



Volkshochschule
Riedenburg

Semesterprogramm Frühjahr 2020

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

Sie halten das aktuelle Kursprogramm unserer Volkshochschule für das Frühjahrs- und Sommersemester 2020 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

Januar

Jazz- und Popdance für Kinder ab 5 Jahren

Di, 07. Jan. 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.

Ballett und Moderner Kindertanz für Kinder ab 3 Jahren

Mi, 08. Jan. 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 die Koordination, sondern auch den Geist! Die Kinder ab 3 Jahren bewegen sich spielerisch zu Musik und lernen dabei wie selbstverständlich ihre ersten Tanzschritte. Dabei entwickeln sie ganz nebenbei eine gute Haltung und Körperspannung. Mithilfe phantasievoller Bilder und Geschichten studieren wir zusammen einfache Bewegungsabläufe ein und fördern die natürliche Bewegungsfreude. So werden die kleinen Tänzerinnen auf kindgerechte Weise an das Ballett herangeführt.

Singkreis – Singen tut gut!

Mi, 08. Jan. 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.

Ballett und Moderner Kindertanz für Kinder ab 3 Jahren

Fr, 10.Jan. 15.30 bis 16.15 Uhr
12 Nachmittage, wöchentlich freitags
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 die Koordination, sondern auch den Geist! Die Kinder ab 3 Jahren bewegen sich spielerisch zu Musik und lernen dabei wie selbstverständlich ihre ersten Tanzschritte. Dabei entwickeln sie ganz nebenbei eine gute Haltung und Körperspannung. Mithilfe phantasievoller Bilder und Geschichten studieren wir zusammen einfache Bewegungsabläufe ein und fördern die natürliche Bewegungsfreude. So werden die kleinen Tänzerinnen auf kindgerechte Weise an das Ballett herangeführt.

Power Yoga

Mo, 13.Jan. 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, 13.Jan. 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.

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

Mo, 13.Jan. 19.30 bis 21.00 Uhr
10 Abende
Leitung: Marlene Bode
Ort: staatl. Realschule Riedenburg
Gebühr: 75 €

Sütterlin-Werkstatt - Alte Schriften lesen

Mo, 13. Jan. Von 19.00 bis 20.00 Uhr
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!

Aerobic-Fitness

Mo, 13. Jan. 18:30 bis 19:30 Uhr
10 Einheiten
Leitung: Lena Schmitzer
Ort: Grund- und Mittelschule Riedenburg, kleine Turnhalle
Gebühr: 55 Euro

Sich zur Musik bewegen, Spaß haben und ins Schwitzen kommen.

Bei dieser Stunde geht es um ein Herzkreislauftraining, bei dem die Fettverbrennung angekurbelt wird. Der Kurs beinhaltet sowohl Bauch-Beine-Po-Training, als auch simple Choreographien, welche aus einfachen Schritten kombiniert werden.

*Vor allem aber steht der Spaß an der Bewegung im Vordergrund.
Für Anfänger und Trainierende geeignet.*

Mami Sports nach Rückbildung

Di, 14. Jan. 17:30 bis 18:30 Uhr
10 Einheiten
Leitung: Lena Schmitzer
Ort: Grund- und Mittelschule Riedenburg, kleine Turnhalle
Gebühr: 100 Euro
Ab einer Anzahl von 10 Kursteilnehmern reduziert sich die Gebühr auf 80 Euro

Dieser Kurs richtet sich vor allem an Mamis, die beispielsweise nach einer vorangegangenen Rückbildungsgymnastik oder allgemein nach der Schwangerschaft zielorientiert weiter an den schwangerschaftstypischen, körperlichen Veränderungen arbeiten wollen.

Es wird das Herz-/Kreislaufsystem, die Tiefen-Muskulatur von Rumpf, Rücken und Bauch, als auch die Muskulatur des Beckenbodens trainiert.

„Mami Sports“ soll dir eine Auszeit vom Alltag und damit wertvolle Momente für dich und deinen Körper schenken.

Rücken & Mobility

Di, 14. Jan. 18:30 bis 19:30 Uhr
10 Einheiten
Leitung: Lena Schmitzer
Ort: Grund- und Mittelschule Riedenburg, kleine Turnhalle
Gebühr: 100 Euro
Ab einer Anzahl von 10 Kursteilnehmern reduziert sich die Gebühr auf 80 Euro

Es gibt wenige Menschen, die von sich behaupten können, nie Rückenschmerzen gehabt zu haben. Für alle, die diese Probleme sehr wohl kennen, ist dieses Training gedacht. Die Kursinhalte belaufen sich auf Kräftigungs- und Mobilitätsübungen rund um die Wirbelsäule in Verbindung mit Haltungsaufbau, Gleichgewichtstraining und Körperwahrnehmung. Die Übungen finden zu rhythmischer Musik statt. Das Training ist für alle Altersgruppen geeignet und es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.

