

# PROGRAMM

## Herbst/Winter 2026/2027

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

Online-  
Anmeldung  
unter  
[www.vhs-roth.de](http://www.vhs-roth.de)

**ANMELDUNG AB SOFORT!**

### Gesellschaft

**N50001**

#### **Lebensspuren aus Wendelstein**

Weihnachtliche Lesung neuer  
und alter Geschichten aus der  
„Biografischen Schreibstube“

Do, 3. Dezember, 16.30-18 Uhr,

Gemeindebücherei,

Marktstr. 1, 90530 Wendelstein

Gebühr: Kostenlos

**Brigitte Riemann**

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

**N17250 NEU**

#### **Zeit.bewusst – Klarheit statt Kalenderchaos**

Do, 22. Oktober, 19-21 Uhr, 3 x,

Taglöhnerhaus, Zi. 5,

Nürnberger Str. 11, 90530 Wendelstein

Gebühr: 57,- €

**Bianca Leitz**

Manchmal bestimmen Alltag, Termine und Erwartungen mehr über Deine Zeit, als Dir lieb ist. In diesem Kurs nimmst Du Dir bewusst Raum, um genauer hinzuschauen: Was treibt Dich an? Welcher Zeit-Typ bist Du? Was gibt Dir Energie – und was kostet Dich Kraft? An drei Abenden entwickelst Du Schritt für Schritt Deinen persönlichen Zeit.bewusst-Plan.

Du lernst, Deine Muster besser zu verstehen, passende Methoden für deinen Alltag auszuprobieren und Deine Zeit wieder stärker nach dem auszurichten, was Dir wirklich wichtig ist. Bitte mitbringen: Stift, Notizbuch und Offenheit, evtl. den eigenen Kalender – alles andere bringe ich mit.

**N17420**

#### **Rauhnächte**

Mehr Bewusstsein in der Zeit  
„zwischen den Jahren“

Fr, 4. Dezember, 17-21 Uhr,

Taglöhnerhaus, Zi. 5,

Nürnberger Str. 11, 90530 Wendelstein

Gebühr: 45,- €

**Petra Schwarz**

Was sind die Rauhnächte? Ist dieses alte Wissen noch zeitgemäß? Wie kann man diese Zeit gestalten? Es gibt viele Märchen, Mythen, Bräuche und Rituale rund um die „zwölf heiligen Nächte“. Die Teilnehmer sind eingeladen, den Zauber, der diesen Tagen und Nächten innewohnt, kennenzulernen und auf unsere heutige Zeit zu übertragen. Mit vielen Impulsen kann jeder diese Zeit individuell für sich gestalten. Beschenken Sie sich während der Rauhnächte genau mit dem, was Sie in der übrigen Zeit des Jahres nicht haben. Keine Ermäßigung möglich.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Vesper

**N58310**

#### **Whisky – nicht nur aus Schottland Eine kleine Weltreise zu interessanten Whisk(e)ys**

Sa, 16. Januar, 18-21.30 Uhr,

Taglöhnerhaus, Zi. 5,

Nürnberger Str. 11, 90530 Wendelstein

Gebühr: 55,- € (inkl. Materialkosten)

**H. Jürgen Werner**

Zunächst nehmen wir einen kurzen Einblick in die Herstellung, die verschiedenen Sorten und die regelgerechte Verkostung von Whisk(e)y. Im Anschluss daran werden wir dann auf einer kleinen Reise durch die neue Whiskywelt Destillate aus verschiedenen Ländern, aber auch klassischen Single Malt aus Schottland, in einer Verkostung kennenlernen.

Der Unkostenbeitrag für die Verkostung in Höhe von 30 € ist in der Kursgebühr enthalten. Bitte fahren Sie nach der Veranstaltung nicht mehr selbst mit dem Auto!

Mindestalter: 18 Jahre

**N18480**

#### **Essbar oder giftig?**

#### **Pilzwanderung im Wendelsteiner Waldgebiet**

So, 27. September, 9.30-12.30 Uhr,

Waldrand, Rosengartenstraße,

90530 Wendelstein - Raubersried

Gebühr: 9,- € / Kinder bis 15 Jahre 4,- €

**Sissi Stanek**

Im Herbst gehen viele gerne hinaus in den Wald, um Pilze zu sammeln. Nicht immer ist jedem dabei klar, ob das gesichtete Exemplar essbar oder giftig ist. Wer dies und vieles mehr über Pilze erfahren möchte, sollte hier dabei sein! Bei der Exkursion geht es in erster Linie um Artenkenntnisse sowie praktische Erfahrungen. Dazu gibt es interessante Tipps zur Verarbeitung. Die Begleiterin ist Pilzsachverständige der Naturhistorischen Gesellschaft Nürnberg. Bei langanhaltender Trockenheit muss die Wanderung entfallen. Bitte geben Sie daher bei der Anmeldung Kontaktdaten (Mobilnummer, Mailingadresse) an, über die wir Sie in diesem Fall informieren können. Keine Ermäßigung möglich.

Treffpunkt: Wendelstein/Raubersried, Rosengartenstraße, bis an den Waldrand fahren  
Bitte mitbringen: Korb (keine Plastiktüten), Messer, feste Schuhe

**N18491**

#### **Wildkräuterwanderung Herbstliche Früchte**

Mi, 23. September, 16.30-18.30 Uhr,

Röthenbach b.St.W.,

Tiefentalstr. 63, 90530 Wendelstein

Gebühr: 18,- € (inkl. Materialkosten)

**Brigitte Reischle**

Wir schauen, was es für herbstliche Früchte gibt und bereiten aus der Hundsrose ein leckeres Hagebuttenketchup. Dieses essen wir zu selbstgemachten Bratkartoffeln am Feuer. Keine Ermäßigung möglich. Kinder bis 14 Jahre sind frei. Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, Stoffbeutel oder Korb, Teller, Tasse, Besteck

**N18492**

### **Wildkräuterwanderung**

Schlehe und Indisches Springkraut

Mi, 30. September, 16.30-18.30 Uhr,

Röthenbach b.St.W.,

Tiefentalstr. 63, 90530 Wendelstein

Gebühr: 18,- € (inkl. Materialkosten)

**Brigitte Reischle**

Wir schauen, was es mit der Schlehe und dem Indischen Springkraut auf sich hat. Es gibt ein Schlehenmus auf Panna Cotta und wir genießen den pinken Farbstoff und die Samen des Springkrauts. Keine Ermäßigung möglich. Kinder bis 14 Jahre sind frei.

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

**N18493**

### **Wildkräuterwanderung**

Wurzelsuppe

Mi, 28. Oktober, 16.30-18.30 Uhr,

Röthenbach b.St.W.,

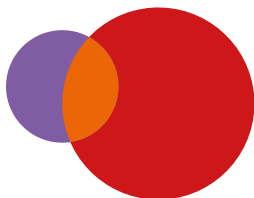
Tiefentalstr. 63, 90530 Wendelstein

Gebühr: 18,- € (inkl. Materialkosten)

**Brigitte Reischle**

Wir bereiten eine Wurzelsuppe aus Nachtkerze, Beinwell, große Klette, Topinambur ... zu. Wir essen diese am Feuer und beenden damit das Kräuterjahr 2026 in großer Dankbarkeit. Keine Ermäßigung möglich. Kinder bis 14 Jahre sind frei.

