



Volkshochschule
Riedenburg

Semesterprogramm Herbst/Winter 2021

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

obwohl die Corona-Pandemie nach wie vor unseren Alltag bestimmt, lassen Impfungen und niedrige Infektionszahlen endlich doch etwas Normalität in unserem Alltag zu.

Wir haben die Zeit genutzt, ein neues VHS-Programm „Herbst/Winter 2021“ für Sie zusammen zu stellen und hoffen auf einen möglichst uneingeschränkten Kursbetrieb nach dem geplanten Neustart im September.

Uns ist bewusst, dass Vorkehrungen zum Schutz vor einer erneuten Ausbreitung der Corona-Pandemie unverzichtbar sein werden. Bitte, setzen Sie Schutz- und Hygienevorschriften konsequent um. Die Kursleitung wird Sie über die jeweils vorgeschriebenen Maßnahmen informieren.

Über Ihr Interesse an unserem Programm freuen wir uns sehr und ganz gleich, zu welchen Themen Sie sich weiter bilden, von welchen Sie sich inspirieren lassen, Ihre Fitness verbessern oder mit Gleichgesinnten Spaß haben und sich etwas Gutes tun möchten – die VHS der Stadt Riedenburg hat ein vielseitiges Spektrum an Kursen für Sie organisiert und wir haben stets ein offenes Ohr für Ihre Anregungen. Auch in diesem Programm werden Sie neben beliebten und bewährten Themen Neues finden, das auf Ihren Wunsch hin ins Angebot der VHS Riedenburg aufgenommen wurde. Bitte, machen Sie regen Gebrauch davon!

Wir freuen uns auf Sie und bitten aus organisatorischen Gründen auf frühzeitige Anmeldung. Bleiben Sie gesund!

Thomas Zehetbauer
Erster Bürgermeister der Stadt Riedenburg

Petra Kolbinger
Leitung und Kursorganisation

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 Jachenhausen in Zusammenarbeit mit der VHS, jeden 1.Mittwoch im Monat um 20.00 Uhr im Gasthof Forster in Jachenhausen.

Weitere Informationen bei: Bernhard Meyer unter Tel.: 09491/28 27.
Terminänderungen werden durch die Presse bekannt gegeben.

- **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 Dreiburgenhalle, Schulstraße 4.

Kontakt: Telefon 09442/905099.

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

- instrumente
- zubehör/service
- licht + tontechnik
- unterricht

Instrumental Unterricht wird angeboten für:

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

Musikalische Früherziehung

- für Kinder von 4 - 6 Jahren

Kursvereinbarung: Kontakt siehe oben

Klavier, Keyboard, und Blockflöte

Johanna Stoltny, Tel: 09445 / 9910788 oder 0151 / 65662836

Kurse mit Hebamme Ute Knittl

- **Schwangerschaftsgymnastik**

Zeit: montags 18.00 bis 20.00 Uhr

Maximale Teilnehmerzahl: acht.

Ablauf:

Der Kurs wird geschlossen angeboten und umfasst sechs Abende (davon vier Abende für die Frauen und zwei Partner-Abende). 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.

Kosten:

werden von den Krankenkassen übernommen.

Bei den Partner-Abenden fallen 20 € Zusatzkosten für die Begleitperson an.

- **Bauch-Beutel-Po**

Zeit: dienstags 10.00 bis 11.00 Uhr (nur im Winter und bei schlechtem Wetter im Sommer – sonst Bauch-Buggy-Go im Freien!)

Maximale Teilnehmerzahl: ohne Begrenzung.

Ablauf:

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

Die Besonderheit ist, dass die Kinder die Zeit während des Kurses 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 fünfte Rückbildungsstunde absolviert haben. (Die Kosten für die Rückbildungsgymnastik übernehmen die Krankenkassen).

Kosten: für Nachbuchungen (Verlängerung der Teilnahme) 9 € à 60 Minuten. Diese können in 6er-Karten (zu 54 €) oder 8er-Karten (zu 72 €) erworben werden.

