

17108

Mehr Ordnung zu Hause - Aufbau-Workshop

Di, 8. Oktober, 19-21.30 Uhr,
Wendelstein, Taglöhnerhaus,
Nürnberger Str. 11, Zi. 5+9
Gebühr: 16,- €

Petra Schwarz

Voraussetzung ist der Basisworkshop „Mehr Ordnung zu Hause“. Ordnung schaffen ist ein stetiger Prozess. Hier widmen wir uns Ihren Fragen und den Bereichen, wo es noch klemmt. Keine Ermäßigung möglich. Bitte mitbringen: Schreibzeug

17109

Mehr Ordnung zu Hause - Aufbau-Workshop

Di, 28. Januar, 19-21.30 Uhr, Taglöhnerhaus,
Nürnberger Str. 11, Zi. 5+9
Gebühr: 16,- €

17110

Mein Haushalt - (k)ein Problem

Fr, 7. Februar, 16-21 Uhr, Wendelstein,
Taglöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 5+9
Gebühr: 45,- € (inkl. Skript)

Petra Schwarz

Die Hausarbeit der Moderne ist trotz des technischen Fortschrittes zu einem Spagat geworden zwischen der Wunschvorstellung eines gepflegten Heims und der Realität, in der Beruf und Familie vereint werden müssen. So ist die Hausarbeit heute eher eine lästige Notwendigkeit in unserer knappen Freizeit. Kaum ein anderer Arbeitsbereich umfasst so viele unterschiedliche Tätigkeiten: Putzen, Waschen, Bügeln, Einkaufen, Kochen, Organisation und vieles mehr. In diesem Seminar erhalten Sie praxisnahe Tipps, wie Sie diese „leidigen Arbeiten“ effizienter erledigen und Ihren Haushalt optimieren können. Verändern Sie mit diesem Seminar Ihre Sichtweise auf die Hausarbeit und begegnen Sie diesen unliebsamen Arbeiten mit Wissen statt mit Ohnmacht. Keine Ermäßigung möglich. Bitte mitbringen: Vesper

18455

Wildkräuterwanderung - Wegwarte - eine uralte Zauberpflanze

Mi, 9. Oktober, 16.30-18.30 Uhr,
Wendelstein, Röthenbach
b.St.W., Tiefentalstr. 63
Gebühr: 13,- € (inkl. Materialkosten)

Brigitte Reischle

Wir graben die Wurzeln der Wegwarte und erfahren Wissenswertes über sie (mit kleinem Skript). Danach trinken wir selbstgemachten Zickorienkaffee aus der Wurzel und Wegwarthenblütentee am Lagerfeuer, dazu gibt es einen leckeren Kuchen. Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, Stoffbeutel oder Körbchen

20302

So optimieren Sie Ihre Öffentlichkeitsarbeit - Bessere Texte für Ihre PR

Mo, 7. Oktober, 18.30-20.30 Uhr, 3 x, Wendelstein, Taglöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 4
Gebühr: 41,- €

Kerstin Smir

Sie wollen es in die Medien schaffen, wissen aber nicht wie? Im Kurs erfahren Sie, bei welchen Anlässen eine Pressemitteilung Sinn macht, wie Sie sie formulieren und wie Sie das Interesse einer Redaktion für Ihr Thema gewinnen. Erklärt wird zudem, auf was Sie beim Texten für Ihre Unternehmerwebsite und Ihre Social-Media-Kanäle achten sollten. Praktische Übungen

ergänzen den Theorieteil. Der Kurs richtet sich an Firmen und Selbständige, aber auch Vereine und sonstige Institutionen. Bitte mitbringen: Laptop, Stift und Notizblock, ggf. eigene Presstexte

26126

Digitale Fotografie - Basiswissen - Teil 1

Do, 17. Oktober, 16.30-19.30 Uhr, Wendelstein, Taglöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 8
Gebühr: 23,- € (inkl. Materialkosten)

Uwe Pfeiffer

Sie haben eine digitale Kamera und möchten deren Funktionen besser kennen lernen? In diesem Kurs werden die Grundlagen der Fotografie (theoretisch und praktisch) behandelt und Sie lernen Ihre Kamera besser kennen. Im Einzelnen: Belichtungszeit, Blende, ISO-Lichtempfindlichkeit, Schärfentiefe, Brennweite, Blickwinkel. Des Weiteren wird Ihnen der Unterschied zwischen Automatikprogramm, Motiv- und Halbautomatikprogrammen und der manuellen Einstellung vorgestellt. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte mitbringen: Digitale Kamera (mit vollem Akku), Handbuch, Schreibzeug

26127

Digitale Fotografie - Basiswissen - Teil 2

Do, 24. Oktober, 16.30-19.30 Uhr, Wendelstein, Taglöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 8
Gebühr: 23,- € (inkl. Materialkosten)

Uwe Pfeiffer

Sie möchten Ihre Kenntnisse im Bereich der digitalen Fotografie vertiefen? Im Workshop werden die verschiedenen Belichtungsarten (Spot-, Mehrfeld- und mittigenbetonte Messung) behandelt. Außerdem erhalten Sie eine Einführung in die Belichtungskorrektur, Belichtungsreihen (HDR), Spiegelvorauslösung und Langzeitbelichtung. Grundlagen vermittelt der Kurs „Grundlagen der digitalen Fotografie Teil 1“. Der Besuch im Vorfeld ist hilfreich, aber nicht erforderlich. Bitte mitbringen: Digitale Kamera (mit vollem Akku), Handbuch, Schreibzeug