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



## **Sprachen**

**N30201 online**

### **Chinesisch (A1.0) -**

**online über Zoom, Für Anfänger-  
\*innen ohne Vorkenntnisse**

Di, 29. September, 8.30-10 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.

**N30202 online**

### **Chinesisch (A1) -**

**online über Zoom**

Für Lernende mit Grundkenntnissen

Mi, 9. September, 17-18.30 Uhr, 14 x,

Gebühr: 157,- €

**Hongli Yang**

Haben Sie bereits Vorkenntnisse und planen eine Reise oder möchten beruflich erfolgreich mit China arbeiten?

Das erwartet Sie:

Praxisnah üben: Wir trainieren Sprechen und Hören für typische Situationen im Alltag und im Beruf. Kultur entdecken: Sie lernen interessante Aspekte der chinesischen Kultur kennen und vergleichen sie mit Deutschland.

Abwechslungsreich lernen: Wir arbeiten mit aktuellen Materialien und üben Lesen und Schreiben – digital und auf Papier.

Gemeinsam lernen: Lernen Sie bequem von zu Hause aus und tauschen Sie sich mit anderen Teilnehmenden aus. Der Kurs richtet sich an Studierende, Berufstätige sowie Seniorinnen und Senioren mit Grundkenntnissen der chinesischen Sprache.

Lernen Sie in entspannter Atmosphäre und profitieren Sie vom Austausch mit einer vielfältigen Lerngruppe. Keine Ermäßigung möglich. Bitte mitbringen: Lehrbuch: HSK Standard Course 1 - Textbook

(ISBN: 978-7-5619-3709-9), ab Lektion 12

**N30203 online**

### **Chinesisch (A1) -**

**online über Zoom**

Für Lernende mit Grundkenntnissen

Di, 15. September, 17-18.30 Uhr, 12 x,

Gebühr: 135,- €

**Hongli Yang**

Haben Sie bereits Vorkenntnisse und planen eine Reise oder möchten beruflich erfolgreich mit China arbeiten?

Das erwartet Sie:

Praxisnah üben: Wir trainieren Sprechen und Hören für typische Situationen im Alltag und im Beruf.

Kultur entdecken: Sie lernen interessante Aspekte der chinesischen Kultur kennen und vergleichen sie mit Deutschland.

Abwechslungsreich lernen: Wir arbeiten mit aktuellen Materialien und üben Lesen und Schreiben – digital und auf Papier.

Gemeinsam lernen: Lernen Sie bequem von zu Hause aus und tauschen Sie sich mit anderen Teilnehmenden aus. Der Kurs richtet sich an Studierende, Berufstätige sowie Seniorinnen und Senioren mit Grundkenntnissen der chinesischen Sprache.

Lernen Sie in entspannter Atmosphäre und profitieren Sie vom Austausch mit einer vielfältigen Lerngruppe. Keine Ermäßigung möglich. Bitte mitbringen: Lehrbuch: HSK Standard Course 1 - Textbook

(ISBN: 978-7-5619-3709-9), ab Lektion 8

**N32322**

### **English Speakeasy**

Niveaustufe A1/A2

Mo, 28. September, 10.45-12.15 Uhr, 13 x,

Taglöhnerhaus, Zi. 5,

Nürnberger Str. 11, 90530 Wendelstein

Gebühr: 124,- €

**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!

**N32731**

### **English Conversation - intermediate and advanced learners**

Niveaustufe B1/B2

Mo, 28. September, 9-10.30 Uhr, 13 x,

Taglöhnerhaus, Zi. 5,

Nürnberger Str. 11, 90530 Wendelstein

Gebühr: 124,- €

**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.

**N32734**

### **Evening Conversation for intermediate learners**

Niveaustufe B1/B2

Di, 29. September, 18-19.30 Uhr, 11 x,

Taglöhnerhaus, Zi. 8,

Nürnberger Str. 11, 90530 Wendelstein

Gebühr: 105,- € (+ 2,- € Kopiergeld)

**Sonja Göbner**

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

**N32735**

### **English Conversation for Advanced Learners**

Niveaustufe B1/B2

Do, 1. Oktober, 9-10.30 Uhr, 11 x,

Taglöhnerhaus, Zi. 4, Nürnberger Str. 11, 90530 Wendelstein

Gebühr: 105,- € (+ 2,- € Kopiergeld)

**Sonja Göbner**

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

### N32737

#### English Unlocked: B2 Plus Fluency

##### Niveaustufe B2+

Mo, 28. September, 12.30-14 Uhr, 13 x,

Taglöhnerhaus, Zi. 5,

Nürnberger Str. 11, 90530 Wendelstein

Gebühr: 124,- €

##### 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.

### N33900 **NEU**

#### Französisch für den nächsten Urlaub

##### Für Anfänger und Wiedereinsteiger

Mi, 11. November, 18-19.30 Uhr, 5 x,

Taglöhnerhaus, Zi. 4,

Nürnberger Str. 11, 90530 Wendelstein

Gebühr: 48,- €

##### Chiara Rösl

Sie möchten im nächsten Frankreich-Urlaub nicht nur „Bonjour“ sagen können? Oder haben früher einmal Französisch gelernt und möchten die Sprache wiederentdecken? In entspannter Atmosphäre frischen wir gemeinsam Grundlagen auf, lernen nützliche Redewendungen für typische Alltagssituationen und gewinnen Sicherheit beim Sprechen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – Neugier genügt! Bitte mitbringen: Schreibzeug

### N35121

#### Italienisch - Ripasso del passato prossimo

##### Niveaustufe A1/A2

Sa, 24. Oktober, 9-12.15 Uhr,

Taglöhnerhaus, Zi. 4,

Nürnberger Str. 11, 90530 Wendelstein

Gebühr: 19,- €

##### Julia Fixel

Ripassiamo insieme il passato prossimo facendo esercizi e tanta conversazione.

Dieser Kurs eignet sich für Italienischlernende mit Niveau A1/A2, die das passato prossimo

lernen oder wiederholen möchten. Wir besprechen die Regeln zu Bildung und Gebrauch, machen Grammatikübungen und unterhalten uns auf Italienisch mit dem passato prossimo. Bitte mitbringen: Schreibzeug

### N35220

#### Italienisch

##### Niveaustufe A2

Di, 29. September, 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.

Das Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben.

### N35221

#### Italienisch

##### Wiederholung und Festigung der Niveaustufe A2

Do, 24. September, 9.30-11 Uhr, 13 x,

Taglöhnerhaus, Zi. 5,

Nürnberger Str. 11, 90530 Wendelstein

Gebühr: 124,- €

##### 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 6

### N35222

#### Italienisch für Alltag und Urlaub Niveaustufe A2

Do, 24. September, 11.15-12.45 Uhr, 13 x,

Taglöhnerhaus, Zi. 5,

Nürnberger Str. 11, 90530 Wendelstein

Gebühr: 124,- €

##### Kerstin Deitmer

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 ar-

beiten 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.

Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: Fantastico A2!, ab Lektion 2/3

### N35331

#### Italienisch Mittelstufe - Benvenuti!

##### Niveaustufe B1

Di, 29. September, 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.

