 26. Februar, 9.30-11 Uhr, 12 x,

Ev. Gemeindehaus Kornburg,

Am Schlossgraben 3, 90455 Nürnberg

Gebühr: 100,- €

Gerda Ana Porschert

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. M40645

M40648

Hatha Yoga mit Anusara Elementen

Im Einklang mit Herz und Haltung

Di, 10. März, 17.30-18.45 Uhr, 12 x,

Jegelscheune, Forststr. 2, 90530 Wendelstein

Gebühr: 83,- €

Pia Hegmann

Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits Yogaerfahrung mitbringen und den Wunsch nach körperlichem Ausgleich, innerer Balance und Entspannung haben. Die präzise angeleiteten Körperhaltungen (Asanas) werden achtsam und individuell angepasst ausgeführt. Jede Stunde steht unter einem herzöffnenden Wochenthema, das die Praxis auf philosophischer Ebene bereichert und Körper, Geist und Seele in Einklang bringt.

Bitte mitbringen: Yogamatte, 2 Yogablöcke, 1 Yogaband, Decke, Socken, Getränk

M40649

Hatha Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene

Zeit für mich - entspannen und durchatmen

Mi, 25. Februar, 17.30-18.45 Uhr, 12 x,

GS Kleinschwarzenlohe, MZR,

Allerheiligenweg 21, 90530 Wendelstein

Gebühr: 83,- €

Arianna Schröter

Sanfte Yoga-Sequenzen helfen dabei, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Durch fließende Bewegungen, achtsame Atemübungen und kleine Meditationsreisen wird die Körperwahrnehmung geschult und das Bewusstsein für persönliche Grenzen gestärkt. Die Praxis schafft eine harmonische Balance zwischen Anstrengung und Entspannung – eine wohltuende Auszeit voller Achtsamkeit, Ruhe und Gelassenheit. Eine Stunde ganz für sich selbst – echte „Me Time“. Bitte mitbringen: Yogamatte, Yogablöcke, Yogagurt, bequeme Kleidung, warme Socken

M40651

Faszien-Yoga

Mo, 2. März, 19.15-20.30 Uhr, 12 x,

GS Röthenbach, Aula,

Am Zehnthof 8, 90530 Wendelstein

Gebühr: 85,- €

(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 oder Socken, Getränk

M40652

Yoga

Mo, 23. Februar, 18.30-19.45 Uhr, 10 x,
Jegelscheune, Forststr. 2, 90530 Wendelstein
Gebühr: 70,- €

Jutta Weller

Mit sanften Körperübungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama), Rezitation und Meditation (Stille) lassen wir uns auf eine ganzheitliche Erfahrung ein. Wir formen Körper, Geist und Atem zu einer Einheit.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Kissen, Decke

M40653

Yoga und Entspannung

Mi, 25. Februar, 19-20.15 Uhr, 10 x,
Jegelscheune, Forststr. 2, 90530 Wendelstein
Gebühr: 70,- €

Jutta Weller

Mit sanften Körperübungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama), Rezitation und Meditation (Stille) lassen wir uns auf eine ganzheitliche Erfahrung ein. Wir formen Körper, Geist und Atem zu einer Einheit.

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. M40652

M40654

Yin Yoga

Entschleunigen & Flexibilität gewinnen

Di, 10. März, 17-18 Uhr, 9 x,
GS Röthenbach, Aula,
Am Zehnthof 8, 90530 Wendelstein
Gebühr: 50,- €

Arianna Schröter

Yin Yoga ist ein sanfter, ruhiger Yogastil, der mit einfachen Körperhaltungen arbeitet, um die Beweglichkeit zu fördern und das Faszienetz des Körpers zu mobilisieren.

Die Haltungen werden überwiegend im Sitzen oder Liegen ausgeführt und über mehrere Minuten gehalten. So entsteht Raum für tiefe Entspannung und gleichzeitig eine intensive Dehnung.