Die Karten haben eine Gültigkeitsdauer von vier Monaten, gerechnet ab der ersten Trainingsstunde.

- **Info und Anmeldung:**

Telefonisch bei Ute Knittl, Hebamme: Tel. 09441/2339.

Der Kursbeginn wird persönlich und individuell vereinbart.

September

Singkreis – Singen tut gut!

Mi, 15.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, 16.Sept. 9.00 bis 10.30 Uhr

14 Einheiten

Leitung: Katharina Grill, Yogalehrerin BDY/EYU

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

Gebühr: 126 €

Hatha Yoga/ Vinyasa Yoga Flow:

Sobald die Moderne das Terrain besetzt, sind Langsamkeit und Stille ausgetrieben. Es rast, drängt, lärmt – doch stockt etwas in unserem Inneren.

Die gute Drei – auf diese können wir niemals gänzlich verzichten: Körperliches Wohlbefinden, geistige Wachheit und innere Ruhe.

Der Atem ist die wichtigste Wurzel unseres Yoga-Übens. Denn dieser verbindet erst Inneres und Äußeres des Yogis. Sich seines Atmens bewusst zu werden, verlangt im Rhythmus von Ruhe und Bewegung von uns Aufmerksamkeit, um ein Gefühl von Gleichmäßigkeit, Natürlichkeit und Feinheit zu erlangen und zu wahren.

In diesem Kurs werden fließende Bewegungen, ausgewählten, von Atem geführten und im Atem ruhenden Asanas (Körperhaltungen) der Leitfaden sein.

Die Yogaübungen enthalten konkrete Übungsinhalte: nach innen sammelnde und nach außen sich entfaltende Kräfte, harmonische Ausgewogenheit des Ein- und Ausatmens, Bewegungen des Körpers in Verbindung mit geistiger Ruhe, Entspannung mit innerer Kraftentfaltung bei fließender, anmutiger Bewegung.

Da Yoga mehr als Fitness und Wellness ist, beruht unsere Praxis vor allem auf Folgendem: Die spürende Atem-Achtsamkeit und die entspannte Aufmerksamkeit beim Sitzen in der Stille, jenseits des Stolperns über die eigenen Gedanken, können zur Wahrnehmung von Lebendigkeit und Stille führen – zu einem Zustand großer Wachheit, eben Frische, Lebendigkeit und Faszination.

Yogakurs mit: einführenden Yoga-Übungen in Atemachtsamkeit, Pranayama (Atemübungen), Entspannungen, Stillepraxis.

Eingeladen sind Personen ohne/mit Vorerfahrungen in Yoga

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

Tanz- und Fitness-Workout

Do, 16.Sept. Von 19.30 bis 20.30 Uhr
10 Einheiten
Ort: Grund-und Mittelschule, große Turnhalle
Leitung: Sabrina Reichmann
Gebühr: 45 €

Tanz- und Fitness Workout – eine rhythmische Kombination aus Tanz und Fitness. Glücklich sein, neue Leute kennen lernen und, nicht zu vergessen, ein schweißtreibendes Workout absolvieren.

Egal, welches Fitnesslevel oder Alter – hier zählt der Spaß!

Sütterlin-Werkstatt - Lesen in alten Schriften

Mo, 20.Sept. von 19.00 bis 20.00 Uhr
Ort: Drei-Burgen-Halle, Anbau rechts, Musikraum.
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 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!

Tai Chi – Die Kranichform

Mo, 20.Sept. 19.00 bis 20.00 Uhr

10 Einheiten

Leitung: Verena Pfliegler, Tai Chi-Lehrerin

Ort: Drei-Burgen-Halle, Erdgeschoss, Kursraum 4

Gebühr: 80 €

Info und Anmeldung: Verena Pfliegler, Tel.: 09442-9919477

Tai Chi ist eine Bewegungsform, die sich auf die körperliche und geistige Gesundheit bezieht.