### N35906

#### Italienisch - auch für den Urlaub Niveaustufe A2

##### Für Quer- und Wiedereinsteiger zum Auffrischen vorhandener Kenntnisse

Mi, 23. September, 18.30-20 Uhr, 8 x,

Taglöhnerhaus, Zi. 8, Nürnberger

Str. 11, 90530 Wendelstein

Gebühr: 76,- €

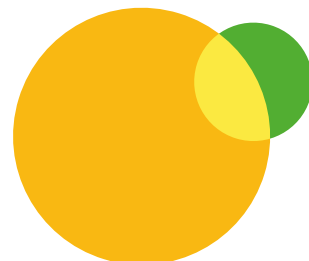
##### Luciano Gassi

Parlate già un po' d'italiano? Allora venite al nostro corso! Impariamo, parliamo e ci divertiamo.

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 Dialogen und gestalten streckenweise auch schon den Unterricht in italienischer Sprache. Benvenuti allora!

Quereinsteiger mit mindestens 10 Semestern vhs-Vorkenntnissen sind willkommen.

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



**N37218**

## **Spanisch**

### **Niveaustufe A2**

Di, 6. Oktober, 10-11.30 Uhr, 13 x,

Taglöhnerhaus, Zi. 4,

Nürnberger Str. 11, 90530 Wendelstein

Gebühr: 124,- € (+ ca. 2,-

bis 3,- € Kopiergeld)

**Martina Chacón Provoste**

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

Materialkosten in Höhe von ca. 2,- bis 3,- € sind direkt bei der Dozentin zu bezahlen.

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 3

**N37220**

## **Spanisch**

### **Niveaustufe A2**

Mi, 7. Oktober, 18.30-20 Uhr, 13 x,

Taglöhnerhaus, Zi. 5,

Nürnberger Str. 11, 90530 Wendelstein

Gebühr: 124,- €

**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 14

**N37318**

## **Spanisch - Tertulia matutina – charlamos y repasamos**

### **Niveaustufe B1**

Di, 6. Oktober, 8.15-9.45 Uhr, 13 x,

Taglöhnerhaus, Zi. 4,

Nürnberger Str. 11, 90530 Wendelstein

Gebühr: 124,- € (+ 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. ¡Ánimate y apúntate!

Materialkosten in Höhe von ca. 2,- bis 3,- € sind direkt bei der Dozentin zu bezahlen.

Lehrbuch wird im Kurs besprochen.

**N37720**

## **Spanische Konversation**

### **Niveaustufe B1**

Mi, 7. Oktober, 10-11.30 Uhr, 10 x,

Taglöhnerhaus, Zi. 5,

Nürnberger Str. 11, 90530 Wendelstein

Gebühr: 95,- €

**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**

**N40013 NEU**

### **Arthrose Workshop**

#### **Kraftvoll gegen Arthrose**

Fr, 30. Oktober, 17.30-20 Uhr,

Jegelscheune, Forststr. 2, 90530 Wendelstein

Gebühr: 23,- €

**Stefanie Kübler-Nikolaiczik**

Dieser Workshop ist für alle, die aktiv etwas gegen arthrosebedingte Beschwerden tun möchten und ihren Alltag selbstbestimmt gestalten wollen.

Inhalt des Workshops ist durch gezieltes Kraft- und Mobilisationstraining Gelenke zu stabilisieren, Schmerzen zu lindern und die Beweglichkeit zu erhalten. Darüber hinaus erfährst du Zusammenhänge über die Entstehung von Schmerzproblematiken und hinterfragst eingefahrene Bewegungsgewohnheiten. Durch die Kombination aus theoretischem Wissen und vielen praktischen Übungen erhältst du unterschiedliche Tools zur Selbsthilfe. Die Übungen werden in unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden im angepassten Übungstempo ausgeführt.

Zielgruppe: Teilnehmer mit speziellen Risiken im Muskel-/Skelettsystem ohne akut behandlungsbedürftige Erkrankungen

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, bequeme Kleidung, Getränk

**N44205 NEU**

### **Arthrose natürlich behandeln – Hilfe zur Selbsthilfe**

#### **Gesundheitsvortrag - Weniger Schmerzen, mehr Beweglichkeit**

Do, 8. Oktober, 18.30-20.30 Uhr,

Taglöhnerhaus, Zi. 5,

Nürnberger Str. 11, 90530 Wendelstein

Gebühr: 7,- €

**Bettina Wiegel**

In diesem Vortrag erhalten Sie hilfreiches Wissen zu folgenden Themenschwerpunkten:

1. Wie kann sich Arthrose entwickeln und wie kann ich ihr präventiv begegnen?
2. Eine entzündungshemmende Ernährung, auf die speziellen Bedürfnisse bei Arthrose abgestimmt: basische Ernährung, vegane Ernährung, Fasten
3. Pflanzliche und tierische Eiweiße und ihre Auswirkung bei Arthrose (mit kurzer Erläuterung der Makro- und Mikronährstoffe)
4. Einfluss weiterer Faktoren wie Rauchen, Stress, zu viel Bewegung, zu wenig Bewegung, Umweltgifte etc.
5. Zeit für Ihre Fragen. Als Gesundheitspraktikerin der natürlichen Gesundheitslehre

begleitet die Dozentin seit mehr als 20 Jahren Menschen mit Arthrose und gibt dieses Wissen im Rahmen von Vorträgen und Seminaren erfolgreich weiter.

**N42085 NEU**

### **Essen mit Wirkung**

#### **Heißhunger verstehen –**

#### **Energie zurückgewinnen**

Fr, 16. Oktober, 18.30-20 Uhr, 3 x,

Taglöhnerhaus, Zi. 5,

Nürnberger Str. 11, 90530 Wendelstein

Gebühr: 49,- €

**Rita Buna**

Fühlen Sie sich häufig müde, energielos oder kämpfen mit Heißhunger – besonders im stressigen Alltag? In diesem Kurs erfahren Sie, warum diese Symptome keine Schwächen sind, sondern oft die Folge von Essgewohnheiten, Stress und fehlender Struktur.

In drei aufeinander aufbauenden Terminen erarbeiten Sie, wie Ernährung alltagstauglich und entlastend gestaltet werden kann. Sie verstehen die Zusammenhänge zwischen Blutzuckerschwankungen, Heißhunger und Energiehaushalt und entdecken, wie kleine Veränderungen spürbar zu mehr Stabilität und Wohlbefinden führen.

Der Kurs verbindet verständliches Hintergrundwissen mit praktischen Impulsen, einfachen Übungen und Reflexion. Ziel ist es, individuelle Routinen zu entwickeln, die realistisch umsetzbar sind und langfristig entlasten – ohne Druck, Verbote oder Perfektionsanspruch.

Der Kurs richtet sich an alle, die sich mehr Energie, Struktur und Leichtigkeit im Umgang mit Essen wünschen.

1. Termin: Schluss mit Heißhunger & Energieliefs
2. Termin: Entlastend essen – Energie gewinnen
3. Termin: Stabilität – Routinen nachhaltig integrieren

**N44010**

### **Besser schlafen**

#### **Schlafhygiene für erholsame Nächte**

Mi, 21. Oktober, 17.30-20 Uhr,

Taglöhnerhaus, Zi. 4,

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.