Yin Yoga ist eine meditative Praxis, die Achtsamkeit und Selbstwahrnehmung in den Mittelpunkt stellt. Sie bietet einen wohltuenden Ausgleich zum aktiven Alltag und lädt dazu ein, Körper und Geist bewusst zur Ruhe kommen zu lassen. Bitte mitbringen: Yogamatte, Yogablöcke, Yogagurt, Yogabolster oder ein größeres Kissen, Decke, warme Socken

M40661

Mit Yoga zu mehr Lebensqualität - entspannt in stressigen Situationen

Do, 26. Februar, 9.15-10.45 Uhr, 7 x,
Jegelscheune, Forststr. 2, 90530 Wendelstein
Gebühr: 59,- €

Christiane Feldmann

Völlig ohne Leistungsdruck mit viel Raum und Zeit für ein tiefes Erleben des eigenen Körpers und des Atems, üben wir Yoga im ganz traditionellen Sinn: Der Geist und damit die Emotionen kommen zur Ruhe. Die Körperhaltung passt sich den Übenden an, nicht umgekehrt. Eine verbesserte Selbstwahrnehmung, Konzentrationsfähigkeit, mehr Achtsamkeit, Gelassenheit in belastenden Situationen, eine gesündere Körperhaltung, größere Beweglichkeit, Förderung der Durchblutung, Stärkung des Immunsystems - kurz: eine ganzheitliche Verbesserung der Lebensqualität

- ist möglich!

Der Kurs ist für Jede*n geeignet. Einsteiger und Geübte!

Bitte mitbringen: Yogamatte, Blöcke, Decke

M40662

Mit Yoga zu mehr Lebensqualität - entspannt in stressigen Situationen

Fr, 27. Februar, 17.30-19 Uhr, 14 x,
Gymnasium, Mehrzweckraum,
In der Gibitzen 29, 90530 Wendelstein
Gebühr: 117,- €

Christiane Feldmann

Hatha-Yoga bietet dir die Möglichkeit, einen achtsamen und bewussten Umgang mit deinem Körper, deinen Emotionen und deinem Geist zu entwickeln - eine kraftvolle Grundlage für ein zufriedenes und ausgeglichenes Leben.

In diesem Kurs geht es nicht darum, Leistung zu erbringen oder akrobatische Ziele zu erreichen. Vielmehr lernst du, deine eigenen Grenzen zu erkennen und zu akzeptieren - und zugleich deine Stärken zu entdecken und zu entfalten. Je nach deiner individuellen Disziplin und Konstitution entstehen Beweglichkeit, Kraft und Ausdruck als positive Begleiterscheinungen ganz natürlich. Du übst Körperhaltungen (Asanas), Atemtechniken (Pranayama) und nimmst dir Raum für stille Phasen der Meditation. So stärkst du nicht nur deinen Körper, sondern entwickelst auch mehr innere Klarheit, Widerstandskraft und geistige Beweglichkeit - für mehr Balance und Lebensfreude im Alltag.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Blöcke, Decke, Getränk

M40663

Mit Yoga zu mehr Lebensqualität - entspannt in stressigen Situationen

Do, 7. Mai, 9.15-10.45 Uhr, 6 x,
Jegelscheune, Forststr. 2, 90530 Wendelstein
Gebühr: 50,- €

Christiane Feldmann

Völlig ohne Leistungsdruck mit viel Raum und Zeit für ein tiefes Erleben des eigenen Körpers und des Atems, üben wir Yoga im ganz traditionellen Sinn: Der Geist und damit die Emotionen kommen zur Ruhe. Die Körperhaltung passt sich den Übenden an, nicht umgekehrt. Eine verbesserte Selbstwahrnehmung, Konzentrationsfähigkeit, mehr Achtsamkeit, Gelassenheit in belastenden Situationen, eine gesündere Körperhaltung, größere Beweglichkeit, Förderung der Durchblutung, Stärkung des Immunsystems - kurz: eine ganzheitliche Verbesserung der Lebensqualität - ist möglich!