Die Kranich-Form des Tai Chi beschäftigt sich hauptsächlich mit Händen und Füßen. Die Bewegungen werden langsam ausgeführt. Dies beeinflusst unser Gleichgewicht und unsere Konzentration stark positiv.

Die richtige Bewegung des Beckens ist hier wichtig, denn somit aktivieren wir die Beweglichkeit des Beckens und der Oberkörper stabilisiert sich. Dies ist wiederum hilfreich, um Rückenverspannungen entgegen zu treten.

Auch für Senioren mit Bewegungseinschränkungen sind diese Übungen, die auf jede/n Teilnehmer*in individuell zugeschnitten werden, sehr gut geeignet.

Tai Chi wirkt außerdem positiv auf das Herz-Kreislaufsystem, die Lungenfunktion, die Knochendichte (Osteoporosevorbeugung), Fibromyalgie und Arthritis, das Immunsystem, den Schlaf, auf den Gleichgewichtssinn und das Verdauungssystem, sowie gegen chronische Schmerzen.

Sittanz

Mi, 22.Sept. 14.30 bis 15.30 Uhr

Leitung: Peggy Mehlow

Ort: Drei-Burgen-Halle, Anbau, Kursraum 5 (barrierefrei)

Gebühr: 5 €

Es sind alle mit und ohne Einschränkungen eingeladen, die Freude an Musik und Bewegung haben. In fröhlicher Runde werden wir Tanzelemente im Sitzen ausprobieren. Hierbei regen wir das Herz-Kreislaufsystem an, sowie auch die Gedächtnisleistung.

Im Vordergrund steht der Spaß an der rhythmischen Bewegung und am Beisammensein.

Filzen: Kragen-Kreationen

Mi, 22.Sept. 16.00 bis 20.00h

Leitung: Barbara Knütter

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

Gebühr: 20 € zzgl. Material (ca. 10 €)

Gestalten Sie einen wollig weichen Kragen in Ihrer Lieblingsfarbe. Verschiedene Oberflächenstrukturen und unterschiedliche Fasern (Seide, Bambus, Leinen, Viscose), machen dieses besondere „Schmuckstück“ zur perfekten Ergänzung zu Kleid, Pulli oder T-Shirt.

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

Kalligrafie – Einführungskurs

Do, 23.Sept. 19.00 bis 21.30 Uhr

Leitung: Johann Maierhofer

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

Gebühr: 20 €

Sie wollen das sinnliche Gefühl erleben, wie Tinte aus der Bandzugfeder auf Papier fließt und dabei Formen zu Buchstaben, zu Texten webt? Lassen Sie sich von dem Regensburger Kalligrafen Johann Maierhofer an die Hand nehmen und in diese ausdrucksstarke Kunstform einführen.

Sie machen sich vertraut mit den Werkzeugen Feder und Tinte und erlernen die Grundzüge eines gängigen kalligrafischen Alphabets, um damit sich und anderen eine Freude zu bereiten.

Material: 3mm Bandzugfeder, Federhalter, Spitzpinsel, Papier und Tinte können im Kurs erworben werden.

Bitte mitbringen: Bleistifte, Lineal und Freude am Kalligrafieren

Spanisch – für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Sa, 25.Sept. 10.00 bis 11.30 Uhr

10 Einheiten

Leitung: Marnie Basanta

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

Gebühr: 95 Euro

Italienisch für fortgeschrittene Anfänger A2 – „Passo dopo passo“, Bd.2, Lektion 7

Mo, 27.Sept. 19.30 bis 21.00 Uhr

10 Abende

Leitung: Marlene Bode

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

Gebühr: 75 €

Info und Anmeldung: M. Bode, Tel.: 09442/675

Jazz- und Popdance für Kinder ab 5 Jahren

Di, 28.Sept. 16.30 bis 17.15 Uhr

11 Nachmittage, wöchentlich dienstags

Leitung: Maria Campe

Ort: Grund- und Mittelschule Riedenburg, kleine Turnhalle

Gebühr: 55€

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, 29.Sept. 16.30 bis 17.15 Uhr

11 Nachmittage, wöchentlich mittwochs

Leitung: Maria Campe

Ort: Grund- und Mittelschule Riedenburg, kleine Turnhalle

Gebühr: 55 €

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.