#### N45020

##### **Erste-Hilfe bei Kindernotfällen KiNO-Blitz!**

Di, 27. Oktober, 18-21.15 Uhr,

Malteser Hilfsdienst e.V.,

In der Gibitzen 27A, 90530 Wendelstein

Gebühr: 45,- € (Bezahlung in Bar vor Ort)

**Malteser Hilfsdienst e.V.**

Für die Zielgruppe „(werdende) Eltern, Großeltern, ...“ haben wir einen kompakten Kurs erschaffen, damit dieser Personenkreis Ihr Erste-Hilfe Wissen auffrischen kann. Unser neues Konzept beinhaltet Lebensrettende Sofortmaßnahmen, Verschlucken, Krampfanfälle, Vergiftungen/Verätzungen, Hitzschlag, Pseudokrupp/Asthma, Allergien und Blutstillung In Kooperation mit dem Malteser Hilfsdienst e.V. Bitte mitbringen: Getränke, Verpflegung

#### N45021

##### **Erste-Hilfe bei Kindernotfällen KiNO-Blitz!**

Mi, 27. Januar, 18-21.15 Uhr,

Malteser Hilfsdienst e.V.,

In der Gibitzen 27A, 90530 Wendelstein

Gebühr: 45,- € (Bezahlung in Bar vor Ort)

**Malteser Hilfsdienst e.V.**

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. N45020

#### N45022

##### **Erste-Hilfe-Kompaktkurs für Senior\*innen**

„Zum Helfen ist man nie zu alt!“

Di, 29. September, 14-17 Uhr,

Malteser Hilfsdienst e.V.,

In der Gibitzen 27A, 90530 Wendelstein

Gebühr: 35,- € (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 und wertvolle Tipps für den Alltag.

In Kooperation mit dem Malteser Hilfsdienst e.V.

Bitte mitbringen: Getränke, Verpflegung

#### N45023

##### **Erste-Hilfe-Kompaktkurs für Senior\*innen**

„Zum Helfen ist man nie zu alt!“

Do, 4. Februar, 14-17 Uhr,

Malteser Hilfsdienst e.V.,

In der Gibitzen 27A, 90530 Wendelstein

Gebühr: 35,- € (Bezahlung in Bar vor Ort)

**Malteser Hilfsdienst e.V.**

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. N45022

#### N45024

##### **Seelische Erste-Hilfe**

Di, 22. September, 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!

In Kooperation mit dem Malteser Hilfsdienst e.V.

Bitte mitbringen: Getränke, Verpflegung

#### N45025

##### **Seelische Erste-Hilfe**

Mi, 13. Januar, 10-13 Uhr,

Malteser Hilfsdienst e.V.,

In der Gibitzen 27A, 90530 Wendelstein

Gebühr: 30,- € (Bezahlung in Bar vor Ort)

**Malteser Hilfsdienst e.V.**

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. N45024

#### N45669 online

##### **Fasten mit „Deiner Fastenbox“ Heilsames oder Basisches Fasten möglich**

Mo, 28. September, 19-20.15 Uhr, 5 x,

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](http://www.ehm-motion.de/fastenbox)) im Wert von 69,- € im Preis enthalten. Darin sind hochwer-

tige Produkte für eure Fastentage. Somit muss fast nichts besorgt werden. Die Fastenleitung ist ausgebildete Heilpraktikerin.

Keine Ermäßigung möglich.

Bitte mitbringen: Schreibzeug

#### N45671

##### **Heilsames Fasten**

##### **Fasten mit deiner Fastenbox**

Mo, 11. Januar, 18.45-19.30 Uhr, 4 x,

Taglöhnerhaus, Zi. 8, Nürnber-

ger Str. 11, 90530 Wendelstein

Gebühr: 129,- €

(inkl. Materialkosten für die Fastenbox)

**Veronika Ehm**

Fasten bedeutet nicht Verzicht, sondern die Chance, zu neuen Wegen der Lebensführung und Selbstfindung zu gelangen. Während eines Heilsamen Fastens verzichten wir bewusst auf feste Nahrungszufuhr. Damit wird der Mensch ganzheitlich beeinflusst, jede einzelne Zelle im Körper sowie Gefühle und Gedanken. Nach dieser Fastenzeit fühlen wir uns wie neu geboren, gesünder und leistungsfähiger und sind voll neuer Energie und Lebensfreude. Wir fasten in der Gruppe nach der Methode „Buchinger“ mit Säften, frisch gekochter Gemüsebrühe und einem Fastentee nach Hildegard von Bingen.

Im Kurspreis ist die Fastenbox ([www.ehm-motion.de/fastenbox](http://www.ehm-motion.de/fastenbox)) im Wert von 69,- € enthalten.

Keine Ermäßigung möglich.

Bitte mitbringen: Schreibzeug

#### N45672

##### **Basisches Fasten**

##### **Basisches Fasten mit deiner Fastenbox**

Mo, 11. Januar, 19.45-20.30 Uhr, 4 x,

Taglöhnerhaus, Zi. 8,

Nürnberger Str. 11, 90530 Wendelstein

Gebühr: 129,- €

(inkl. Materialkosten für die Fastenbox)

**Veronika Ehm**

Beim Basenfasten kommt es nicht darauf an, nichts zu essen, sondern stattdessen das Richtige zu essen. Das „Fasten“ mit viel Gemüse, Obst und anderen basenbildenden Lebensmitteln führt zu einer sanften Regeneration des Säure-Basen-Haushalts im Körper. Darüber hinaus wirken die Basentage ganzheitlich auf den Körper, sie helfen, emotionalen Stress abzubauen und vermitteln Ihnen wertvolles Wissen über Ihre Gesundheit und eine basische Ernährungs- und Lebensweise. Im Preis ist die Fastenbox ([www.ehm-motion.de/fastenbox](http://www.ehm-motion.de/fastenbox)) im Wert von 69,- € enthalten.

Keine Ermäßigung möglich.

Bitte mitbringen: Schreibzeug

## Bewegung

**N40640**

### Hatha-Yoga

Für Wiedereinsteiger und Erfarene

Mo, 5. Oktober, 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

**N40641**

### Sanftes Yoga mit dem Atem

Für Frauen 50+

Mo, 5. Oktober, 10.40-12.10 Uhr, 10 x,

Jegelscheune, Forststr. 2, 90530 Wendelstein

Gebühr: 83,- €

#### Anita Grupa

Gönnen Sie sich eine bewusste Auszeit vom Alltag. Durch die Verbindung von Atem und Bewegung fördern Sie Kraft, Beweglichkeit, Balance und Körperwahrnehmung. Sanfte Übungsreihen sowie kurze Impulse aus der Yoga-Philosophie unterstützen Gelassenheit, Selbstvertrauen und innere Ruhe. Den Abschluss jeder Stunde bilden Atemübungen (Pranayama) und eine wohltuende Entspannung. Der Kurs ist für Frauen ab 50 Jahren geeignet – mit oder ohne Yogaerfahrung. Individuelle körperliche Voraussetzungen und Einschränkungen werden selbstverständlich berücksichtigt.

