



Volkshochschule
Riedenburg

Semesterprogramm Herbst 2019

Liebe Bürgerinnen und Bürger der Stadt Riedenburg,
liebe Kursteilnehmer und Interessierte,

Sie halten das aktuelle Kursprogramm unserer Volkshochschule für das Herbst- und Wintersemester 2019 in Händen. Wir freuen uns über Ihr Interesse und ganz gleich, zu welchen Themen Sie sich weiter bilden, von welchen Sie sich inspirieren lassen möchten, bei welchen Sie einfach nur in der Gemeinschaft mit Gleichgesinnten Spaß haben wollen – die VHS der Stadt Riedenburg hat ein vielseitiges Spektrum an Kursen für Sie zusammen gestellt. Für Anregungen haben wir immer ein offenes Ohr. Sagen Sie uns, was sie interessiert. Wir nehmen neben bewährten Kursen und Einzelveranstaltungen gerne auch Neues ins Programm auf.

Sie sind herzlich eingeladen, Ihr Wissen und Können bei uns zu vertiefen und sich selbst etwas Gutes zu tun. Wir freuen uns auf Sie!

Siegfried Lösch
Erster Bürgermeister der Stadt Riedenburg

Petra Kolbinger
Leitung und Kursorganisation der VHS

Bitte beachten Sie

- Genaue Beschreibungen der genannten Kurse, sowie weitere Termine werden durch die Presse bekannt gegeben.
- Die Kursgebühr wird von der Stadt Riedenburg per Lastschrift eingezogen. Sie werden am ersten Kursabend gebeten, das entsprechende Lastschriftmandat zu erteilen. Aus organisatorischen Gründen wird um rechtzeitige Anmeldung gebeten! **Anmeldungen sind verbindlich.**
- Bei Nichterreichen einer entsprechenden Mindestteilnehmerzahl behält sich die VHS vor, den Kurs abzusagen, außer
 - a) bei gemeinsamer Aufzahlung,
 - b) bei Verkürzung der Kursdauer, sofern möglich und sinnvoll und im Einvernehmen mit dem Kursleiter.
- **Anmeldung:** Volkshochschule der Stadt Riedenburg, Bürozeiten: dienstags von 14.00 - 16.00 Uhr im Rathaus persönlich oder telefonisch unter Tel. 09442/918124 oder jederzeit per EMail unter info@vhs-riedenburg.de.
Onlineanmeldeformular unter www.vhs-riedenburg.de
- Sie finden uns auch im Internet unter www.vhs-riedenburg.de

Regelmäßige Veranstaltungen:

- **Volkstanz:**
Volkstanzfreunde Riedenburg in Zusammenarbeit mit der VHS: jeden 1. Mittwoch im Monat um 20 Uhr.
Übungsabend im Gasthof Forster in Jachenhausen

- keine Vorkenntnisse erforderlich -
Weitere Informationen bei Frau Anna Höcker, unter Tel. (09442) 500,
Terminänderungen durch die Presse
- **Vorlesenachmittag:**
Bücherei Riedenburg in Zusammenarbeit mit der VHS: jeden 2. Dienstag im Monat (außer in den Ferien)
um 16 Uhr in den Räumen der Bücherei in der Schulstraße.

Kurse mit der Hebamme Ute Knittl

- **Schwangerschaftsgymnastik**

Zeit: montags 19:45 - 21:15 Uhr

Maximale Teilnehmerzahl: 12 (von der Krankenkasse vorgegeben)

Ablauf:

Der Kurs wird offen und fortlaufend angeboten. Er beginnt mit einigen Aufwärmübungen. Im Anschluss folgen Beckenboden- und Wirbelsäulentraining, sowie Atemtechniken zum Wehen veratmen. Jede Woche wird ein anderes Thema besprochen, wie zum Beispiel das Stillen oder die Erste Zeit mit dem Baby. Des Weiteren finden in unregelmäßigen Abständen vorangekündigte *Partnerabende* statt, welche dann bis 21:45 Uhr dauern.

Kosten:

14 Einheiten á 60 Minuten werden von der Krankenkasse übernommen.

Bei *Partnerabenden* fallen 20 € Zusatzkosten für die Begleitperson an.

- **Rückbildungsgymnastik**

Zeit: montags 18:30 - 19:30 Uhr

Maximale Teilnehmerzahl: 12 (von der Krankenkasse vorgegeben)

Ablauf:

Der Kurs wird offen und fortlaufend angeboten.