Spanisch – für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Do, 16. Jan. 18.30 bis 20.00 Uhr
10 Einheiten
Leitung: Marnie Basanta
Ort: Drei-Burgen-Halle, 1.OG, Kursraum 1
Gebühr: 75 Euro

Yoga für Dich! Für Erwachsene mit und ohne Vorkenntnissen

Do, 23. Jan. 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: einführenden 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.

Mit Homöopathie und Heilpflanzen fit und gesund durch das ganze Jahr

Do., 30.Jan. 19.00 bis 21.00 Uhr

Leitung: Antonia Markowski

Ort: Naturheilpraxis Markowski, Meisenweg 7, 93351 Painten

Gebühr: 10 €

Erklärt werden die Homöopathie, die wichtigsten Mittel und Heilpflanzen, dazu Naturrezepte von der Oma, Urtinkturen und mehr. Heilkräuter aus unserem Garten runden das Programm ab.

Februar

Fotografie für Einsteiger – Tipps und Tricks für gelungene Bilder

Di; 04.Feb. 19.00 bis 21.00 Uhr

(Teil 2: Di, 11.2./ Teil 3: 18.2.)

Leitung: Uli Schwägerl

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

Gebühr: 79 €

Ein ausführliches Kursskript kann gegen einen Unkostenbeitrag von 8 € im Kurs erworben werden.

Lerne Deine Kamera richtig kennen und setze das neu erworbene Wissen direkt in die Praxis um. In diesem dreiteiligen Kurs lernst Du zahlreiche Tricks kennen, um Deine Bilder nach Deinen Vorstellungen optimal zu gestalten.

Themen im Kurs: Möglichkeiten für einen spannenden Bildaufbau; bewegte Motive gekonnt in Szene setzen; das Spiel mit der Schärfentiefe – so erreiche ich einen verschwommenen Hintergrund; dazu gibt es viele weitere Tipps und Tricks für ausdrucksstarke Bilder und wichtige Einblicke in die Grundlagen der Kamertechnik. Das Gelernte kann sofort umgesetzt und das Ergebnis im Verlauf des Kurses besprochen werden.

Dieses Angebot richtet sich an alle Besitzer einer digitalen Spiegelreflex-, Bridge- oder Systemkamera! Vorkenntnisse in der Handhabung der eigenen Kamera sind wünschenswert, aber nicht Voraussetzung!

Bitte mitbringen: Kamera mit Speicherkarte und geladenem Akku; Objektiv(e), Bedienungsanleitung der Kamera, falls vorhanden und ein Stativ, falls vorhanden.

Smartphone für Senioren

Grundkenntnisse über das Smartphone

Mi, 05.Feb. 19.00 bis 20.30 Uhr
Leitung: Markus Hämmerl
Ort: Drei-Burgen-Halle, 1.OG, Kursraum 1
Gebühr: 11 €

*Wir werden in mehreren Kursen das Smartphone kennen lernen und entdecken, was man alles damit machen kann. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!
Eigenes Smartphone, so weit vorhanden, bitte mitbringen.*

Häkeln und Filzen – eine spannende Kombination

Für Filz-Anfänger und –Fortgeschrittene mit Häkel-Grundkenntnissen

Fr, 07.Feb. 18.00 bis 20.30h
Leitung: Barbara Knütter
Ort: Drei-Burgen-Halle, 1.OG, Kursraum 1
Gebühr: 13 € zzgl. Material nach Verbrauch (ca. 10 €)

Gehäkelte Netze oder Filethäkeleien werden mit Wolle kombiniert und eingefilzt, so entstehen Etais oder kleine Taschen mit interessanten Strukturen und Mustern.

Bitte mitbringen: 2 alte Handtücher, Plastiktüte, Häkelnadel und –garn, scharfe Schere.

Sütterlin-Werkstatt - Alte Schriften lesen

Mo, 10.Feb. Von 19.00 bis 20.00 Uhr
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!

Singkreis – Singen tut gut!

Singkreis – Singen tut gut!

Mi, 12.Feb. 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.

Beckenboden- und Venengymnastik

Mo, 17.Feb. 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.

Gesprächsabend: Träume sind nicht gleich Schäume

Do., 20.Feb. 19.00 bis 21.00 Uhr
Leitung: Antonia Markowski
Ort: Naturheilpraxis Markowski, Meisenweg 7, 93351 Painten
Gebühr: 10 €

Die nächtlichen Botschaften der Seele, oder – wie unser Unterbewusstsein zu uns „spricht“.