**N40642**

### Klassisches Hatha Yoga

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Do, 1. Oktober, 17.15-18.30 Uhr, 11 x,

Jegelscheune, Forststr. 2, 90530 Wendelstein

Gebühr: 77,- €

#### 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, evtl. Sitzkissen

**N40643**

### Klassisches Hatha Yoga

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Do, 1. Oktober, 18.30-19.45 Uhr, 11 x,

Jegelscheune, Forststr. 2, 90530 Wendelstein

Gebühr: 77,- €

#### Sonja Boenke

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. N40642

**N40644**

### Yoga am Abend

Für Neueinsteiger und Geübte

Do, 8. Oktober, 18-19.30 Uhr, 10 x,

GS Röthenbach, Aula,

Am Zehnthof 8, 90530 Wendelstein

Gebühr: 83,- €

#### 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 Erfarene.

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

**N40645**

### Yoga

Mi, 30. September, 18.30-20 Uhr, 12 x,

GS Röthenbach, Aula,

Am Zehnthof 8, 90530 Wendelstein

Gebühr: 96,- €

#### 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 -bänkehen

**N40646**

### Yoga

Do, 1. Oktober, 9.30-11 Uhr, 12 x,

Ev. Gemeindehaus Kornburg,

Am Schlossgraben 3, 90455 Nürnberg

Gebühr: 96,- €

#### Gerda Ana Porschert

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. N40645

**N40648**

**NEU**

### Vinyasa Yoga

Di, 13. Oktober, 18.00-19.15 Uhr, 10 x,

Jegelscheune, Forststr. 2, 90530 Wendelstein

Gebühr: 70,- €

#### Miriam Löx

Yoga ist mehr als Bewegung. In den Stunden verbinden wir fließendes Vinyasa Yoga mit Atemarbeit, Meditation und Momenten bewusster Stille. So entsteht eine ganzheitliche Praxis, die Körper, Atem und Geist gleichermaßen anspricht. Jede Stunde steht unter einem Thema, das uns durch die Praxis begleitet und Impulse für den Alltag geben kann.

Zwischen den fließenden Sequenzen gibt es immer wieder Momente des Innehaltens, um nachzuspüren und die Wirkung der Praxis bewusst wahrzunehmen. Mal dynamisch und fordernd, mal ruhig und regenerativ- der Kurs bietet Raum den eigenen Körper besser kennenzulernen, den Geist zu fokussieren und neue Energie für den Alltag zu schöpfen.

Der Kurs richtet sich an alle, die Yoga nicht nur als körperliches Training erleben möchten, sondern auch als Möglichkeit mehr Achtsamkeit, Ruhe und Verbindung zu sich selbst zu finden.

**N40649**

### Hatha Yoga mit Yin Yoga Sequenzen

Mi, 30. September, 17.30-18.45 Uhr, 13 x,

GS Kleinschwarzenlohe, MZR,

Allerheiligenweg 21, 90530 Wendelstein

Gebühr: 90,- €

#### 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, Decke

**N40650**

**NEU**

### Entspannt in den Tag –

Sanftes Yoga für Körper und Seele

Mi, 23. September, 9.15-10.30 Uhr, 6 x,

Jegelscheune, Forststr. 2, 90530 Wendelstein

Gebühr: 42,- €

#### Sandy Daniela Niefnecker

Gönnen Sie sich eine bewusste Auszeit vom Alltag und starten Sie mit mehr Ruhe und Leichtigkeit in den Morgen. In diesem sanften Yogakurs lösen wir behutsam Verspannungen, mobilisieren Rücken, Schultern und Gelenke und bringen den Körper achtsam in Bewegung. Durch sanfte Dehnungen, leichte Kräftigungsübungen und bewusste Atmung

fördern wir Beweglichkeit, Balance und innere Ruhe. Im Mittelpunkt steht Ihr Wohlbefinden – nicht Leistung. Stress und Anspannung dürfen losgelassen werden, neue Energie kann entstehen. Jede Stunde endet mit einer wohltuenden Entspannung, damit Sie gelöst, ruhig und gestärkt in Ihren Tag gehen. Der Kurs ist geeignet für Anfängerinnen, Wiedereinsteigerinnen und alle, die sich sanft bewegen und ihrem Körper etwas Gutes tun möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: Yogamatte, Yogakissen, Decke, bequeme Kleidung, warme Socken

#### N40651

##### Faszien-Yoga

Mo, 5. Oktober, 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

#### N40652

##### Yoga

Mo, 28. September, 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

#### N40653

##### Yoga und Entspannung

Mi, 30. September, 19-20.15 Uhr, 10 x,  
Jegelscheune, Forststr. 2, 90530 Wendelstein  
Gebühr: 70,- €

##### Jutta Weller

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. N40652

#### N40654

##### Yin Yoga

##### Entsleunigen und Flexibilität gewinnen

Di, 29. September, 17.15-18.15 Uhr, 8 x,  
GS Röthenbach, Aula,  
Am Zehnthof 8, 90530 Wendelstein  
Gebühr: 45,- €

##### Arianna Schröter

Yin Yoga ist ein sanfter, ruhiger Yogastil, der mit einfachen Körperhaltungen arbeitet, um die Beweglichkeit zu fördern und das Fasziennetz 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

#### N40661

##### Mit Yoga zu mehr Lebensqualität – entspannt in stressigen Situationen

Do, 24. September, 9.15-10.45 Uhr, 11 x,  
Jegelscheune, Forststr. 2, 90530 Wendelstein  
Gebühr: 92,- €

##### 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

#### N40662

##### Mit Yoga zu mehr Lebensqualität – entspannt in stressigen Situationen

Fr, 18. September, 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

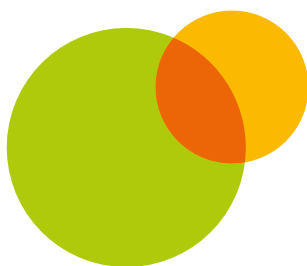
#### N40663 **NEU**

##### Yin Yoga Workshop mit ätherischen Ölen – Goodbye Winterblues

Sa, 20. Februar, 10-12.30 Uhr,  
Jegelscheune, Forststr. 2, 90530 Wendelstein  
Gebühr: 19,- €

##### Petra Waldschmidt

Yin Yoga ist ein weiches, erholendes Yoga und ist für Neueinsteiger, Anfänger und Fortgeschrittene gleichsam geeignet. Es ergänzt perfekt unser von ständigem und wechselndem Stress überladenes Leben (Yang), in dem wir von Termin zu Termin hetzen. Es wirkt auf das Bindegewebe wie Bänder, Knochen und sogar auf Gelenke des Körpers ab, die bei einer aktiven Praxis normalerweise nicht sehr stark beansprucht werden. Durch die Kombination mit 100% reinen ätherischen Ölen, kannst du eine viel tiefere Heilerfahrung machen, da die Posen jeweils zwischen 3 und 7 Minuten gehalten werden. In dieser Zeit erfährst du zusätzliche Stille und Zeit und gibst dir die Möglichkeit, dich tief in dich selbst fallen zu lassen und zu beobachten, was das Öl in deinem Körper und Geist für eine Wirkung zeigt. Die Öle werden hauptsächlich auf die emotionalen Vorteile hin ausgewählt und im Detail erklärt. Zusätzlich wird noch eine Klangreise und eine Aromatouch-Hand-Massage die Stunde abschließen. Jeder Teilnehmer erhält eine eigene Auswahl an ätherischen Ölen (Testgröße), die mit nach Hause genommen werden können. Die Materialkosten in Höhe von ca. 10,- € sind direkt im Kurs bei der Dozentin zu bezahlen. Bitte mitbringen: Yoga- oder Fitnessmatte, 2 Decken, wenn vorhanden, 2 Blöcke (alternativ zwei Handtücher zum Rollen), ein Sitzkissen für eine angenehme Sitzposition, bequeme Kleidung, Socken zum Wohlfühlen