Er besteht aus einem Aufwärmteil, Beckenbodengymnastik, Herz-Kreislauf-Übungen und einem anschließenden Entspannungsteil. Im Anschluss werden Fragen zu Breikost, Stillproblemen und ähnlichem beantwortet.

Kosten:

10 Einheiten á 60 Minuten werden von der Krankenkasse übernommen.

- **Bauch-Beutel-Po**

Zeit: dienstags 10:30 - 11:30 Uhr (nur im Winter und bei schlechten Wetter im Sommer sonst Bauch-Buggy-Go im Freien). Maximale Teilnehmerzahl: 10

Ablauf:

Der Kurs beginnt mit Aufwärmübungen im Anschluss werden Beckenboden, Kreislauf und Ausdauer trainiert. Am Ende gibt es noch ein Cool-Down.

Die Besonderheit hierbei ist, dass die Kinder die Zeit in einer Tragehilfe vor der Brust der Mutter verbringen.

Dieser Kurs wird offen und fortlaufend angeboten.

Empfohlen wird er erst für Frauen, die bereits die 5. Rückbildungsstunde absolviert haben.

Kosten:

9 € á 60 Minuten. Diese können in 6er - Karten (= 54 €) oder 8er - Karten (= 72 €) erworben werden. Die Karten haben eine Gültigkeit von 4 Monaten ab der 1. Trainingsstunde.

Anmeldung für alle drei Kurse:

Telefonisch bei Frau Ute Knittl unter 09441/2339.

Der jeweilige Beginn wird dann persönlich vereinbart.

In Zusammenarbeit mit der VHS Riedenburg:



	www.musik-mobil.de
bernhard böhm	
- instrumente	meisenweg 10 / 93351 painten •
- zubehör/service	tel.: 09499 / 94 29 700 •
- licht + tontechnik	fax.: 09499 / 94 29 701
- unterricht	handy: 0175 / 245 1451
	e-mail: info@musik-mobil.de

Instrumental Unterricht wird angeboten für:

- Klavier, Keyboard, Akkordeon
- alle Blasinstrumente
- Gitarre, Ukulele, Kontrabass (E-Gitarre + E-Bass)
- Schlagzeug / Percussion
- Band / Ensemble - Unterricht

sowie:

Musikalische Früherziehung

- für Kinder von 4 - 6 Jahren

Kursvereinbarung: Kontakt siehe oben

September

Power Yoga

Mo, 16.Sept. 8.30 bis 9.45 Uhr
10 Einheiten
Leitung: Helga Holzinger-Klingler
Ort: Drei-Burgen-Halle, 1.OG, Kursraum 2
Gebühr: 62 €

Beckenboden- und Venengymnastik

Mo, 16.Sept. 9.50 bis 10.35 Uhr
5 Einheiten
Leitung: Helga Holzinger-Klingler
Ort: Drei-Burgen-Halle, 1.OG, Kursraum 2
Gebühr: 30 €

Venengymnastik

Jede zweite Frau und auch viele Männer leiden unter Venenproblemen.

Mit der Venengymnastik machen Sie Ihre Venen fit und bringen gleichzeitig Ihre Beine in Form. Die Übungen fördern den Blutrückfluss, straffen Oberschenkel und Waden und stabilisieren die Gefäßwände. Viel Spaß auf dem Weg zu schlanken und gesunden Beinen.

Beckenbodentraining

Viel Sitzen und Übergewicht können den Beckenboden schwächen. Bei Frauen wird er durch Schwangerschaft und Geburt zusätzlich gefordert. Bei der BBG ist die Atemtechnik sehr wichtig, denn Zwerchfell und Beckenboden sind eng miteinander verbunden. Es gibt sehr viele verschiedene Übungen, welche den BB kräftigen, im Stehen, Sitzen und Liegen.

Aerobic

Mo, 16.Sept. 18.30 bis 19.30 Uhr
10 Einheiten
Leitung: Lena Schmitzer
Ort: Grund-und Mittelschule Riedenburg, kleine Turnhalle
Gebühr: 55 Euro

Aerobic-Training nach dem Motto „Spaß haben und dabei ins Schwitzen kommen!“

Es handelt sich um ein Herzkreislauftraining, bei dem die Fettverbrennung angekurbelt wird. Vor allem aber steht der Spaß an der Bewegung im Vordergrund. Einfache Schritte werden kombiniert und zu Choreografien zusammengestellt. Tanzkenntnisse sind nicht erforderlich.