26128

Digitale Fotografie - Basiswissen - Teil 3

Do, 31. Oktober, 16.30-19.30 Uhr, Wendelstein, Taglöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 8
Gebühr: 23,- € (inkl. Materialkosten)

Uwe Pfeiffer

Sie beherrschen Ihre Kamera, kennen die Grundlagen der Fotografie und möchten sich nun die Feinheiten der digitalen Fotografie erarbeiten. Sie erhalten eine Übersicht über Themen wie Weißabgleich, Histogramm, Farbraum, den Unterschied von RAW-zu JPEG-Dateien, Kameragrundeinstellungen, Objektive, Filter, nützliches Zubehör sowie die Reinigung von Kamera und Objektiven. Grundlagen vermitteln die Kurse „Grundlagen der digitalen Fotografie Teil 1 und 2“. Der Besuch im Vorfeld ist hilfreich, aber nicht erforderlich. Bitte mitbringen: Digitale Kamera (mit vollem Akku), Handbuch, Schreibzeug

26132

Digitale Fotografie - Basiswissen - Teil 1

Do, 28. November, 16.30-19.30 Uhr,

26133

Digitale Fotografie - Basiswissen - Teil 2

Do, 5. Dezember, 16.30-19.30 Uhr,

26134

Digitale Fotografie - Basiswissen - Teil 3

Do, 12. Dezember, 16.30-19.30 Uhr,

26135

Digitale Fotografie - Basiswissen - Teil 1

Do, 16. Januar, 16.30-19.30 Uhr,

26136

Digitale Fotografie - Basiswissen - Teil 2

Do, 23. Januar, 16.30-19.30 Uhr,

26137

Digitale Fotografie - Basiswissen - Teil 3

Do, 30. Januar, 16.30-19.30 Uhr,

26357

Fotoexkursion - Rundgang durch Wendelstein

So, 3. November, 9-13 Uhr, Wendelstein, Taglöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 8
Gebühr: 28,- €

Uwe Pfeiffer

Bei diesem Rundgang in und um Wendelstein setzen Sie Ihre Kenntnisse aus den Kursen „Grundlagen der digitalen Fotografie“ in die Praxis um. Wir fotografieren Tiere, Landschaft, einen Wasserfall, Gebäude, bewegte Objekte und vieles mehr. Weiterhin erhalten Sie wertvolle Tipps und Tricks. Voraussetzung ist die Teilnahme am Kurs: „Grundlagen der digitalen Fotografie“ und wettertaugliche Kleidung. Bitte mitbringen: Digitale Kamera (mit vollem Akku), Objektive, vorhandene Filter, Handbuch, Verbindungskabel von Kamera zum PC, Schreibzeug, Stativ

26358

Fotoexkursion - Rundgang durch Wendelstein

So, 15. Dezember, 9-13 Uhr, Taglöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 8
Gebühr: 28,- €

Uwe Pfeiffer

26359

Fotoexkursion - Rundgang durch Wendelstein

So, 2. Februar, 9-13 Uhr, Taglöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 8
Gebühr: 28,- €

Uwe Pfeiffer

32015

Englisch - Für Anfänger

Mo, 23. September, 17.30-19 Uhr, 12 x, Wendelstein, Taglöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 4
Gebühr: 88,- €

Pauline Eduwaard

In diesen Kurs können Sie gerne einsteigen, wenn Sie geringe Vorkenntnisse haben und wenn Sie zielorientiert und mit Freude und Leichtigkeit Englisch lernen möchten. Und dazu noch in einem kommunikativen Unterricht, der Sie für den Urlaub oder Alltag vorbereitet.

32115

Englisch - Living English Level A1 for students with 1+ years exp

Do, 26. September, 18.30-20 Uhr, 15 x, Wendelstein, Mittelschule, Eing. Röthenbacher Str. 14a, D-1-08,
Gebühr: 96,- €

Nigel Greenhalgh

In diesem Kurs können Sie gerne einsteigen, auch wenn Sie nur geringe Vorkenntnisse haben, aber wenn Sie zielorientiert und mit Freude und Leichtigkeit in einem kommunikativen Unterricht Englisch lernen möchten, der Sie für den Urlaub oder den Alltag vorbereitet. Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben. Vorkenntnisse: ca. 4 Semester vhs.

32220

Living English - Niveaustufe A2

Mi, 25. September, 8.30-10 Uhr, 15 x, Wendelstein, Taglöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 4
Gebühr: 96,- €

Nigel Greenhalgh

Lernen mit Spaß auf A2-Niveau steht in diesem Kurs im Vordergrund. Mit einem neuen Buch wird praxisrelevante Sprache für Alltag und Urlaub in einem lebendigen Unterricht vermittelt. Sie gewinnen Sicherheit, wenn Sie über Ihre Interessen und Erfahrungen sprechen, wobei die Grammatik und der praktische Wortschatz immer wieder neu aufgefrischt und wiederholt werden. Vorkenntnisse: Niveau A2, bzw. ca. 3-4 Jahre. Bitte mitbringen: Lehrbuch: Network A2.2