Der Kurs ist für Jede*n geeignet. Einsteiger und Geübte!

Bitte mitbringen: Yogamatte, Blöcke, Decke

M40795

Qigong

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Mo, 23. Februar, 17.30-19 Uhr, 10 x,
Gymnasium, Mehrzweckraum,
In der Gibitzen 29, 90530 Wendelstein
Gebühr: 95,- €

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

M40931

Entspannung für Kiefer, Nacken und Schultern

Mit der Feldenkrais®-Methode

Fr, 27. Februar, 10-11.30 Uhr, 10 x,
Gymnasium, Mehrzweckraum,
In der Gibitzen 29, 90530 Wendelstein
Gebühr: 95,- €

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

M40650 NEU

Sanftes, meditatives Hatha-Yoga Achtsame Körperübungen und Asanas

Mi, 4. März, 9.15-10.30 Uhr, 6 x,
Jegelscheune, Forststr. 2, 90530 Wendelstein
Gebühr: 42,- €

Sandra Daniela Niefnecker

Sanftes Hatha-Yoga mit achtsam ausgeführten Körperübungen, die den Körper behutsam mobilisieren und dehnen. Die Praxis lädt dazu ein, innere Spannungen zu lösen und die Verbindung von Atem und Bewegung bewusst zu erleben, wodurch Leichtigkeit, Ausgeglichenheit und eine ruhige Zentriertheit entstehen.

Die Übungen folgen dem Prinzip von Vinyasa Krama: Jede Sequenz baut aufeinander auf und führt auf ein Zielasana hin, während der Atem die Abläufe unterstützt. Die Begleitung erfolgt in einer ruhigen, meditativ geprägten Atmosphäre. Zum Abschluss klingt die Stunde meditativ aus, sodass die Praxis in Ruhe und Stille abgerundet wird.

Der Kurs ist für alle geeignet, die eine sanfte, achtsame Yogapraxis erleben möchten - unabhängig von Vorerfahrung.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Yogakissen, Decke, bequeme Kleidung, warme Socken

M41186

Smovey-Training oder Smovey-Walk

Schwung und Bewegung mit Schwingringen

Mo, 23. Februar, 16.45-17.45 Uhr, 14 x,
GS Röthenbach, Aula,
Am Zehnthof 8, 90530 Wendelstein
Gebühr: 91,- €
(inkl. Materialkosten) (inkl. Leihgebühr)

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, Matte bei Indoor-Training

M41187

Smovey-Training oder Smovey-Walk

Mit Schwung und gesunder Bewegung

Mo, 23. Februar, 18-19 Uhr, 14 x,

GS Röthenbach, Aula,

Am Zehnthof 8, 90530 Wendelstein

Gebühr: 91,- €

(inkl. Materialkosten) (inkl. Leihgebühr)

Sonja Maier

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. M41186

M41188

Smovey-Walk

Mit Schwung und gesunder Bewegung

Mo, 3. August, 18-19 Uhr, 2 x,

Gymnasium, Parkplatz,

In der Gibitzen 29, 90530 Wendelstein

Gebühr: 15,- € (inkl. Materialkosten)

(inkl. Leihgebühr)

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.

Keine Ermäßigung möglich.

Der Walk findet bei jeder Witterung statt.

Treffpunkt: Gymnasium, Parkplatz

Bitte mitbringen: wettergerechte Kleidung, Sportschuhe, Getränk

M41191

Panofit - Kraftausdauertraining - Präventives Outdoortraining

ZPP-Zertifiziert - Bezuschussung durch Krankenkasse

Mo, 16. März, 9.30-10.30 Uhr, 8 x,

Waldweg am Waldfriedhof,

Forststr. 13, 90530 Wendelstein

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 150 € pro Jahr. Fragen Sie bitte direkt bei Ihrer Krankenkasse nach unter Angabe der ZPP-Kursnr.: KU-BE-W1Q8WC.
Keine Ermäßigung möglich.