Das Training ist sowohl für Anfänger, wie auch für Erwachsene geeignet.

Jazz- und Popdance für Kinder ab 5 Jahren

Di, 17.Sept. 16.45 bis 17.30 Uhr
12 Nachmittage, wöchentlich dienstags
Leitung: Maria Campe
Ort: Grund- und Mittelschule Riedenburg, kleine Turnhalle
Gebühr: 48 €
Info und Anmeldung: M. Campe, 09442/906114

Der perfekte Ausgleich zu den Anforderungen des Alltags und mehr als nur ein Sport. Popdance fördert das Selbstbewusstsein, die Kreativität, die Motorik und die Sensibilität jedes einzelnen. Tanzen wie die Stars! Elemente aus dem Pop- und Jazzdance werden hier nach Lust und Laune gemixt und Tanzformationen von bekannten Sängern nachgetanzt. Oder die jungen Tänzer(-innen) denken sich selbst Kombinationen aus Schritten, Figuren, Drehungen und Sprüngen aus.

Rücken & Mobility

Di, 17.Sept. 18.30 bis 19.30 Uhr
10 Einheiten
Leitung: Lena Schmitzer
Ort: Grund- und Mittelschule Riedenburg, kleine Turnhalle
Gebühr: 100 Euro

Es gibt wenige Menschen, die von sich behaupten können, nie Rückenschmerzen gehabt zu haben. Für alle, die diese Probleme sehr wohl kennen, ist das Rücken & Mobilitäts-Training gedacht. Kursinhalte: Kräftigungs- und Mobilitätsübungen rund um die Wirbelsäule in Verbindung mit Haltungsaufbau, Gleichgewichtstraining und Körperwahrnehmung.

Die Übungen finden zu rhythmischer Musik statt. Der Kurs ist für alle Altersgruppen geeignet; Vorkenntnisse oder sonstige Fertigkeiten, sind nicht erforderlich.

Ballett und moderner Kindertanz für Kinder ab 3 Jahren

Mi, 18.Sept. 16.30 bis 17.15 Uhr
12 Nachmittage, wöchentlich mittwochs
Leitung: Maria Campe
Ort: Grund- und Mittelschule Riedenburg, kleine Turnhalle
Gebühr: 48 €
Info und Anmeldung: M. Campe, 09442/906114

Tanzen ist eine der schönsten Arten des Ausdrucks. Es ist die ideale Kombination von Bewegung, Kunst und Musik! Tanzen fördert nicht nur die Körperhaltung, die Feinmotorik und Koordination, sondern auch den Geist!

Die Kinder ab drei Jahren bewegen sich spielerisch zu Musik und lernen dabei wie selbstverständlich ihre ersten Tanzschritte. Dabei entwickeln sie ganz nebenbei eine gute Haltung und Körperspannung. Mit Hilfe phantasievoller Bilder und Geschichten, studieren wir zusammen einfache Bewegungsabläufe ein und fördern die natürliche Bewegungsfreude. So werden die kleinen Tänzer(innen) auf kindgerechte Weise an das Ballett herangeführt.

Singkreis – Singen tut gut!

Mi, 18.Sept. 19.30 bis 21.00 Uhr
1 Abend
Leitung: Georgina Demmer
Ort: Drei-Burgen-Halle, 1.OG, Kursraum 3
Gebühr: 10 €
Info und Anmeldung: Telefon 09442-874

Singen ist wahrscheinlich die älteste und ursprünglichste musikalische Ausdrucksform des Menschen. „Wer sprechen kann, kann auch singen“ sagt ein afrikanisches Sprichwort. In diesem Sinne möchte ich in meinen Singkreisen dazu einladen, das einfache, natürliche, ungezwungene Singen wieder in den Alltag herein zu holen. Wir alle haben unser wunderbares Instrument, die Stimme, immer und überall dabei, und durch das regelmäßige Singen werden wir daran erinnert, dieses Instrument mehr und mehr erklingen zu lassen und seine wohltuende Wirkung zu erleben. Wir kommen in Stimmung. Singen stärkt das Selbstbewusstsein und das Immunsystem. Singen tut gut. Wir singen Chants, Mantras und Lieder aus verschiedenen Kulturen ohne Vorkenntnisse.