32322

Englisch am Vormittag - Niveaustufe B1

Di, 8. Oktober, 8.15-9.45 Uhr, 12 x, Wendelstein, Taglöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 5+9
Gebühr: 88,- €

Pauline Eduwaard

Hier können Sie in einer kleinen Gruppe Ihr Schulenglisch wieder flott machen. Wortschatz, Aussprache und Grammatik werden aufpoliert und mit Hilfe von vielen praxisorientierten Übungen gefestigt. Kulturelle Gewohnheiten und tagesaktuelle Themen runden die Mischung ab und sorgen dafür, dass es Ihnen im Englischkurs nie langweilig wird. Geben Sie sich einen Ruck und machen Sie mit. Vorkenntnisse: Niveau A2, bzw. ca. 6 Jahre

32420

Englisch - Niveaustufe B2

Do, 19. September, 18-19.30 Uhr, 12 x, Wendelstein, Taglöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 4
Gebühr: 77,- €

Serap Zerman

Would you like to become better and more confident in written and spoken English? Increase your English vocabulary and have some fun? If your answer is „yes“, then you have chosen the right course. Vorkenntnisse: ca. 4 Jahre oder Niveau B1. Bitte mitbringen: Lehrbuch: Key B2, Cornelsen Verlag

32421

Englisch - Niveaustufe B2

Mo, 23. September, 19-20.30 Uhr, 12 x, Wendelstein, Taglöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 4
Gebühr: 88,- €

Pauline Eduwaard

Schwerpunkt dieses Kurses ist die Kommunikation mit gleichzeitiger Auffrischung Ihrer Englischkenntnisse. Sie wiederholen auch Grammatik und vertiefen Ihren Wortschatz. Dies ist ein lebhafter Konversationskurs mit aktuellen Gesprächs- und Diskussionsthemen, in dem neue Teilnehmer willkommen sind. Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben. Vorkenntnisse: Niveaustufe B1/2, 3 Jahre

32422

Englisch - Living English. Level B2 for students with 4/5+ years exp.

Mi, 25. September, 10-11.30 Uhr, 15 x, Wendelstein, Taglöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 4
Gebühr: 96,- €

Nigel Greenhalgh

Schwerpunkt dieses Kurses ist die Kommunikation mit gleichzeitiger Auffrischung Ihrer Englischkenntnisse. Sie wiederholen auch

Grammatik und vertiefen Ihren Wortschatz. Dies ist ein lebhafter Konversationskurs mit immer wieder neuen Gesprächs- und Diskussions-themen, in dem neue Teilnehmer willkommen sind. Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben. Vorkenntnisse: Niveaustufe B1/2, 3 Jahre

32423

Englisch - Niveaustufe B2

Mi, 25. September, 18-19.30 Uhr, 13 x, Wendelstein, Mittelschule, Eing. Röthenbacher Str. 14a, D-1-08 Gebühr: 84,- € + Papiergeld
Susanne Hennemann

You learn grammar structures step by step and also practise conversation skills. You work with English Next, worksheets and enjoy short stories. You should have basic knowledge in both vocabulary and grammar. Don't be shy - join us! Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben. Vorkenntnisse: ca. 4 Jahre oder Niveau B1.

32425

Englisch - Niveaustufe B2

Mo, 23. September, 18.30-20 Uhr, 12 x, Wendelstein, Taglöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 8
Gebühr: 88,- €

Pauline Eduwaard

Schwerpunkt dieses Kurses ist die Kommunikation mit gleichzeitiger Auffrischung Ihrer Englischkenntnisse. Sie wiederholen auch Grammatik und vertiefen Ihren Wortschatz. Dies ist ein lebhafter Konversationskurs mit immer wieder neuen Gesprächs- und Diskussions-themen, in dem neue Teilnehmer willkommen sind. Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben. Vorkenntnisse: Niveaustufe B1/2, 3 Jahre

32731

English Conversation

Di, 8. Oktober, 10-11.30 Uhr, 12 x, Wendelstein, Taglöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 5+9
Gebühr: 88,- €

Pauline Eduwaard

You can speak English fairly well, still there are some frequent mistakes and things you think you'll never learn. In this class you will look into the pitfalls of the English language, read topical texts, hear interesting things about English speaking countries and do a lot of talking. And the best part is that you will find yourself in a small group, so there will be enough time for all your questions and inputs. Sounds good? Then join us! Vorkenntnisse: ca. 6-7 Jahre Schulenglisch. Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

32735

English Conversation - For Advanced Learners

Do, 10. Oktober, 9-10.30 Uhr, 12 x, Wendelstein, Taglöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 4
Gebühr: 77,- €

Sonja Gößler

Conversation, written work, grammar and discussions using newspaper and topical events. Vorkenntnisse: ca. 4-5 Jahre. Bitte mitbringen: Lehrbuch: Key B1, Cornelsen Verlag

32736

English Conversation - For Advanced Learners

Do, 10. Oktober, 10.30-12 Uhr, 12 x, Wendelstein, Taglöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 4
Gebühr: 77,- €

Sonja Gößler

If you have a good basic knowledge of English but don't feel very confident about speaking, this course might suit you. We'll read topical texts and discuss subjects of general interest. We aim to increase our vocabulary, improve our grammar and speak English more fluently. Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben. Vorkenntnisse: solide Englischkenntnisse (mind. 5 Jahre Englisch)

32865

Business English - Emailing and Telephoning. Intensive Workshop - Level A2/B1

Sa, 26. Oktober, 9-12.45 Uhr, Wendelstein, Taglöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 4
Gebühr: 22,- €

Pauline Eduwaard

You have to write standard business emails, make and answer phone calls in English without being afraid of making mistakes. In this workshop you will learn the essential phrases you need to communicate with customers and colleagues in the appropriate style and tone. Topics include: informal and formal email writing, making your emails readable, making appointments, taking and leaving messages.