**N40795**

### **Qigong**

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Mo, 21. September, 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

**N40931**

### **Entspannung für Kiefer, Nacken und Schultern**

Mit der Feldenkrais®-Methode

Fr, 25. September, 10-11.30 Uhr, 12 x,  
Gymnasium, Mehrzweckraum,  
In der Gibitzen 29, 90530 Wendelstein  
Gebühr: 114,- €

**Heike Steinbauer**

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

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

**N41186**

### **Smovey-Training oder Smovey-Walk**

Schwung und Bewegung mit Schwingringen

Mo, 28. September, 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

**N41187**

### **Smovey-Training oder Smovey-Walk**

Mit Schwung und gesunder Bewegung

Mo, 28. September, 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. N41186

**N41191**

### **Panofit - Kraftausdauertraining - Präventives Outdoortraining**

ZPP-Zertifiziert - Bezuschussung durch Krankenkasse  
Mo, 28. September, 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 250 € 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

**N41192**

### **Panofit - Kraftausdauertraining - Präventives Outdoortraining**

ZPP-Zertifiziert - Bezuschussung durch Krankenkasse  
Di, 29. September, 16-17 Uhr, 8 x,  
Waldweg am Waldfriedhof,  
Forststr. 13, 90530 Wendelstein  
Gebühr: 90,- €

**Stefanie Kübler-Nikolaiczik**

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. N41191

**N41193**

### **Functional Aging - Funktionelles Ganzkörpertraining**

ZPP-Zertifiziert - Bezuschussung durch Krankenkasse

Mi, 30. September, 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 250 € pro Jahr. Fragen Sie bitte direkt bei Ihrer Krankenkasse nach unter Angabe der ZPP-Kursnr.: KU-BE-KKZA5U. Keine Ermäßigung möglich.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

**N41640 NEU**

### **Zumba® -**

### **Let's Zumba Fitness Workout**

Di, 6. Oktober, 18.30-19.30 Uhr, 8 x,  
GS Röthenbach, Aula,  
Am Zehnthof 8, 90530 Wendelstein  
Gebühr: 40,- €

**Sarina Ciriello**

Wenn dich die lateinamerikanischen und weltweiten Rhythmen erst einmal gepackt haben, wirst du verstehen, warum Zumba® Fitness Kurse oft gar nicht als Workout wahrgenommen werden. Für alle und jeden! Jeder Zumba® Kurs soll Leute zusammenbringen, die dann gemeinsam trainieren und Spaß haben. Ein komplettes Workout, das Elemente aus dem Fitness-, Kardio- und Muskelaufbautraining sowie Übungen für Balance und Flexibilität kombiniert.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe, Getränk

**N41641 NEU**

### **Zumba® –**

#### **Let's Zumba Fitness Workout**

Di, 12. Januar, 18.30-19.30 Uhr, 5 x,  
GS Röthenbach, Aula,  
Am Zehnthof 8, 90530 Wendelstein  
Gebühr: 25,- €

**Sarina Ciriello**

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. N41640

**N41740**

### **Nordic Walking**

#### **Bewegung mit Spaß und Freude**

Mi, 23. September, 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

**N41741**

### **Nordic Walking**

#### **Bewegung mit Spaß und Freude**

Mi, 2. Dezember, 9.45-11.15 Uhr, 9 x,  
Gymnasium, Parkplatz,  
In der Gibitzen 29, 90530 Wendelstein  
Gebühr: 86,- €

**Ulla Quarda**

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. N41740

**N41742**

### **Nordic Walking**

#### **Bewegung mit Spaß und Freude**

Mi, 23. September, 17.30-19 Uhr, 9 x,  
Gymnasium, Parkplatz,  
In der Gibitzen 29, 90530 Wendelstein  
Gebühr: 86,- €

**Ulla Quarda**

Fit und gesund durch das Jahr! 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

**N41743**

### **Nordic Walking**

#### **Bewegung mit Spaß und Freude**

Mi, 2. Dezember, 17.30-19 Uhr, 9 x,  
Gymnasium, Parkplatz,  
In der Gibitzen 29, 90530 Wendelstein

**Gebühr: 86,- €**

**Ulla Quarda**

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. N4142

**N42250**

### **Kochkurs:**

#### **Serata italiana di cucina**

##### **Cucinare come a casa mia**

Fr, 15. Januar, 17-22.30 Uhr,  
Mittelschule, D-0-13 Küche,  
Röthenbacher Str. 14 a, 90530 Wendelstein  
Gebühr: 53,- € (inkl. Materialkosten)

**Luciano Gassi**

An diesem Abend machen wir einen kulinarischen Ausflug nach Italien. Unser Kochabend ist eine Kombination aus Kochkurs, Weinverkostung, Warenkunde und geselligem Abendessen. In einer kleinen Gruppe Gleichgesinnter besprechen wir Zubereitungsarten, bereiten Antipasti zu, kochen Pasta wie bei Mamma u.v.m. Sie erfahren dabei viel über Originalrezepte, erhalten wertvolle Einkaufstipps und Rezepte auf Deutsch und Italienisch, Italienischkenntnisse sind erwünscht, aber nicht Voraussetzung.

Gerne können Sie bereits Kocherfahrung mitbringen – im Mittelpunkt stehen diesmal jedoch neue Teilnehmer.

Wiederholer sind selbstverständlich willkommen, sollten jedoch beachten, dass sich die Inhalte dieses Abends weitgehend mit bereits bekannten Kursen überschneiden.

Bitte teilen Sie Unverträglichkeiten oder Lebensmittelallergien bereits bei der Anmeldung mit. Bitte mitbringen: Schürze, scharfe Messer, Gefäße für Kostproben

**N42251**

### **Kochkurs:**

#### **Serata italiana di cucina**

##### **Cucinare come a casa mia**

Sa, 16. Januar, 17-22.30 Uhr,  
Mittelschule, D-0-13 Küche,  
Röthenbacher Str. 14 a, 90530 Wendelstein  
Gebühr: 53,- € (inkl. Materialkosten)

**Luciano Gassi**

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. N42250

**N42252**

### **Kochkurs: Meal Prep: Gesund, schnell und organisiert – Vorkochen für den Alltag**

#### **Mit wenig Aufwand zu gesunden Mahlzeiten für die ganze Woche**

Di, 29. September, 18-21 Uhr,  
Mittelschule, D-0-13 Küche,  
Röthenbacher Str. 14 a, 90530 Wendelstein  
Gebühr: 40,- € (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

**N42253**

### **Kochkurs: Wilde Pflanzenküche**

#### **Delikatessen vom Wegesrand**

Di, 6. Oktober, 18-21 Uhr,  
Mittelschule, D-0-13 Küche,  
Röthenbacher Str. 14 a, 90530 Wendelstein  
Gebühr: 40,- € (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

**N43150 NEU**

### **Salben - selbstgemachte Cremes**

Mi, 21. Oktober, 18-20 Uhr,  
Mittelschule, D-0-13 Küche,  
Röthenbacher Str. 14 a, 90530 Wendelstein  
Gebühr: 20,- € (+ ca. 15,- € Materialkosten)

**Petra Ortlepp**

Wissen, was drin ist – und dabei mit einfachen Zutaten eigene Pflegeprodukte herstellen: In diesem Kurs lernst Du, wie Salben und Cremes Schritt für Schritt selbst gemacht werden. Gemeinsam rühren wir eine pflegende Feuchtigkeitcreme, eine reichhaltige Handcreme, eine Deocreme sowie bewährte Salben für die Hausapotheke.