Yoga für Dich! Für Erwachsene mit und ohne Vorkenntnissen

Do, 19.Sept. 9.00 bis 10.30 Uhr
12 Einheiten
Leitung: Katharina Grill, Yogalehrerin BDY/EYU
Ort: Drei-Burgen-Halle, 1.OG, Kursraum 2
Gebühr: 100 €

Yogaübungen – wie ein Putztrupp gegen den unruhigen Geist

Yoga wendet sich ganz bewusst an den heutigen, modernen Menschen. Termin- und Zeitdruck führen häufig zu Anstrengung, Anspannung und Schnelllebigkeit. Dann erleben wir meist Haltungen und Bewegungen als unstimmig und beschwerlich, erleben die Atmung als bemüht und fühlen uns nicht im Einklang mit uns selbst.

In diesem Kurs werden wir uns mittels einer Vielzahl von Yoga-Übungen mit dem Erspüren und Loslassen unnötiger Spannungen befassen. Fließende Bewegungen, ausgewählte Asanas (Körperhaltungen) werden uns dabei unterstützen, die Körperwahrnehmung zu vertiefen und zu verfeinern.

Wir lernen dabei auch die funktionelle Anatomie kennen, testen und finden heraus, welche und wie unsere eigenen Bewegungsmuster oder Funktionen möglicherweise beeinträchtigt sind.

Das achtsame Beobachten unseres Atems im Zusammenspiel mit der Körperbewegung wird in unserer Yogapraxis eine ganz spezielle, elementare Grundlage sein. Der Kurs gibt uns die Möglichkeit herauszufinden, was wir brauchen, um einen anstrengungsfreien Atem zu gewinnen.

Der Einsatz von Smart-Atem-Körper-Prozesse in Yoga ist ein Mittel, den Umgang unseres zerstreuten Geistes zu einem ruhigen und klaren Geist zu verändern.

Yogakurs mit:

einfühlenden Yoga-Übungen in Atemachtsamkeit, Pranayama (Atemübungen), Entspannung, geführter Meditation.

Eingeladen sind Personen ohne/mit Vorerfahrungen in Yoga

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, rutschfeste (Yoga-)Matte, Decke, Socken, (eventuell) Yogakissen.

Ballett und moderner Kindertanz für Kinder ab 3 Jahren

Fr, 20.Sept. 15.30 bis 16.15 Uhr
12 Nachmittage, wöchentlich mittwochs
Leitung: Maria Campe
Ort: Grund- und Mittelschule Riedenburg, kleine Turnhalle
Gebühr: 48 €
Info und Anmeldung: M. Campe, 09442/906114

Tanzen ist eine der schönsten Arten des Ausdrucks. Es ist die ideale Kombination von Bewegung, Kunst und Musik! Tanzen fördert nicht nur die Körperhaltung, die Feinmotorik und Koordination, sondern auch den Geist!

Die Kinder ab drei Jahren bewegen sich spielerisch zu Musik und lernen dabei wie selbstverständlich ihre ersten Tanzschritte. Dabei entwickeln sie ganz nebenbei eine gute Haltung und Körperspannung. Mit Hilfe phantasievoller Bilder und Geschichten, studieren wir zusammen einfache Bewegungsabläufe ein und fördern die natürliche Bewegungsfreude. So werden die kleinen Tänzer(innen) auf kindgerechte Weise an das Ballett herangeführt.

Sütterlin-Werkstatt -Kennenlern-Treffen-

Mo, 23.Sept.2019 Von 19.00 bis 20.00Uhr
Ort: Drei-Burgen-Halle, 1.OG., Kursraum 1
Leitung: Petra Kolbinger
Gebühr: kostenlos

Was hat Opa im Krieg erlebt? Wie wurde Omas Sonntagskuchen zubereitet? Was steht in den Briefen des Onkels, der in die USA ausgewandert ist? Tagebücher, Kochbücher, Briefe und Poesiealben würden es verraten - wenn man sie nur entziffern könnte. Sütterlin ist zur Geheimschrift geworden. Nur wenige können die 1911 vom Berliner Grafiker Ludwig Sütterlin vereinheitlichte und nach ihm benannte Normschrift, oder ältere, wie die Kurrent- oder die Kanzleischriften noch lesen. Die Ahnenforschung erlebt einen regelrechten Boom und in vielen Haushalten, auf vielen Dachböden, finden sich noch Dokumente, die die Enkel nicht mehr entziffern können. Transkribierer sind weltweit gefragt, denn es gibt nicht mehr viele, die die alte Schrift noch in der Schule gelernt haben. Wer soll all die Zeitdokumente lesen, wenn sie nicht mehr helfen können, deren Inhalt zu entziffern?