32870

Business English - Socializing and Small Talk. Intensive Workshop Level B1

Sa, 16. November, 9-12.45 Uhr, Wendelstein, Taglöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 4
Gebühr: 22,- €

Pauline Eduwaard

For all those who attend and participate international trade fairs and exhibitions, visit customers abroad or socialize with business partners at the office or in other places such as restaurants. Talking to customers or business partners before, during or after an event or meeting. How to communicate confidently with colleagues and costumers during coffee breaks, lunch or dinner. How to greet, enquire politely and say goodbye. In this hands-on intensive workshop we will practice several communi. Communication strategies and expressions in various exercises and role plays. Bitte mitbringen: Schreibunterlagen

32875

Business English - Intercultural Competence. Intensive Workshop Level B1/B2

Sa, 30. November, 9-12.45 Uhr, Wendelstein, Taglöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 4
Gebühr: 22,- €

Pauline Eduwaard

Communication in Business English depends largely on cultural backgrounds and is of great importance when you work for a global company. The workshop offers useful tips and examples of international etiquette in real-life situations and possible incidents. Topics will be cross cultural politeness, taboos, addressing people, gifts, dress code, formal versus informal situations, agreeing or disagreeing, etc.

33002

Französisch - Fortsetzungskurs

Do, 10. Oktober, 10.30-12 Uhr, 14 x, Wendelstein, Taglöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 8
Gebühr: 90,- €

Nadine Schäfer

Dieser Kurs lädt dazu ein, auf einer unterhalt-samen „Tour de France“ Französisch zu lernen. Durch Alltagsszenen wird die lebendige Um-gangssprache vermittelt und schon bald werden Sie feststellen, wieviel Spaß es macht, sich mit Franzosen unterhalten zu können und sie zu verstehen. Also Bon Courage!, „Nur Mut!“ -

lassen Sie sich mit dem savoir-vivre, der Lebensart unserer französischen Nachbarn, vertraut machen und gehen Sie auf Entdeckungsreise. Bitte mitbringen: Lehrbuch: Bon Courage 1, ab Lektion 7

33211

Französisch - Niveaustufe A2

Mi, 2. Oktober, 18-19.30 Uhr, 8 x, Wendelstein, Taglöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 8
Gebühr: 105,- €

Catherine Badstieber-Roux

Sie werden sprachlich fit gemacht für bestimmte Situationen wie Kennenlernen, nach Wohnort und Herkunft fragen, Familie und Beruf, Hobbys, Sport und Freizeitgestaltung. Auch für Begegnungsreisen im Rahmen einer Partnerschaft bereitet Sie dieser Kurs bestens vor. Kurs 14-tägig. Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben. Vorkenntnisse: ca. 4 Semester vhs

33212

Französisch - Niveaustufe A2

Mo, 7. Oktober, 10.30-12 Uhr, 8 x, Wendelstein, Taglöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 4
Gebühr: 82,- €

Catherine Badstieber-Roux

Sie werden sprachlich fit gemacht für bestimmte Situationen wie Kennenlernen, nach Wohnort und Herkunft fragen, Familie und Beruf, Hobbys, Sport und Freizeitgestaltung. Auch für Begegnungsreisen im Rahmen einer Partnerschaft bereitet Sie dieser Kurs bestens vor. Vorkenntnisse: ca. 4 Semester vhs

33710

Französische Konversation

Di, 1. Oktober, 10-11.30 Uhr, 9 x, Wendelstein, Taglöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 8
Gebühr: 92,- €

Catherine Badstieber-Roux

Ce cours, sans manuel, est composé d'une partie orale inspirée de l'actualité et de faits divers actuels, d'une partie théorique où l'ensemble des points de grammaire importants sont régulièrement revus ou approfondis. Le tout est accompagné par une lecture d'acteur contemporain ou classique afin que chacun puisse au mieux approfondir ou entretenir ses connaissances d'une manière la plus individuelle possible. Vorkenntnisse: ca. 5 Jahre, Lehrmaterial wird gestellt.

35220

Italienisch - Niveaustufe A2

Di, 24. September, 17-18.30 Uhr, 13 x, Wendelstein, Taglöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 4
Gebühr: 84,- €

Marco Cupelli

Wir wollen Kenntnisse der italienischen Sprache ausbauen und situationsbezogen anwenden. Dabei soll das Training kommunikativer Fertigkeiten im Vordergrund stehen, um sich möglichst schnell in Alltagssituationen verständigen zu können. Wiedereinsteiger/innen mit Vorkenntnissen (Espresso 1 oder Vergleichbares) sind herzlich willkommen. Bitte mitbringen: Lehrbuch: Con Piacere A2, ab Lektion 9

35221

Italienisch - Niveaustufe A2

Do, 26. September, 9.30-11 Uhr, 13 x, Wendelstein, Taglöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 5
Gebühr: 84,- €