Du erfährst, welche Grundzutaten sich eignen, worauf es bei Konsistenz, Haltbarkeit und Hygiene ankommt und wie sich Pflegeprodukte individuell anpassen lassen.

Am Ende nimmst Du nicht nur Deine selbst hergestellten Produkte mit nach Hause, sondern auch praktisches Wissen, um eigene Rezepturen später selbst auszuprobieren.

Die Materialkosten in Höhe von ca. 15 € sind direkt vor Ort bei der Dozentin zu bezahlen.

**N50201**

### **Biografisches Schreiben**

#### **Lebensschätze heben und bewahren**

Do, 15. Oktober, 14.30-16.30 Uhr, 9 x,  
Tagelöhnerhaus, Zi. 4,  
Nürnberger Str. 11, 90530 Wendelstein  
Gebühr: 90,- €

**Brigitte Riemann**

Mit verschiedenen Methoden des kreativen und biografischen Schreibens gehen wir auf

die Suche nach unseren Lebensgeschichten. Wir entdecken viele Möglichkeiten sie zu erinnern 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

#### **N52040 NEU**

### **Alkoholische Tinten Farben, die schweben – Effekte, die überraschen Für Einsteiger und Fortgeschrittene**

*Fr, 11. Dezember, 18-20 Uhr,  
Taglöhnerhaus, Zi. 5,  
Nürnberger Str. 11, 90530 Wendelstein  
Gebühr: 19,- € (+ ca. 10,- € Materialkosten)*

**Patricia Machmüller**

Alkoholbasierte Tinten eröffnen eine Welt voller leuchtender Farben, weicher Verläufe und faszinierender Effekte. In diesem Workshop entdecken Sie neue Techniken und Materialien, mit denen sich die alkoholbasierten Tinten spielerisch und intuitiv einsetzen lassen. Von zarten, schwebenden Strukturen bis zu kräftigen, dynamischen Farbexplosionen. Gemeinsam gestalten wir farbenfrohe Bilder/Untersetzer in verschiedenen Stilrichtungen und erfahren, wie man alkoholbasierte Tinten sogar selbst herstellen kann.

Die Verbrauchsmaterial-Umlage in Höhe von 10,- € wird zu Beginn des Workshops erhoben. Alle benötigten Materialien werden zur Verfügung gestellt.

Bitte mitbringen: Kleidung, die Farbe vertragen kann und fleckig bleiben darf.

Für den Transport eine Hülle oder Mappe im DIN A4-Format.

#### **N52041 NEU**

### **Strukturpaste – Wenn Farbe Form bekommt Für Einsteiger und Fortgeschrittene**

*Fr, 29. Januar, 18-21 Uhr,  
Taglöhnerhaus, Zi. 5,  
Nürnberger Str. 11, 90530 Wendelstein  
Gebühr: 28,- € (+ ca. 10,- € Materialkosten)*

**Patricia Machmüller**

Strukturpaste ist wie ein kleines Wunderwerk der abstrakten Malerei: Sie lässt Flächen wachsen, Linien entstehen und Oberflächen lebendig werden. In diesem Workshop entdecken Sie, wie vielseitig sich Modellierpasten einsetzen lassen – von feinen Reliefs bis zu mutigen, plastischen Formen. Gemeinsam experimentieren wir mit unterschiedlichen Pasten, Werkzeugen und Techniken, die Farbe nicht nur sichtbar, sondern greifbar machen. Schritt für Schritt entstehen Werke, in denen Licht, Schatten und Textur miteinander spielen und jede Leinwand ihre ganz eigene Geschichte erzählt.

Die Verbrauchsmaterial-Umlage in Höhe von

10,- € wird zu Beginn des Workshops erhoben. Bitte mitbringen: Kleidung, die Farbe vertragen kann und fleckig bleiben darf. Für den Transport 3 Kartons oder 3 Kunststoffbüroablagen in DIN A4 Größe. Damit die Leinwände nicht aufeinander liegen.

#### **N52042 NEU**

### **Mut zur Farbe, Lust am Zufall Experimentelles Gestalten Für Geübte und Neueinsteiger**

*Di, 20. Oktober, 9.15-11.30 Uhr, 5 x,  
Atelier B. Freller,  
In der Gibitzen 27, 90530 Wendelstein  
Gebühr: 105,- € (+ ca. 5,- bis  
10,- € Materialkosten)*

**Barbara Freller**

Sie möchten kreativ sein, wissen aber nicht, wie Sie anfangen sollen? Oder Sie malen bereits, suchen aber nach neuen Impulsen und wollen starre Muster durchbrechen? In diesem Kurs steht die Freude am Experimentieren im Vordergrund! Abseits von starren Regeln lernen Sie spielerische Herangehensweisen kennen, um unterschiedliche Materialien und Techniken miteinander zu kombinieren. Wir arbeiten mit Zufallstechniken, Schichtungen und unkonventionellen Werkzeugen. Anfänger erhalten einen leichten, angstfreien Einstieg in die Welt des Gestaltens. Fortgeschrittene erweitern ihr Repertoire und finden neue Inspiration für ihre eigene Bildsprache. Bitte bringen Sie Neugierde und Experimentierfreude mit!

Bitte mitbringen: Ein stabiler Mixed-Media-Block (mindestens 250g/m<sup>2</sup>, damit das Papier bei nassen Techniken nicht reißt) oder Leinwand bis zu einer Größe von ca. 50x70 oder kleiner.

Farben (z.B. ein einfacher Aquarellkasten oder Acrylfarben, Tusche oder Gouache) Pinsel  
Ein paar Lieblingsstifte (Bleistift, wasserfester Fineliner)

Gesammeltes Material: Alte Zeitschriften, Zeitungspapier, Seidenpapier oder Reste von Geschenkpapier für Collagen. Spezielle Materialien werden gegen eine kleine Umlage 5-10,- Euro von der Kursleiterin gestellt.

#### **N52043 NEU**

### **Mut zur Farbe, Lust am Zufall Experimentelles Gestalten Für Geübte und Neueinsteiger**

*Sa, 16. Januar, 10-14.30 Uhr,  
Atelier B. Freller,  
In der Gibitzen 27, 90530 Wendelstein  
Gebühr: 42,- € (+ ca. 5,- bis  
10,- € Materialkosten)*

**Barbara Freller**

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. N52042

#### **N52060**

### **Zentangle® mit fließenden Formen Leichtigkeit im neuen Jahr**

*Sa, 13. Februar, 10-13.15 Uhr,  
Taglöhnerhaus, Zi. 5,  
Nürnberger Str. 11, 90530 Wendelstein  
Gebühr: 31,- € (+ 15,- € Materialkosten)*

**Katharina Neumann**

Der Jahresbeginn lädt dazu ein, innezuhalten, Altes loszulassen und mit neuer Leichtigkeit zu starten. In diesem Workshop greifen wir diese Stimmung auf und gestalten ein ruhiges Zentangle®-Motiv, inspiriert von der Form der Feder. Mit sanften Linien und wiederkehrenden Mustern entsteht Schritt für Schritt eine harmonische Komposition. Gezeichnet wird auf einem besonderen, leicht durchscheinenden Material, das den Arbeiten eine zarte, schwebende Wirkung verleiht. Dabei geht es nicht um Perfektion, sondern um das bewusste Zeichnen und das Ankommen im Moment. Ein inspirierender Workshop für alle, die sich eine kreative Auszeit zum Jahresanfang schenken möchten - ganz ohne Vorkenntnisse. Materialkosten in Höhe von 15,- € sind vor Ort direkt bei der Kursleitung zu bezahlen.