Bitte mitbringen: wettergerechte sportliche Kleidung

M41192

Panofit - Kraftausdauertraining - Präventives Outdoortraining

ZPP-Zertifiziert - Bezuschussung durch Krankenkasse

Di, 24. März, 17.30-18.30 Uhr, 8 x,

Waldweg am Waldfriedhof,

Forststr. 13, 90530 Wendelstein

Gebühr: 90,- €

Stefanie Kübler-Nikolaiczik

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. M41191

M41193

Functional Aging - Funktionelles Ganzkörpertraining

ZPP-Zertifiziert - Bezuschussung durch Krankenkasse

Mi, 25. Februar, 17.45-18.45 Uhr, 10 x,

Jegelscheune, Forststr. 2, 90530 Wendelstein

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 150 € pro Jahr. Fragen Sie bitte direkt bei Ihrer Krankenkasse nach unter Angabe der ZPP-Kursnr.: KU-BE-KKZA5U.

Keine Ermäßigung möglich.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

M41740

Nordic Walking

Bewegung mit Spaß und Freude

Mi, 4. März, 9.45-11.15 Uhr, 9 x,

Gymnasium, Parkplatz,

In der Gibitzen 29, 90530 Wendelstein

Gebühr: 86,- €

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

M41741

Nordic Walking

Bewegung mit Spaß und Freude

Mi, 20. Mai, 9.45-11.15 Uhr, 9 x,

Gymnasium, Parkplatz,

In der Gibitzen 29, 90530 Wendelstein

Gebühr: 86,- €

Ulla Quarda

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. M41740

M41742 **NEU**

Nordic Walking

Bewegung mit Spaß und Freude

Mi, 4. März, 17.30-19 Uhr, 9 x,

Gymnasium, Parkplatz,

In der Gibitzen 29, 90530 Wendelstein

Gebühr: 86,- €

Ulla Quarda

Fit und gesund in den Sommer! Willst du ein paar Kilos loswerden, Dich gesund bewegen und Spaß beim Sport haben? Dann bist du in diesem Kurs genau richtig. Das wichtigste ist Spaß an der Bewegung zu haben. Die frische Luft und die nette Gesellschaft dazu runden diesen Kurs ab. Ich bin seit vielen Jahren zertifizierte Nordic-Walking-Trainerin und freue mich dich kennen zu lernen. Ob Anfänger oder erprobte Läufer ich habe für jeden etwas zu bieten. Komm mit, sei fit! Ich freue mich auf dich!

Bitte mitbringen: Nordic-Walking-Stöcke

Kochen

M42252

Kochkurs: Meal Prep:

Gesund, schnell und organisiert – Vorkochen für den Alltag

Mit wenig Aufwand zu gesunden Mahlzeiten für die ganze Woche

Di, 5. Mai, 18-21 Uhr,

Mittelschule, D-0-13 Küche,

Röthenbacher Str. 14 a, 90530 Wendelstein

Gebühr: 38,- € (inkl. Materialkosten)

Petra Ortlepp

Meal Prep ist der moderne Weg, in einem hektischen Alltag gesund und stressfrei zu essen. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Mahlzeiten effizient planen, vorbereiten und lagern können – perfekt abgestimmt auf Ihre Bedürfnisse. Gemeinsam kochen wir abwechslungsreiche Gerichte, die man ideal für mehrere Tage lagern kann, ohne an Frische oder Geschmack zu verlieren. Dabei erhalten Sie praktische Tipps zu Organisation, Einkauf und Lagerung. Entdecken Sie, wie Meal Prep Ihren Alltag bereichern und Zeit für das Wesentliche schaffen kann.