Wir wollen in lockerer Atmosphäre Interessierte zusammen bringen - Leute, die die alten Schriften noch beherrschen und ihr Wissen teilen und weiter geben an Leute, die lernen wollen, alte Zeitdokumente für die Gegenwart zu erschließen und für die Zukunft zu bewahren.

Kommen Sie zu unserem Kennenlern-Treffen und bringen Sie gerne alte Schriftstücke mit, falls vorhanden.

Wir wollen versuchen, gemeinsam vor dem Vergessen zu bewahren, was früheren Generationen so wichtig erschien, dass sie es schriftlich fest gehalten haben.

Seien Sie dabei! Helfen Sie mit!

Herbst-Floristik

Do, 26.Sept. 18.00 bis 20.00 Uhr
Leitung: Burgi Förstl
Ort: Drei-Burgen-Halle, 1.OG, Kursraum 1
Gebühr: 10 € (zzgl. Material)
Info und Anmeldung: B.Förstl, Tel.: 09442/2019

Herbst-Floristik

Fr, 27.Sept. 18.00 bis 20.00 Uhr
Leitung: Burgi Förstl
Ort: Drei-Burgen-Halle, 1.OG, Kursraum 1
Gebühr: 10 € (zzgl. Material)
Info und Anmeldung: B. Förstl, Tel.: 09442/2019

OKTOBER

Autogenes Training - Basiskurs

Di, 01.Okt. 18.30 bis 20.00 Uhr
8 Abende
Leitung: Susanne Wöhrl, Heilpraktikerin für Psychotherapie
Ort: Praxis Wöhrl, Bergstraße 11
Gebühr: 104 €
Info und Anmeldung: S. Wöhrl, Telefon 09442-906061

Autogenes Training ist Tiefenentspannung, Erholung und Regeneration, die spürbar von der äußeren zur inneren Ruhe führt. Zertifizierter Präventionskurs; Krankenkassenförderung nach § 20 SGB V möglich.

Bitte Decke, Matte, Kissen, bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen!

Italienisch für Anfänger mit Vorkenntnissen A2 – „Passo dopo passo“, Bd.2, Lektion 2

Mo, 07.Okt. 19.30 bis 21.00 Uhr
10 Abende
Leitung: Marlene Bode
Ort: staatl. Realschule Riedenburg
Gebühr: 75 €

Kinder-Bastelkurs „Deko-Schwammerl aus Filz“ ab 6 Jahren

Mi, 09.Okt. 15.00 bis 16.30 Uhr
Leitung: Birgit Hafner
Ort: Drei-Burgen-Halle, 1.OG, Kursraum 1
Gebühr: 5 €
Info und Anmeldung: B. Hafner Tel.: 09447/991640

Kinderbackkurs „Hexenküche mit Hexe Ludmilla“ – 3x Kürbis

Sa, 12.Okt. 14.00 bis 17.00 Uhr
Leitung: Maria Nunner
Ort: Grund-und Mittelschule, Schulküche
Gebühr: 20 € pro Kind; Geschwisterkinder 15 €
(inkl. Lebensmittel)
Info und Anmeldung: M. Nunner, Tel.: 09442/991805

Kneipp: Kastanien – Waschmittel, Tinktur, Creme

Di, 15.Okt. 19.00 Uhr bis ca. 21.00 Uhr
Leitung: Gerda Pfaffeneder
Ort: Drei-Burgen-Halle, 1.OG, Kursraum 1
Gebühr: 10 €

Rezepte aus der Natur – ökologisch, regional, kostenlos.

Wir stellen gemeinsam verschiedene Produkte her.

Mit Schüssler-Salzen durch die kalte Jahreszeit (Vortrag)

Mi, 16.Okt. 18.30 bis 19.00 Uhr
1 Abend
Leitung: Gabi Stark, Naturheilpraktikerin
Ort: Drei-Burgen-Halle, 1.OG, Kursraum 1
Gebühr: 3,50 € (zzgl. Skript gegen Gebühr auf Wunsch)

Biochemische Salze – Die Naturheilkunde geht davon aus, dass biochemische Salze dazu beitragen können, ein Ungleichgewicht oder einen Mangel an diesen Mineralstoffen auszugleichen und dass man eine ganze Reihe von Krankheiten durch kleine, vom Körper leicht aufzunehmende Dosen biochemischer Salze heilen kann. Wilhelm Schüssler entwickelte in den 1870er Jahren Therapien und listete zwölf anorganische Salze auf, die unerlässlich für die Gesundheit des Menschen seien und beschrieb genau deren Wirkung im Körper. Die vielseitigen Anwendungen, beispielsweise zur Stärkung des Immunsystems oder gegen Erkältungsbeschwerden, lernen Sie an diesem Abend kennen.