Kalligrafie: Textur

Sa, 22.Feb. 10.00 bis 17.00 Uhr
Leitung: Ute Gräber
Ort: Drei-Burgen-Halle, 1.OG. Kursraum 1
Gebühr: 90 €

Bitte, fragen Sie bei Anmeldung nach unserem Infoblatt.

März

Gefilzte Frühlingsgrüsse: Blätter und Blüten

Für Anfänger und Fortgeschrittene ab 6 Jahren

Mi, 04.März 16.00 bis 18.00h

Leitung: Barbara Knütter

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

Gebühr: 10 € zzgl. Material nach Verbrauch

Lassen Sie sich von der Natur inspirieren und filzen Sie Blätter und Blüten als Kette, Gürtel oder Tischläufer.

Bitte mitbringen: 2 alte Handtücher, Plastiktüte, scharfe Schere.

Smartphone für Senioren

Wie stelle ich mein Smartphone richtig ein?

Mi, 04.März 19.00 bis 20.30 Uhr

Leitung: Markus Hämmerl

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

Gebühr: 11 €

Wir werden in mehreren Kursen das Smartphone kennen lernen und entdecken, was man alles damit machen kann. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!

Eigenes Smartphone, so weit vorhanden, bitte mitbringen.

Kalligrafie: Humanistische Kursive

Sa, 07.März 10.00 bis 17.00 Uhr

Leitung: Ute Gräber

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

Gebühr: 90 €

Die humanistische Kursive ist die Urform der lateinischen Schreibschriften. Sie wurde in der Renaissance im 15.Jahrhundert in Italien entwickelt und zeichnet sich durch ihre Schräglage aus. Sie ist Grundlage für viele auch freie Schriften. Wunderschön! Durch die Veränderung der Ober- und Unterlängen kann die Schrift vielseitig variiert werden.

Im Kurs wird Schritt für Schritt erklärt, wie sich die Buchstaben aus den einzelnen Formen zusammensetzen. Die Möglichkeiten sind vielfältig und grenzenlos. Gemeinsam werden wir kleine Kunstwerke fertigen und einen kreativen Tag verbringen.

Bitte, fragen Sie bei Anmeldung nach unserem Infoblatt.

Sütterlin-Werkstatt - Alte Schriften lesen

Mo, 09.März Von 19.00 bis 20.00 Uhr
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!

Nähkurs: Trachtentasche

Mo, 16.März 19.00 Uhr – Vortreff mit Bemusterung der Taschen und Erstellen der Einkaufsliste
Sa, 21.März 9.00 bis ca. 13.00 Uhr Nähkurs
Leitung: Thea Helmich
Ort: Drei-Burgen-Halle, 1.OG, Kursraum 1
Gebühr: 22 €



Frühjahrs-Floristik

Do, 19.März 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

Frühjahrs-Floristik

Fr, 20.März 18.00 bis 20.00 Uhr
Leitung: Burgi Förstl
Ort: Drei-Burgen-Halle, 1.OG, Kursraum 1
Gebühr: 10 € (zzgl. Material)

Singkreis – Singen tut gut!

Mi, 25.März 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.

April

Smartphone für Senioren

Sicherheit im Internet und auf dem Smartphone
Mi, 01.April 19.00 bis 20.30 Uhr
Leitung: Markus Hämmerl
Ort: Drei-Burgen-Halle, 1.OG, Kursraum 1
Gebühr: 11 €

Wir werden in mehreren Kursen das Smartphone kennen lernen und entdecken, was man alles damit machen kann. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!
Eigenes Smartphone, so weit vorhanden, bitte mitbringen.

Kalligrafie: Unziale

Sa, 04.April 10.00 bis 17.00 Uhr
Leitung: Ute Gräber
Ort: Drei-Burgen-Halle, 1.OG. Kursraum 1
Gebühr: 90 €

Die Unziale ist eine Buchschrift, die vom 4.bis 6.Jahrhundert geschrieben wurde – eine wunderschöne Schrift, die für Anfänger gut geeignet ist und viel Verwendung in unserer heutigen Zeit finden kann.

Sie erhalten im Kurs ausführliche Unterlagen. Die Schrift wird Schritt für Schritt erklärt. Aus den einzelnen Strichen und runden Formen setzen sich die Buchstaben zusammen. Nach und nach entstehen Wörter und Texte – das Blatt füllt sich.

Der zweite Schritt sind einfache Hintergründe und die Verbindung von Hintergrund und Schrift. Die Möglichkeiten sind so vielfältig und grenzenlos. Am Ende des Tages werden Sie mit kleinen Kunstwerken nach Hause gehen.