Kerstin Deitmer

Approfondiamo la lingua e a parliamo dell'Italia (temi attuali di vita quotidiana, cultura geografica, storia...). Nuovi corsisti sono benvenuti.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: Con piacere nuovo A2, Lektion 3

35331

Italienisch - Mittelstufe B1

Di, 24. September, 18.30-20 Uhr, 13 x, Wendelstein, Taglöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 4
Gebühr: 84,- €

Marco Cupelli

Wir wollen das bis jetzt Gelernte vertiefen und bekannte Strukturen festigen. Unser Schwerpunkt liegt auf der Kommunikation in der italienischen Sprache. Wiedereinsteiger/innen mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen. Bitte mitbringen: Lehrbuch: Nuovo Espresso 3 B1, ab Lektion 3

35708

Conversazione italiana - l'arte di parlar bene. Livello B1/1

Fr, 20. September, 9-10.30 Uhr, 12 x, Wendelstein, Taglöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 4
Gebühr: 88,- €

Ivana Elena Quarta

Parlare per gli Italiani è un'arte da condividere. Corso di conversazione... Divertimento all'italiana. B1/1.

37115

Spanisch - Niveaustufe A1

Mi, 16. Oktober, 17.30-19 Uhr, 10 x, Wendelstein, Taglöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 5
Gebühr: 64,- €

Karin Wolfemann

In diesem kleinen, gemütlichen und lustigen Anfängerkurs lernen wir neben der spanischen Sprache auch die hispanische Kultur kennen. Vorkenntnisse: 3 Semester vhs. Bitte mitbringen: Lehrbuch: Perspectivas ¡Ya! A1

37222

¿Café solo - o cortado? Niveaustufe A2

Di, 1. Oktober, 10-11.30 Uhr, 15 x, Wendelstein, Taglöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 4
Gebühr: 96,- €

Ursula Reitberger

Ya sabes lo más importante. Y quieres saber más - más palabras, más expresiones útiles, más cosas interesantes sobre España y Latinoamérica y también un poco más de gramática. Pero sobre todo quieres hablar mucho en un ambiente amable y divertido. ¡Ánimate y ven! Vorkenntnisse: Niveau A1. Bitte mitbringen: Lehrbuch: Perspectivas ¡Ya! A2, Unidad 11

37223

Spanisch - Niveaustufe A2

Mi, 16. Oktober, 19-20.30 Uhr, 13 x, Wendelstein, Taglöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 5
Gebühr: 84,- €

Karin Wolfemann

Wir sind ein fröhlicher, lebendiger Kurs, der sich auf vielfältige Weise die hispanische Kultur und Sprache erschließt. Sie wollen wieder einsteigen? Bienvenido! Wir freuen uns auf Sie. Bitte mitbringen: Lehrbuch: Caminos neu A2

37321

Los martes por la mañana Niveaustufe B1

Di, 1. Oktober, 8.15-9.45 Uhr, 15 x, Wendelstein, Taglöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 4
Gebühr: 96,- € Lehrbuch: Con gusto B1

Ursula Reitberger

Seguimos hablando de todo, de la cultura, la historia, las actualidades y de la vida en general en los países hispanohablantes. Te esperamos en nuestro curso familiar y divertido. Vorkenntnisse: gutes Grundstufenwissen

37720

Spanisch Konversation - Niveaustufe B1

Mi, 16. Oktober, 10-11.30 Uhr, 13 x, Wendelstein, Taglöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 5
Gebühr: 84,- €

Karin Wolfemann

Haben Sie Lust, Ihr Spanisch aufzufrischen? Dies ist ein kleiner, gemütlicher Kurs, der sich der hispanischen Sprache und Kultur durch Lektüre, Musik, Diskussionen, etc. nähert. Die Grammatik wird anhand des Lehrbuches „Perspectivas B1“ wiederholt. Vorkenntnisse: gute Grundstufenkenntnisse

40025

Waldbaden und Qigong. Bewusst Kraft aus der Natur holen

Sa, 28. September, 14-15.30 Uhr, Wendelstein, Am Wasserhochbehälter, Alte Nürnberger Str., Parkplatz. Gebühr: 7,- €

Thomas Übelacker

Waldbaden, d.h. den Wald achtsam wahrnehmen, die Wurzeln spüren, zum Wesentlichen zurückkehren. Wir erfrischen uns gedanklich und tatsächlich. In unserer hektischen Zeit eine Wohltat für Körper und Seele - genau wie bei Qigong. Wir üben einfache Bewegungen und Haltungen im Stehen zur Entspannung. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe, Getränk

40640

Yoga - Für Anfänger und Erfahrene

Mo, 16. September, 9-10.30 Uhr, 12 x, Wendelstein, Jegelscheune, Forststr. 2
Gebühr: 62,- €

Anita Grupa

Der ganzheitliche Übungsweg des klassischen Yoga dient unserer Gesundheit. Schulung der Körper-, Atem und Geistesachtsamkeit mit den Mitteln des Asanas (Körperübungen, die der Wirbelsäule Beweglichkeit und Flexibilität verleihen), Entspannungstechniken und Atemübungen (gelenkte Atmung bringt Sauerstoff und Energie in jede Zelle) sind eine der Übungswege. Bitte mitbringen: Yogamatte, Yogakissen, warme Socken, ggf. Decke