Singkreis – Singen tut gut!

Mi, 16.Okt. 19.30 bis 21.00 Uhr
1 Abend
Leitung: Georgina Demmer
Ort: Drei-Burgen-Halle, 1.OG, Kursraum 3
Gebühr: 10 €
Info und Anmeldung: Telefon 09442-874

Singen ist wahrscheinlich die älteste und ursprünglichste musikalische Ausdrucksform des Menschen. „Wer sprechen kann, kann auch singen“ sagt ein afrikanisches Sprichwort. In diesem Sinne möchte ich in meinen Singkreisen dazu einladen, das einfache, natürliche, ungezwungene Singen wieder in den Alltag herein zu holen. Wir alle haben unser wunderbares Instrument, die Stimme, immer und überall dabei, und durch das regelmäßige Singen werden wir daran erinnert, dieses Instrument mehr und mehr erklingen zu lassen und seine wohltuende Wirkung zu erleben. Wir kommen in Stimmung. Singen stärkt das Selbstbewusstsein und das Immunsystem. Singen tut gut. Wir singen Chants, Mantras und Lieder aus verschiedenen Kulturen- ohne Vorkenntnisse.

Filzen für Anfänger und Fortgeschrittene

Wir filzen ein Sitzkissen oder eine Kissenhülle

Sa, 19.Okt. 10.00 bis 13.00h

Leitung: Barbara Knütter

Ort: Drei-Burgen-Halle, 1.OG, Kursraum 1

Gebühr: 15 € zzgl. Material nach Verbrauch (ca. 10 €)

Gestalten Sie ein Sitzkissen oder eine Kissenhülle nach Ihren Ideen in Nassfilz-Technik; zur Verzierung oder Fixierung einzelner Motive kann auch mit der Trockenfilznadel gearbeitet werden. Ganz nebenbei lernen Sie so verschiedene Filztechniken (Walken, Rollen, Nadelfilzen) kennen und wenden diese gleich an.

Bitte mitbringen: 2 alte Handtücher, Plastiktüte, Schere, Maßband, Stift und Papier, ggf. Stickgarn.

November

Beckenboden- und Venengymnastik

Mo, 04.Nov. 9.50 bis 10.35 Uhr

5 Einheiten

Leitung: Helga Holzinger-Klingler

Ort: Drei-Burgen-Halle, 1.OG, Kursraum 2

Gebühr: 30 €

Venengymnastik

Jede zweite Frau und auch viele Männer leiden unter Venenproblemen:

Mit der Venengymnastik machen Sie Ihre Venen fit und bringen gleichzeitig Ihre Beine in Form. Die Übungen fördern den Blutrückfluss, straffen Oberschenkel und Waden und stabilisieren die Gefäßwände. Viel Spaß auf dem Weg zu schlanken und gesunden Beinen.

Beckenbodentraining

Viel Sitzen und Übergewicht können den Beckenboden schwächen. Bei Frauen wird er durch Schwangerschaft und Geburt zusätzlich gefordert. Bei der BBG ist die Atemtechnik sehr wichtig, denn Zwerchfell und Beckenboden sind eng miteinander verbunden. Es gibt sehr viele verschiedene Übungen, welche den BB kräftigen, im Stehen, Sitzen und Liegen.

Filzen für Anfänger und Fortgeschrittene ab 8 Jahren

Auch für Eltern/Großeltern und (Enkel-)Kind geeignet!

Wichtel-Werkstatt

Do, 14.Nov. 17.00 bis 20.00h

Leitung: Barbara Knütter

Ort: Drei-Burgen-Halle, 1.OG, Kursraum 1

Gebühr: 15 € zzgl. Material nach Verbrauch (ca. 8 €)

In diesem Kurs werden lustige Wichtel für Weihnachten (ca. 25 cm hoch) gefilzt. Ob Sie die kleinen Wesen mit der Knollennase in den klassischen Farben rot/weiß gestalten, oder lieber knallig-bunt – das bleibt ganz Ihnen überlassen. In jedem Fall entsteht ein ganz besonderes Geschenk oder eine ganz besondere Ergänzung Ihrer Weihnachtsdekoration.