Sittanz

Mi, 29.Sept. 14.30 bis 15.30 Uhr

Leitung: Peggy Mehlow

Ort: Drei-Burgen-Halle, Anbau, Kursraum 5 (barrierefrei)

Gebühr: 5 €

Es sind alle mit und ohne Einschränkungen eingeladen, die Freude an Musik und Bewegung haben. In fröhlicher Runde werden wir Tanzelemente im Sitzen ausprobieren. Hierbei regen wir das Herz-Kreislaufsystem an, sowie auch die Gedächtnisleistung.

Im Vordergrund steht der Spaß an der rhythmischen Bewegung und am Beisammensein.

Oktober

Ballett und moderner Kindertanz für Kinder ab 3 Jahren

Fr, 01.Okt. 15.30 bis 16.15 Uhr

11 Nachmittage, wöchentlich mittwochs

Leitung: Maria Campe

Ort: Grund- und Mittelschule Riedenbug, kleine Turnhalle

Gebühr: 55 €

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.

Nähkurs: Kissen nach traditionellen Mustern der Amish People in den USA

Mo, 04.Okt. 19.00 bis 21.00 Uhr

3 Abende: Folgetermine Mo, 11.10. und Mo, 18.10.

Leitung: Thea Helmich

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

Gebühr: 30 €

Nach den traditionellen Mustern der Amish People in USA werden Kissen nachgearbeitet.
Bitte mitbringen: Geodreieck, Massband, Stift, dünne Pappe und farblich passende Baumwollstoffe.
Vorlagen und Nähmaschinen sind vorhanden.

Sütterlin-Werkstatt Lesen in alten Schriften

Mo, 04.Okt. Von 19.00 bis 20.00Uhr
Ort: Drei-Burgen-Halle, Anbau rechts, Musikraum.
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 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!

Sittanz

Mi, 06.Okt. 14.30 bis 15.30 Uhr
Leitung: Peggy Mehlow
Ort: Drei-Burgen-Halle, Anbau, Kursraum 5 (barrierefrei)
Gebühr: 5 €

Es sind alle mit und ohne Einschränkungen eingeladen, die Freude an Musik und Bewegung haben. In fröhlicher Runde werden wir Tanzelemente im Sitzen ausprobieren. Hierbei regen wir das Herz-Kreislaufsystem an, sowie auch die Gedächtnisleistung.

Im Vordergrund steht der Spaß an der rhythmischen Bewegung und am Beisammensein.

Filzen: Designer-Schal aus Wolle + Seide

Fr, 08.Okt. 18.00 – 22.00 Uhr

Leitung: Barbara Knütter

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

Gebühr: 20 € zzgl. Material (ca. 18 €)

Aus einem Wollstrang, verziert mit Seidenstoffen, ergänzt mit feinen Fasern aus Seide, Leinen und Wolle, wird ein aussergewöhnlicher Schal gefilzt. Lassen Sie sich vom Material und Ihrem Geschmack leiten und ganz intuitiv entsteht ein ganz besonderes und persönliches Designer-Stück.

Bitte mitbringen: 2 alte Handtücher, Plastiktüte, scharfe Schere, Maßband, ggf. Seidenstoff(e).

Sittanz

Mi, 13.Okt. 14.30 bis 15.30 Uhr

Leitung: Peggy Mehlow

Ort: Drei-Burgen-Halle, Anbau, Kursraum 5 (barrierefrei)

Gebühr: 5 €

Es sind alle mit und ohne Einschränkungen eingeladen, die Freude an Musik und Bewegung haben. In fröhlicher Runde werden wir Tanzelemente im Sitzen ausprobieren. Hierbei regen wir das Herz-Kreislaufsystem an, sowie auch die Gedächtnisleistung.