40641

Yoga - Für Anfänger und Erfahrene

Mo, 16. September, 10.40-12.10 Uhr, 12 x, Wendelstein, Jegelscheune, Forststr. 2
Gebühr: 62,- €. Anita Grupa

40642

Klassisches Hatha Yoga - für Anfänger und Fortgeschrittene

Do, 19. September, 17.30-18.45 Uhr, 15 x, Wendelstein, Jegelscheune Forststr. 2
Gebühr 64 €, Sonja Boenke

40643

Klassisches Hatha Yoga - für Anfänger und Fortgeschrittene

Do, 19. September, 19-20.15 Uhr, 15 x, Wendelstein, Jegelscheune Forststr. 2
Gebühr 64,- €, **Sonja Boenke**

40644

Integral Yoga

Mo, 7. Oktober, 17.30-19 Uhr, 12x, Wendelstein, Jegelscheune Forststr. 2,
Gebühr 62,- €, **Gerda Ana Porschert**

40645

Integral Yoga

Mo, 7. Oktober, 19.15-20.45 Uhr,
Jegelscheune Forststr. 2,
Gebühr 62,- €, **Gerda Ana Porschert**

40646

Integral Yoga

Mi, 9. Oktober, 15.30-17 Uhr,
Jegelscheune Forststr. 2,
Gebühr 62,- €, **Gerda Ana Porschert**

40647

Integral Yoga

Mi, 9. Oktober, 17.30-19 Uhr,
Jegelscheune Forststr. 2,
Gebühr 62,- €, **Gerda Ana Porschert**

40648

Integral Yoga

Mi, 9. Oktober, 19.30-21 Uhr,
Wendelstein, Ev. Gemeindehaus,
Am Kirchberg 4,
Gebühr 62,- €, **Gerda Ana Porschert**

40649

Integral Yoga

Do, 10. Oktober, 9-10.30 Uhr,
Nürnberg, Ev. Gemeindehaus Kornburg,
Am Schlossgraben3, Gebühr 77.- €. **Gerda Ana Porschert**

40650

Faszien-Yoga - Workshop

Sa, 9. November, 14.30-16.30 Uhr,
Wendelstein, Gymnasium, In der Gibitzen 29,
Mehrzweckraum
Gebühr: 16,- € (inkl. Materialkosten)

Sonja Maier

Elastische und gesunde Faszien sind wichtig für unser Wohlbefinden. Mit speziellen Körperübungen und Massagen mit Rollen und Bällen werden wir die Faszien dehnen. Wir bringen dabei unseren Körper in Form, die Haltung verbessert sich, Verspannungen in Bauch und Rücken können sich lösen. Dies führt zu einem guten Körpergefühl und besserer Beweglichkeit. Der Kurs ist für Anfänger ohne Vorkenntnisse geeignet. Rollen und Bälle werden zur Verfügung gestellt. Bitte mitbringen: Sportmatte, bequeme Kleidung, Sportschuhe, Getränk

40651

Faszien-Yoga

Fr, 29. November, 8.30-9.30 Uhr,
Wendelstein, Gymnasium, In der Gibitzen 29,
Mehrzweckraum, 5 x,
Gebühr: 38,- € (inkl. Materialkosten),
Sonja Maier

40684

Lachyoga -

Wir lachen den Novemberblues weg

Mi, 27. November, 19.30-21 Uhr, Wendelstein,
Jegelscheune, Forststr. 2, Gebühr: 10,- €
Daniela Zibi

November - meist dunkel und grau, damit uns der Novemberblues nicht einholt, werde wir spielerisch schlechte Laune vertreiben und Depressionen vorbeugen. Zusätzlich wirkt lachen entspannend, fördert Teamwork und die Kreativität. Probieren Sie es mal aus. Freuen Sie sich auf die Harley Davidson Übung; DAS Karatelachen, auf einen Lachcocktail und viele andere lustige Übungen. Tipp: Dieser Abend ist auch ein außergewöhnliches Wellnessgeschenk für einen lieben Menschen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk

40721

T'ai-Chi-Chuan -

Kurzform nach Chen Man Ching

Mo, 16. September, 20-21 Uhr, 8 x,
Wendelstein, Waldorfsch., In der Gibitzen 49,
Eurythmiesaal, Gebühr: 51,- €

Thomas Übelacker

Die Bewegungsprinzipien des T'ai-Chi-Chuan ermöglichen dem Körper, durchlässig zu werden. Auf spielerischem Weg lernen wir loszulassen, geschmeidige und zugleich kraftvolle Bewegungen entstehen. Das Qi kommt ins Fließen und nährt den Körper und den Geist. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe oder Socken, Getränk

40792

Qigong -

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Mo, 16. September, 17.30-19 Uhr, 12 x,
Wendelstein, Mittelschule, Am Schießhaus
2, MZR Hans-Seufert-Halle, Gebühr: 79,- €

Rita Utz-Wehle

Mit sanften Bewegungen, Selbstmassagen, Akupressuren und Stille-Übungen zur Harmonie und Kräftigung von Körper, Geist und Seele gelangen. Auch für ältere Menschen geeignet. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken oder flache Schuhe, Getränk

40793

Qigong - Für Geübte

Mo, 16. September, 19-20.30 Uhr,
Wendelstein, Mittelschule, Am Schießhaus
2, MZR Hans-Seufert-Halle, Gebühr: 79,- €