Bitte, fragen Sie bei Anmeldung nach unserem Infoblatt.

Fahrrad-Workshop zum Saisonstart

Do, 09. April Von 18.00 bis 20.00 Uhr
Ort: Tretwerk – Räder und Mehr, Austr. 2a, Riedenburg
Leitung: Georg Mühlbauer
Gebühr: 8 Euro

Der Workshop zum Start in die Radlsaison umfasst die Akuthilfe bei Pannen, Basiswissen der Fahrradtechnik, Fahrrad-Kategorien und Anwendungstechnik, Wissenswertes über Pedelecs (e-Bikes)

Power Yoga

Mo, 20. April 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, 20. April 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.

Sütterlin-Werkstatt - Alte Schriften lesen

Mo, 20. April Von 19.00 bis 20.00 Uhr
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!

Kalligrafie: Hand-& Brushlettering

Sa, 25.April 10.00 bis 17.00 Uhr

Leitung: Ute Gräber

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

Gebühr: 90 €

Handlettering und Brushlettering – eine einfache Art, Buchstaben zu schreiben, Spaß zu haben mit Buchstaben und Farben, Finelinern, Bleistiften und Brushpens. Schreiben, ausprobieren, kreativ sein und sich mit schönen Wörtern oder Zitaten beschäftigen. Sie erhalten selbstverständlich ausführliche Unterlagen.

Handlettering: Buchstaben, die gezeichnet sind, mit Bleistift, Fineliner...

Brushlettering: Buchstaben, die mit speziellen Pinselstiften geschrieben werden. Durch drücken und los lassen entsteht die Strichstärke, die typisch ist für diese Art zu schreiben.

Bitte, fragen Sie bei Anmeldung nach unserem Infoblatt.

Singkreis – Singen tut gut!

Mi, 29.April 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.

Mai

Muttertags-Bastelkurs für Kinder: „Überraschung für Mama“

Mi, 06.Mai 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

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Schere, Kleber, ein Foto des Kindes.

Smartphone für Senioren

Was ist ein Googlekonto und was kann man alles damit machen?

Mi, 06.Mai 19.00 bis 20.30 Uhr
Leitung: Markus Hämmerl
Ort: Drei-Burgen-Halle, 1.OG, Kursraum 1
Gebühr: 11 €

Wir werden in mehreren Kursen das Smartphone kennen lernen und entdecken, was man alles damit machen kann. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!
Eigenes Smartphone, so weit vorhanden, bitte mitbringen.

Filzen: Windspiele für den Frühling

für Anfänger und Fortgeschrittene

Sa, 16.Mai 15.00 bis 17.30h
Leitung: Barbara Knütter
Ort: Drei-Burgen-Halle, 1.OG, Kursraum 1
Gebühr: 13 € zzgl. Material nach Verbrauch

Filzen Sie zarte Gebilde, die sich im Frühlingswind drehen und flattern. Fortgeschrittene machen bunte, filigrane Wollkugeln, Anfänger ein Herz mit bunten Bändern – für jeden Balkon oder Garten eine Zierde!

Bitte mitbringen: 2 alte Handtücher, Plastiktüte, 3 Ballons (nicht aufgeblasen!), scharfe Schere

Singkreis – Singen tut gut!

Mi, 13.Mai 19.30 bis 21.00 Uhr
1 Abend
Leitung: Georgina Demmer
Ort: Drei-Burgen-Halle, 1.OG, Kursraum 3
Gebühr: 10 €

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.

Sütterlin-Werkstatt - Alte Schriften lesen

Mo, 18.Mai Von 19.00 bis 20.00 Uhr
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!

Juni

Beckenboden- und Venengymnastik

Mo, 15.Juni 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.

Sütterlin-Werkstatt - Alte Schriften lesen

Mo, 15.Juni Von 19.00 bis 20.00 Uhr
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!

Smartphone für Senioren

Das Smartphone – nicht nur zum Telefonieren...

Mi, 17.Juni 19.00 bis 20.30 Uhr
Leitung: Markus Hämmerl
Ort: Drei-Burgen-Halle, 1.OG, Kursraum 1
Gebühr: 11 €

Wir werden in mehreren Kursen das Smartphone kennen lernen und entdecken, was man alles damit machen kann. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!

Eigenes Smartphone, so weit vorhanden, bitte mitbringen.

Singkreis – Singen tut gut!

Mi, 17.Juni 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.

Juli

Sütterlin-Werkstatt - Alte Schriften lesen

Mo, 13. Juli Von 19.00 bis 20.00 Uhr
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!

Singkreis – Singen tut gut!

Mi, 15. Juli 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.

Fehler, Irrtümer und Änderungen vorbehalten.