Bitte mitbringen: Gefäße für Kostproben

M42253

Kochkurs: Wilde Pflanzenküche

Delikatessen vom Wegesrand

Di, 12. Mai, 18-21 Uhr,

Mittelschule, D-0-13 Küche,

Röthenbacher Str. 14 a, 90530 Wendelstein

Gebühr: 38,- € (inkl. Materialkosten)

Petra Ortlepp

Entdecke die vielfältige Küche in Verbindung mit köstlichen Delikatessen vom Wegesrand. Gemeinsam kochen wir mit verschiedenen wilden Kräutern leckere Gerichte, die wir im Anschluss verzehren.

Bitte mitbringen: Gefäße für Kostproben

Kreatives

M50201

Biografisches Schreiben

Lebensschätze heben und bewahren

Do, 26. Februar, 14.30-16.30 Uhr, 10 x,
Taglöhnerhaus, Zi. 4,
Nürnberger Str. 11, 90530 Wendelstein
Gebühr: 99,- €

Brigitte Riemann

Mit verschiedenen Methoden des kreativen und biografischen Schreibens gehen wir auf die Suche nach unseren Lebensgeschichten. Wir entdecken viele Möglichkeiten sie aufzuschreiben und festzuhalten. So heben und bewahren wir unsere Lebensschätze - für uns, für unsere Familie, für unsere Nachkommen. Keine Schreiberfahrung nötig, nur die Lust sich mal am Schreiben auszuprobieren!

Der Kurs findet 14-tägig statt.

Bitte mitbringen: Schreibunterlagen

M52060

Zentangle® – Kreativ entspannen mit Stift und Papier

Sa, 18. April, 10-13.15 Uhr,
Taglöhnerhaus, Zi. 5,
Nürnberger Str. 11, 90530 Wendelstein
Gebühr: 25,- € (+ 10,- € Materialkosten)

Katharina Neumann

Lust auf eine kreative Auszeit? Beim Zentangle® entstehen mit einfachen Linien und Mustern kleine Kunstwerke – ganz ohne Vorkenntnisse! Dabei zählt nicht das Ergebnis, sondern der Weg: entspannen, abschalten, den Kopf freibekommen. Wer einen Stift halten kann, kann auch „tangeln“ - probieren Sie's aus und lassen Sie sich überraschen, wie gut das tut! Materialkosten in Höhe von 10,- € sind vor Ort direkt bei der Kursleitung zu bezahlen.

M52106 NEU

Acryl-Pouring für Einsteiger und Fortgeschrittene

Kreativ Workshop

Fr, 24. April, 18-20 Uhr,
Taglöhnerhaus, Zi. 4,
Nürnberger Str. 11, 90530 Wendelstein
Gebühr: 15,- € (+ ca. 10,- € Materialkosten)

Patricia Machmüller

Acrylfarben im Fluss. Spannende Effekte und Gestaltungsmöglichkeiten. Unter Anleitung werden 3 Werke in den Lieblingsfarben erstellt. Materialkosten in Höhe von ca. 10,- € sind vor Ort bei der Dozentin zu bezahlen.

Die Bilder können erst ab Montag abgeholt werden, da die Farben noch zu flüssig sind und sonst verlaufen.

Bitte mitbringen: Kleidung, die farbig werden darf, Küchenfeinwaage

M53110 NEU

Töpfern für Anfänger und Fortgeschrittene

Do, 12. März, 19-21.30 Uhr, 4 x,
Taglöhnerhaus, Zi. 5,
Nürnberger Str. 11, 90530 Wendelstein
Gebühr: 97,- € (+ Material-/Brennkosten)

Claudia Pacher-Wittmann

Dieser Kurs bietet Raum für kreative Begegnungen. Jeder Teilnehmer darf sein eigenes Projekt verwirklichen. Es wird Hilfestellung angeboten.

Getöpft wird in Plattentechnik bzw. frei Hand. Kleinere Eindrück- und Überformen sowie Stempel zur Verzierung stehen zur Auswahl.