Bitte mitbringen: 2 alte Handtücher, Plastiktüte, Schere.

Brot backen

Fr, 15. Nov. 15.30 bis 20.30 Uhr
1 Nachmittag/Abend
Leitung: Daniel Frank
Ort: Bäckerei Frank, Bruckstr.6, Riedenburg
Gebühr: 50 €
Anmeldung: D. Frank, Tel. 0173-3908356,
oder E-Mail: info@baeckerfrank.com

Brotbacken durch Handwerkskunst – mit Natursauerteig und ohne künstliche Hilfsmittel. Kursinhalt: Herstellen eines Natursauerteigs; Brot backen im Holzofen und im herkömmlichen Ofen; Flammkuchen und Pizza im Holzbackofen gebacken. Verpflegung inklusive. Verschiedene Rezepte zum Mitnehmen. Herstellung verschiedener Brote. Die Teilnehmer können ihr frisch gebackenes Werk anschließend mit nach Hause nehmen. Wer hat, kann zum Schutz der Kleidung eine Schürze mitbringen.

Kneipp: Wohnen in guter Energie – Hausräucherung mit heimischen Pflanzen

Fr, 15. Nov. 19.00 Uhr bis ca. 21.00 Uhr
Leitung: Gerda Pfaffeneder
Ort: Drei-Burgen-Halle, 1.OG, Kursraum 1
Gebühr: 12 €

Weihnachts-Floristik

Do, 21. Nov. 18.00 bis 20.00 Uhr
Leitung: Burgi Förstl
Ort: Drei-Burgen-Halle, 1.OG, Kursraum 1
Gebühr: 10 € (zzgl. Material)
Info und Anmeldung: B. Förstl, Tel.: 09442/2019

Weihnachts-Floristik

Fr, 22. Nov. 18.00 bis 20.00 Uhr
Leitung: Burgi Förstl
Ort: Drei-Burgen-Halle, 1.OG, Kursraum 1
Gebühr: 10 € (zzgl. Material)
Info und Anmeldung: B. Förstl, Tel.: 09442/2019

Singkreis – Singen tut gut!

Mi, 13. Nov. 19.30 bis 21.00 Uhr
1 Abend
Leitung: Georgina Demmer
Ort: Drei-Burgen-Halle, 1.OG, Kursraum 3
Gebühr: 10 €
Info und Anmeldung: Telefon 09442/874

Singen ist wahrscheinlich die älteste und ursprünglichste musikalische Ausdrucksform des Menschen. „Wer sprechen kann, kann auch singen“ sagt ein afrikanisches Sprichwort. In diesem Sinne möchte ich in meinen Singkreisen dazu einladen, das einfache, natürliche, ungezwungene Singen wieder in den Alltag herein zu holen. Wir alle haben unser wunderbares Instrument,

die Stimme, immer und überall dabei, und durch das regelmäßige Singen werden wir daran erinnert, dieses Instrument mehr und mehr erklingen zu lassen und seine wohltuende Wirkung zu erleben. Wir kommen in Stimmung. Singen stärkt das Selbstbewusstsein und das Immunsystem. **Singen tut gut.** Wir singen Chants, Mantras und Lieder aus verschiedenen Kulturen- ohne Vorkenntnisse.

Filzen für Anfänger und Fortgeschrittene

Auch für Eltern/Großeltern und (Enkel-)Kind geeignet!

Wichtel-Werkstatt

Do, 14.Nov. 17.00 bis 20.00h
Leitung: Barbara Knütter
Ort: Drei-Burgen-Halle, 1.OG, Kursraum 1
Gebühr: 15 € zzgl. Material nach Verbrauch (ca. 8 €)

*In diesem Kurs werden lustige Wichtel für Weihnachten (ca. 25 cm hoch) gefilzt. Ob Sie die kleinen Wesen mit der Knollennase in den klassischen Farben rot/weiß gestalten, oder lieber knallig-bunt – das bleibt ganz Ihnen überlassen. In jedem Fall entsteht ein ganz besonderes Geschenk oder eine ganz besondere Ergänzung Ihrer Weihnachtsdekoration.
Bitte mitbringen: 2 alte Handtücher, Plastiktüte, Schere.*