Im Vordergrund steht der Spaß an der rhythmischen Bewegung und am Beisammensein.

Singkreis – Singen tut gut!

Mi, 13.Oktober 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.

Sittanz

Mi, 20.Okt. 14.30 bis 15.30 Uhr

Leitung: Peggy Mehlow

Ort: Drei-Burgen-Halle, Anbau, Kursraum 5 (barrierefrei)

Gebühr: 5 €

Es sind alle mit und ohne Einschränkungen eingeladen, die Freude an Musik und Bewegung haben. In fröhlicher Runde werden wir Tanzelemente im Sitzen ausprobieren. Hierbei regen wir das Herz-Kreislaufsystem an, sowie auch die Gedächtnisleistung.

Im Vordergrund steht der Spaß an der rhythmischen Bewegung und am Beisammensein.

Sittanz

Mi, 27.Okt. 14.30 bis 15.30 Uhr

Leitung: Peggy Mehlow

Ort: Drei-Burgen-Halle, Anbau, Kursraum 5 (barrierefrei)

Gebühr: 5 €

Es sind alle mit und ohne Einschränkungen eingeladen, die Freude an Musik und Bewegung haben. In fröhlicher Runde werden wir Tanzelemente im Sitzen ausprobieren. Hierbei regen wir das Herz-Kreislaufsystem an, sowie auch die Gedächtnisleistung.

Im Vordergrund steht der Spaß an der rhythmischen Bewegung und am Beisammensein.

November

Filzen - Filz-Spiel

Sa, 06.Nov. 10.00 bis 13.00h

Leitung: Barbara Knütter

Ort: Drei-Burgen-Halle, Anbau, Kursraum 5

Gebühr: 15 € zzgl. Material (ca. 7 €)

Gestalten Sie ein komplettes Spiel (Spielunterlage und Figuren) aus Filz – vom fantastischen Auenland mit seinen Feen, bis hin zum Roboter-Rennen. Alles ist möglich!

Bitte mitbringen: 2 alte Handtücher, Plastiktüte, scharfe Schere, Maßband, Stecknadeln, Stift.

Sütterlin-Werkstatt Lesen in alten Schriften

Mo, 08.Nov.

Von 19.00 bis 20.00Uhr

Ort: Drei-Burgen-Halle, Anbau rechts, Musikraum.

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 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!

Fußreflexzonenmassage - „Geschichte, die die Füße erzählen“

Di, 09.Nov. 19 bis 21.00 Uhr

Folgetermine: Di, 16. und 23.Nov.

3 Abende

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

Leitung: Monika Gröbner

Gebühr: 50 €

Die Fußreflexzonenmassage geht davon aus, dass der Körper an bestimmten Stellen des Fusses abgebildet ist. Durch Massage dieser Bereiche soll der gesamte Körper stimuliert und aktiviert werden. Sie lernen die verschiedenen Abbildungszonen am Fuß kennen und üben Möglichkeiten zur Selbst- und Partnermassage.

Bitte Decke und Kissen mitbringen.

Sittanz

Mi, 10.Nov. 14.30 bis 15.30 Uhr

Leitung: Peggy Mehlow

Ort: Drei-Burgen-Halle, Anbau, Kursraum 5 (barrierefrei)

Gebühr: 5 €

Es sind alle mit und ohne Einschränkungen eingeladen, die Freude an Musik und Bewegung haben. In fröhlicher Runde werden wir Tanzelemente im Sitzen ausprobieren. Hierbei regen wir das Herz-Kreislaufsystem an, sowie auch die Gedächtnisleistung.

Im Vordergrund steht der Spaß an der rhythmischen Bewegung und am Beisammensein.

Singkreis – Singen tut gut!

Mi, 10.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.