Das Besondere an diesem Töpferkurs: die Werkstücke werden bei Temperaturen über 1200 Grad Celsius gebrannt (Steinzeugbrand) und sind in Kombination mit dem Ton weitestgehend dicht/frostfest sowie spülmaschinene geeignet. Alle angebotenen Glasuren sind lebensmittelecht und für Geschirr geeignet. Genauere Infos zum Ablauf sind auf der Homepage nachzulesen.

Zusätzl. Kosten sind vor Ort direkt bei der Dozentin zu bezahlen: Kosten pro kg: Ton = 1,80 €/kg, Schrühbrand = 5 €/kg, Glasurbrand 9 €/kg
Beispiel: eine Tasse mit ca. 280 ml Volumen braucht in etwa 500 g Ton

Bitte mitbringen: Schürze, Handtuch, Materialgeld, altes Nudelholz (falls vorhanden)

Anmerkung: kurze Fingernägel sind von Vorteil

M53111 NEU

Töpfern für Anfänger und Fortgeschrittene

Do, 30. April, 19-21.30 Uhr, 4 x,
Taglöhnerhaus, Zi. 5, Nürnberger Str. 11, 90530 Wendelstein
Gebühr: 97,- € (+ Material-/Brennkosten)

Claudia Pacher-Wittmann

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. M53110

M53430

Lust am farbigen Glas Glaskunst

Do, 12. März, 19-21.30 Uhr, 3 x,
Schreinerei Eder,
Wilhelm-Maisel-Str. 7, 90530 Wendelstein
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.

M53431

Lust am farbigen Glas Glaskunst

Do, 11. Juni, 19-21.30 Uhr, 3 x,
Schreinerei Eder,
Wilhelm-Maisel-Str. 7, 90530 Wendelstein
Gebühr: 58,- €
(+ ca. 30,- bis 50,- € Materialkosten)

Christoph Eder

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. M53430

M54080

Zuschneiden und Nähen

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Mo, 23. Februar, 18-21 Uhr, 10 x,
Taglöhnerhaus, Zi. 5,
Nürnberger Str. 11, 90530 Wendelstein
Gebühr: 190,- €

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

M54081

Zuschneiden und Nähen

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Mo, 2. März, 18-21 Uhr, 9 x,
Taglöhnerhaus, Zi. 5,
Nürnberger Str. 11, 90530 Wendelstein
Gebühr: 171,- €

Gertraud Linck

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. M54080

M54082

Zuschneiden und Nähen

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Di, 3. März, 18-21 Uhr, 9 x,
Taglöhnerhaus, Zi. 5,
Nürnberger Str. 11, 90530 Wendelstein
Gebühr: 171,- €

Gertraud Linck

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. M54080

Junge vhs

M75480 NEU

Makramee-Windlichter – Bunte Garne-Tolle Knoten

Für Kinder ab 8 Jahren (mit Elternteil)

Sa, 21. März, 11-13 Uhr,
Taglöhnerhaus, Zi. 5,
Nürnberger Str. 11, 90530 Wendelstein
Gebühr: 15,- € (Erwachsener + ein Kind)
(+ ca. 8,- € Materialkosten)

Silke Pohany

In diesem Workshop gestalten wir fantasievolle Windlichter mit der Makramee- Technik, jedes wird zu einem ganz besonderen Kunstwerk. Ob kunterbunt oder zart verziert, dein Windlicht bringt Licht und gute Laune auf jede Gartenparty und in dein Zimmer. Mach mit und knüpfe dein eigenes Lieblingsstück, so schön, dass es abends richtig leuchtet!

Die Materialkosten in Höhe von ca. 8,- € sind direkt an die Dozentin zu bezahlen.

Bitte gebt bei der Anmeldung die Namen und Geburtsdaten von Eltern-/Großeltern teil und Kind an.

Bitte mitbringen: Trinkflasche

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