#### **N53110**

### **Töpfern für Fortgeschrittene**

*Sa, 14. November, 13-18 Uhr, 3 x,  
Taglöhnerhaus, Zi. 4, Nürnberger Str. 11, 90530 Wendelstein  
Gebühr: 113,- € (+ Material-/Brennkosten)*

**Claudia Pacher-Wittmann**

Würdest du gerne einmal wieder töpfern? Vielleicht sogar ein Geschenk für Weihnachten?

Dieser Workshop bietet Raum für kreative Begegnungen und ist gedacht für alle, die bereits Erfahrungen im Töpfern haben.

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. Wir sind eine kleinere Gruppe mit maximal 8 Teilnehmern.

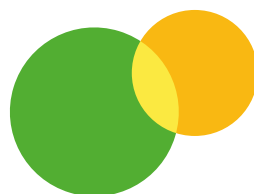
Das Besondere an diesem Töpferkurs: die Werkstücke werden bei Temperaturen über 1200 Grad Celsius gebrannt (Steinzeugbrand) und sind in Kombination mit dem Ton weitestgehend dicht/frostfest sowie spülmaschinene geeignet. Alle angebotenen Glasuren sind lebensmittelecht und für Geschirr geeignet. Genauere 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, Lappen, Materialgeld, falls vorhanden: einen Föhn und



ein altes Nudelholz aus Holz  
Anmerkung: kurze Fingernägel sind von Vorteil

### N53111

#### Töpfern für Fortgeschrittene

Sa, 16. Januar, 13-18 Uhr, 3 x,  
Taglöhnerhaus, Zi. 5,  
Nürnberger Str. 11, 90530 Wendelstein  
Gebühr: 113,- € (+ Material-/Brennkosten)  
**Claudia Pacher-Wittmann**  
Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. N53110

### N53430

#### Lust am farbigen Glas Glaskunst

Do, 8. Oktober, 19-21.30 Uhr, 4 x,  
Schreinerei Eder,  
Wilhelm-Maisel-Str. 7, 90530 Wendelstein  
Gebühr: 85,- € (+ 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.

### N53431

#### Lust am farbigen Glas Glaskunst

Do, 14. Januar, 19-21.30 Uhr, 4 x,  
Schreinerei Eder,  
Wilhelm-Maisel-Str. 7, 90530 Wendelstein  
Gebühr: 85,- € (+ ca. 30,- bis  
50,- € Materialkosten)

#### Christoph Eder

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. N53430

### N54080

#### Zuschneiden und Nähen Für Anfänger und Fortgeschrittene

Mo, 28. September, 18-21 Uhr, 9 x,  
Taglöhnerhaus, Zi. 5,  
Nürnberger Str. 11, 90530 Wendelstein  
Gebühr: 171,- €

#### 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

### N54081

#### Zuschneiden und Nähen Für Anfänger und Fortgeschrittene

Mo, 5. Oktober, 18-21 Uhr, 8 x,  
Taglöhnerhaus, Zi. 5,  
Nürnberger Str. 11, 90530 Wendelstein  
Gebühr: 152,- €

#### Gertraud Linck

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. N54080

### N54082

#### Zuschneiden und Nähen Für Anfänger und Fortgeschrittene

Di, 29. September, 18-21 Uhr, 9 x,  
Taglöhnerhaus, Zi. 5,  
Nürnberger Str. 11, 90530 Wendelstein  
Gebühr: 171,- €

#### Gertraud Linck

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. N54080

### N54083 **NEU**

#### Kreatives Nähen Projekte mit Persönlichkeit

Di, 6. Oktober, 18-21 Uhr, 4 x,  
Taglöhnerhaus, Zi. 5,  
Nürnberger Str. 11, 90530 Wendelstein  
Gebühr: 76,- €

#### Patricia Machmüller

Projekte mit Persönlichkeit! Eigene Ideen verwirklichen und Spaß am Gestalten entdecken. Der Kurs vermittelt Anfängerinnen und Anfängern, aber auch Fortgeschrittenen Know-how, um eigene Ideen zu verwirklichen. Am ersten Kurstag besprechen und planen wir die Umsetzung für ihr Nähprojekt. Keine Ermäßigung möglich. Der Kurs findet 14-tägig statt. Bitte mitbringen: Tesafilm, Schneiderkreide, Stoff in ausreichender Menge (halten Sie sich beim Kauf an die Empfehlungen in der Schnittbeschreibung, alle Stoffe grundsätzlich vorwaschen und abbügeln nach Wasch- und Bügelempfehlung), nicht empfohlen werden empfindliche Stoffe (z.B. Seidenchiffon, Satin, Samt o. Ä.)

### N55243

#### Digitale Fotografie Basiswissen – Teil 1

Do, 14. Januar, 18-21 Uhr,  
Taglöhnerhaus, Zi. 4,  
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

### N55244

#### Digitale Fotografie Basiswissen – Teil 2

Do, 21. Januar, 18-21 Uhr,  
Taglöhnerhaus, Zi. 4,  
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 mittlenbetonte 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

### N55610

#### Schritt für Schritt zum Fotobuch Für Einsteiger

Mi, 21. Oktober, 17-20 Uhr,  
Taglöhnerhaus, Zi. 8,  
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. Wichtig: Eigenen Laptop mitbringen. Bitte mitbringen: Eigenen Laptop, Maximal 20 Bilder auf USB-Stick, Schreibzeug

### N56001 **NEU**

#### Makramee-Windlichter Lichterzauber für dunkle Tage

Mo, 23. November, 19.30-21 Uhr,  
Taglöhnerhaus, Zi. 8,  
Nürnberger Str. 11, 90530 Wendelstein  
Gebühr: 12,- €

#### Silke Pohany

Wenn die dunkle Jahreszeit beginnt, sehnen

Bitte mitbringen: Becher/Tasse für den Tee

Du wolltest schon immer wissen, wie ein echtes

Bitte mitbringen: Trinkflasche und ein kleines Vesper (wir machen eine Pause)

Bitte gebt bei der Anmeldung die Namen und Geburtsdaten von Eltern-/Großelternteil und Kind an. Bitte mitbringen: Trinkflasche und ein kleines Vesper (wir machen eine Pause)

Wenn es draußen kalt wird und der Boden gefroren ist, brauchen unsere heimischen Vögel Deine Hilfe, um genug Futter zu finden. In

**Online-  
Anmeldung  
unter  
[www.vhs-roth.de](http://www.vhs-roth.de)**

Gestaltung/Druck: SEIFERT Medien | Wendelstein | [www.seifert-medien.de](http://www.seifert-medien.de)

## Unterschrift