Sittanz

Mi, 24.Nov. 14.30 bis 15.30 Uhr

Leitung: Peggy Mehlow

Ort: Drei-Burgen-Halle, Anbau, Kursraum 5 (barrierefrei)

Gebühr: 5 €

Es sind alle mit und ohne Einschränkungen eingeladen, die Freude an Musik und Bewegung haben. In fröhlicher Runde werden wir Tanzelemente im Sitzen ausprobieren. Hierbei regen wir das Herz-Kreislaufsystem an, sowie auch die Gedächtnisleistung.

Im Vordergrund steht der Spaß an der rhythmischen Bewegung und am Beisammensein.

Dezember

Sittanz

Mi, 01.Dez. 14.30 bis 15.30 Uhr

Leitung: Peggy Mehlow

Ort: Drei-Burgen-Halle, Anbau, Kursraum 5 (barrierefrei)

Gebühr: 5 €

Es sind alle mit und ohne Einschränkungen eingeladen, die Freude an Musik und Bewegung haben. In fröhlicher Runde werden wir Tanzelemente im Sitzen ausprobieren. Hierbei regen wir das Herz-Kreislaufsystem an, sowie auch die Gedächtnisleistung.

Im Vordergrund steht der Spaß an der rhythmischen Bewegung und am Beisammensein.

Filzen: Wichtel-Werkstatt (ab 8 Jahren. Auch als Eltern/Kind oder Großeltern/Enkel-Kurs geeignet)

Mi, 01.Dez. 16.00 bis 19.00h

Leitung: Barbara Knütter

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

Gebühr: 15 € zzgl. Material (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 knallig bunt – das bleibt Ihnen überlassen. In jedem Fall entsteht ein besonderes Geschenk oder eine besondere Ergänzung Ihrer Weihnachtsdekoration.

Bitte mitbringen: 2 alte Handtücher, Plastiktüte, scharfe Schere

Sütterlin-Werkstatt - Lesen in alten Schriften

Mo, 06.Dez. Von 19.00 bis 20.00Uhr

Ort: Drei-Burgen-Halle, Anbau rechts, Musikraum.

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 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!

Sittanz

Mi, 08.Dez. 14.30 bis 15.30 Uhr

Leitung: Peggy Mehlow

Ort: Drei-Burgen-Halle, Anbau, Kursraum 5 (barrierefrei)

Gebühr: 5 €

Es sind alle mit und ohne Einschränkungen eingeladen, die Freude an Musik und Bewegung haben. In fröhlicher Runde werden wir Tanzelemente im Sitzen ausprobieren. Hierbei regen wir das Herz-Kreislaufsystem an, sowie auch die Gedächtnisleistung.

Im Vordergrund steht der Spaß an der rhythmischen Bewegung und am Beisammensein.

Singkreis – Singen tut gut!

Mi, 08.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.

Sittanz

Mi, 15.Dez.. 14.30 bis 15.30 Uhr

Leitung: Peggy Mehlow

Ort: Drei-Burgen-Halle, Anbau, Kursraum 5 (barrierefrei)

Gebühr: 5 €

Es sind alle mit und ohne Einschränkungen eingeladen, die Freude an Musik und Bewegung haben. In fröhlicher Runde werden wir Tanzelemente im Sitzen ausprobieren. Hierbei regen wir das Herz-Kreislaufsystem an, sowie auch die Gedächtnisleistung.

Im Vordergrund steht der Spaß an der rhythmischen Bewegung und am Beisammensein.

Sittanz

Mi, 22.Dez. 14.30 bis 15.30 Uhr

Leitung: Peggy Mehlow

Ort: Drei-Burgen-Halle, Anbau, Kursraum 5 (barrierefrei)

Gebühr: 5 €

Es sind alle mit und ohne Einschränkungen eingeladen, die Freude an Musik und Bewegung haben. In fröhlicher Runde werden wir Tanzelemente im Sitzen ausprobieren. Hierbei regen wir das Herz-Kreislaufsystem an, sowie auch die Gedächtnisleistung.

Im Vordergrund steht der Spaß an der rhythmischen Bewegung und am Beisammensein.