Filzen für Anfänger und Fortgeschrittene

Elegante Armstulpen oder Pulswärmer aus Nunofilz

Do, 28.Nov. 18.30 bis 20.30h
Leitung: Barbara Knütter
Ort: Drei-Burgen-Halle, 1.OG, Kursraum 1
Gebühr: 10 € zzgl. Material nach Verbrauch

*Aus zarter Seide und feiner Merinowolle filzen Sie luftig-leichte und doch wärmende Armstulpen. Ganz nach Geschmack können Sie auch Spitze und/oder kleine Perlen einarbeiten.
Bitte mitbringen: 2 alte Handtücher, Plastiktüte, Schere, Maßband, ggf. Spitze, Seidenstoffe)*

Kinderbackkurs „Hexenküche mit Hexe Ludmilla“ – Plätzchenbacken

Sa, 30.Nov. 14.00 bis 17.00 Uhr
Leitung: Maria Nunner
Ort: Grund-und Mittelschule, Schulküche
Gebühr: 20 € pro Kind; Geschwisterkinder 15 €
(inkl. Lebensmittel)
Info und Anmeldung: M. Nunner, Tel.: 09442/991805

Brot backen

Fr, 29. Nov. 15.30 bis 20.30 Uhr
1 Nachmittag/Abend
Leitung: Daniel Frank
Ort: Bäckerei Frank, Bruckstr.6, Riedenburg
Gebühr: 50 €
Anmeldung: D. Frank, Tel. 0173-3908356,
oder E-Mail: info@baeckerfrank.com

Brotbacken durch Handwerkskunst – mit Natursauerteig und ohne künstliche Hilfsmittel. Kursinhalt: Herstellen eines Natursauerteigs; Brot backen im Holzofen und im herkömmlichen Ofen; Flammkuchen und Pizza im Holzbackofen gebacken. Verpflegung inklusive. Verschiedene Rezepte zum Mitnehmen.

Herstellung verschiedener Brote. Die Teilnehmer können ihr frisch gebackenes Werk anschließend mit nach Hause nehmen. Wer hat, kann zum Schutz der Kleidung eine Schürze mitbringen.

Dezember

Kinder-Bastelkurs „Weihnachtsbaum nach Strickleitersystem“ ab 7 Jahren

Mi, 04.Dez. 15.00 bis 16.30 Uhr
Leitung: Birgit Hafner
Ort: Drei-Burgen-Halle, 1.OG, Kursraum 1
Gebühr: 7 €
Info und Anmeldung: B. Hafner Tel.: 09447/991640

Singkreis – Singen tut gut!

Mi, 11.Dez. 19.30 bis 21.00 Uhr
1 Abend
Leitung: Georgina Demmer
Ort: Drei-Burgen-Halle, 1.OG, Kursraum 3
Gebühr: 10 €
Info und Anmeldung: Telefon 09442/874

*Singen ist wahrscheinlich die älteste und ursprünglichste musikalische Ausdrucksform des Menschen. „Wer sprechen kann, kann auch singen“ sagt ein afrikanisches Sprichwort. In diesem Sinne möchte ich in meinen Singkreisen dazu einladen, das einfache, natürliche, ungezwungene Singen wieder in den Alltag herein zu holen. Wir alle haben unser wunderbares Instrument, die Stimme, immer und überall dabei, und durch das regelmäßige Singen werden wir daran erinnert, dieses Instrument mehr und mehr erklingen zu lassen und seine wohltuende Wirkung zu erleben. Wir kommen in Stimmung. Singen stärkt das Selbstbewusstsein und das Immunsystem. **Singen tut gut.** Wir singen Chants, Mantras und Lieder aus verschiedenen Kulturen- ohne Vorkenntnisse.*

Kreativ meditativer Jahresausklang

Mo, 30.Dez. 19.00 bis 22.00 Uhr
Leitung: Susanne Wöhr, Heilpraktikerin für Psychotherapie
Ort: Praxis Wöhr, Bergstr. 11
Gebühr: 40 €
Info und Anmeldung: S. Wöhr, Telefon 09442-906061

Das Jahr 2019 hat uns eine Fülle an Eindrücken, Erfahrungen und Begegnungen gebracht. Vieles ist in Bewegung gekommen und hat sich verändert. Die Tage zwischen den Jahren ist die Zeit, zu reflektieren. In der bewussten Selbstzuwendung blicken wir auf das Vergangene, um es versöhnlich und mit Dankbarkeit im Herzen ausklingen zu lassen.

Fehler und Irrtümer vorbehalten.