Rita Utz-Wehle

40794

Qigong - Gestärkt den Tag beginnen - für Fortgeschrittene

Mo, 16. September, 9-10 Uhr, 10 x,
Wendelstein, Gymnasium, In der Gibitzen 29,
Mehrzweckraum, Gebühr: 59,- €

Thomas Übelacker

Die sanften und fließenden Bewegungen der Qigong-Übungen können dabei helfen, unsere Energiespeicher wieder aufzuladen und unsere Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Sie lassen uns zur Ruhe kommen und stärken unsere Mitte. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe oder Socken, Getränk

40795

Qigong - Entspannt in den Abend

Mo, 16. September, 19-20 Uhr, 10 x,
Wendelstein, Gymnasium, In der Gibitzen 29,
Mehrzweckraum, Gebühr: 55,- €

40796

Qigong - Gestärkt den Tag beginnen

Di, 17. September, 9.30-10.30 Uhr, 10 x,
Wendelstein, Jegelscheune, Forststr. 2
Gebühr: 59,- €

Thomas Übelacker

Qigong-Übungen zur Stärkung der Faszien (Sehnen, Bänder und Muskeln) für die Gesundheit und Fitness. Der Schwerpunkt der Übungen liegt auf dem Drehen und Biegen der Wirbelsäule, das zur Kräftigung der Gliedmaßen und der inneren Organe beiträgt. Sie haben Auswirkungen auf die Atemwege, die Flexibilität, sowie den Gleichgewichtssinn und können vielen Erkrankungen vorbeugen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe oder Socken, Getränk

40797

Faszien-Qigong

Sa, 26. Oktober, 10-13.15 Uhr, Wendelstein,
Jegelscheune, Forststr. 2, Gebühr: 21,- €

Heike Steinbauer

Die Faszien, die den Körper wie ein Netzwerk durchziehen, werden durch gelenkschonende Bewegungen und Dehnübungen von Kopf bis Fuß vitalisiert. Sehnen, Muskeln und Bänder werden gestärkt. Einzelne Akupunkturpunkte werden gezielt stimuliert und somit wird der gesamte Energiefluss in Schwung gebracht und stabilisiert. Zum Faszien-Qigong gehört auch die Innere Kraft, eine Entspannung des Geistes, die durch Bewusstsein, Achtsamkeit und Vorstellungskraft gefördert wird. Bitte mitbringen: rutschfeste Socken

40929

Entspannung mit der Feldenkrais®-Methode - Für Kiefer, Nacken, Schultern

Fr, 4. Oktober, 10-11.30 Uhr, 12 x, Wendelstein,
Gymnasium, In der Gibitzen 29, Mehrzweckraum
Gebühr: 88,- €

Heike Steinbauer

Durch Büroaktivitäten und Bildschirmarbeit sind die Schultern und der Nacken meist sehr entspannungsbedürftig. Stress und übermäßige Anstrengung führen oft sogar zu Schmerzen und nächtlichem Zähneknirschen. Lernen Sie durch ausgewählte, sanfte Lektionen solche Spannungen zu reduzieren, fest eingefahrene Gewohnheitsmuster aufzuspüren, zu verändern und neue Bewegungsmöglichkeiten zu entdecken. Bitte mitbringen: Matte/Decke, bequeme Kleidung, warme Socken

40930

Entspannung mit der Feldenkrais®-Methode - Für Rücken und Schultern

Sa, 18. Januar, 10-13.15 Uhr, Wendelstein,
Jegelscheune, Forststr. 2, Gebühr: 21,- €

Heike Steinbauer

Leichte Bewegungen, die ohne jegliche Anstrengung ausgeführt werden, helfen uns genau zu erspüren, wie die Bewegungen der einzelnen Gelenke zusammenhängen. Oft benutzen wir unsere Gelenke isoliert, statt sie durchlässig zu einer harmonischen Gesamtbewegung zu koordinieren. Erfahren Sie, wie Sie im Alltag Ihre Schultern und ihre Wirbelsäule funktionsgerecht einsetzen. Dadurch können wir übermäßige Anstrengung erkennen, sie reduzieren und zu mehr Entspannung finden. Bitte mitbringen: Matte/Decke, bequeme Kleidung, warme Socken

40931

Entspannung mit der Feldenkrais®-Methode - Für Kiefer, Nacken und Schultern

Sa, 26. Oktober, 14-17.15 Uhr, Wendelstein, Jegelscheune Forststr. 2, Gebühr 21 €, Heike Steinbauer

40932

Klare Sicht mit Feldenkrais® - Sehtraining und Entspannung

Sa, 18. Januar, 14-17.15 Uhr, Wendelstein, Jegelscheune, Forststr. 2, Gebühr: 21,- € Heike Steinbauer

Erhalten Sie sich die Flexibilität Ihrer Augen, auch in der zweiten Lebenshälfte! Dazu sollten wir am besten alle Fähigkeiten der Augen gleichmäßig nutzen. Aber stundenlange Bildschirmarbeit oder andere berufliche Anforderungen lassen dies oft nicht zu und wir leiden dann an müden, überanstrengten oder verspannten Augen. Mit diesen Lektionen gönnen Sie Ihren Augen quasi eine Kur, so dass die Augen das ganze Spektrum Ihrer Sicht ausüben. Die Augenmuskulatur wird umfassend gestärkt und entspannt. Bitte mitbringen: Matte/Decke, bequeme Kleidung, warme Socken

41185

Smovey-Fit-Training - Kennenlern-Workshop

Sa, 28. September, 14.30-16.30 Uhr, Wendelstein, Gymnasium, In der Gibitzen 29, Mehrzweckraum, Gebühr: 16,- € (inkl. Materialkosten)

Sonja Maier

Smoveys sind leichte Schwingringe, die bei rhythmischer Bewegung vibrieren. „Smovey“ steht für „swing, move and smile“. Mit speziellen Übungen im Stehen, Sitzen und Gehen trainieren wir unsere Muskeln. Die Übungen kräftigen den Rücken, straffen das Bindegewebe und stärken das Immunsystem. Trainiert werden Ausdauer, Beweglichkeit, Gleichgewicht und Koordination. Menschen mit Einschränkungen können im Sitzen schwingen. Zum Abschluss nutzen wir die Schwingringe zur eigenen oder gegenseitigen Massage. Die Smoveys werden zur Verfügung gestellt. Bitte mitbringen: Sportmatte, bequeme Kleidung, Sportschuhe, Getränk

41186

Smovey-Fit-Training - Schwung und Bewegung mit Schwingringen

Mo, 30. September, 16.45-17.45 Uhr, Wendelstein, Gymnasium, In der Gibitzen 29, Mehrzweckraum, 12 x, Gebühr 86 €.

Sonja Maier

41187

Smovey-Fit-Training - Schwung und Bewegung mit Schwingringen - Fortgeschrittene

Mo, 30. September, 18-19 Uhr, Gymnasium, In der Gibitzen 29, Mehrzweckraum, 12 x, Gebühr 86 €

Sonja Maier

41188

Tanz und Bewegung für die grauen Zellen - Mit Humor und Rhythmus zu mehr Schwung

Sa, 9. November, 13.30-15.30 Uhr, Wendelstein, Gymnasium, In der Gibitzen 29, Mehrzweckraum, Gebühr: 14,- €

Ute Dietz

Halten Sie Ihre Zellen fit und aktiv! In diesem Workshop wird Ihre körperliche und geistige Fähigkeit gefordert. Mit Methoden der Tanz- und

Bewegungslehre, dem Wissen des Yoga und Elementen aus den Bereichen Koordination, Konzentration und Gleichgewicht bringen Sie Ihre grauen Zellen garantiert in Schwung. Dabei wird der Spaß an Bewegung und Tanz nicht zu kurz kommen. Keine Ermäßigung möglich.

41189

Hulatlänze aus Hawaii - „Let's Dance im Hula-Style“

Sa, 12. Oktober, 14-17 Uhr, Wendelstein, Gymnasium, In der Gibitzen 29, Mehrzweckraum Gebühr: 22,- €

Ute Dietz

Bei den Hula Tanzstilen werden mit einfachen Schritten, Handgesten und schönen Armbewegungen die Texte der Hawaiilieder dargestellt. Manche rhythmisch beschwingt und flott, andere langsam und sinnlich. Lasst Euch durch die Musik und die getanzen Geschichten der Hawaiianer überraschen. Keine Ermäßigung möglich.

41190

Iso-Gym® und orientalischer Tanz - Tanz-Yoga als Ganzkörpertraining

Fr, 27. September, 17.30-19 Uhr, 12 x, Wendelstein, Gymnasium, In der Gibitzen 29, Mehrzweckraum, Gebühr: 69,- €

Ute Dietz

Sie möchten Gesundheit und Wohlbefinden steigern? Mit Isolationsgymnastik (Iso-Gym®) mobilisieren Sie die gesamte Körpermuskulatur und erleben so beim Tanzen bewusster Ihre Bewegungen. So verbessern sich Ihre Haltung und Aufrichtung. Rücken- und Beckenbodenmuskulatur, Arm- und Bein-Koordination, fuß- und gelenkschonende Übungen stehen im Vordergrund und werden mit traditioneller und moderner Musik aus dem Orient geübt. Natürlich werden auch mal typische Tanzkombis des Orientalischen Tanzes und Yoga-Asanas den Abend bereichern. Keine Ermäßigung möglich.

41215

Geistig fit! - Bewegung für die grauen Zellen

Sa, 16. November, 14.30-16.30 Uhr, Wendelstein, Gymnasium, In der Gibitzen 29, Mehrzweckraum

Gebühr: 16,- € (inkl. Materialkosten)

Sonja Maier

Dieser Kurs verbindet Gedächtnis- und Bewegungskurse miteinander. Sie trainieren Ihr Gehirn und kommen körperlich und geistig in Schwung. Steuern Sie der Altersvergesslichkeit entgegen und verbessern Sie Ihre körperliche und geistige Leistungsfähigkeit. Durch gezielte Bewegungs-, Gleichgewichts- und Koordinationsübungen fordern Sie Ihre grauen Zellen. Das Beste dabei: Es macht jede Menge Spaß! Keine Ermäßigung möglich. Bitte mitbringen: Sportmatte, bequeme Kleidung, Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

42020

Zuckerfreie Ernährung

Mo, 27. Januar, 18-19.30 Uhr, Wendelstein, Tagelöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 5+9

Gebühr: 6,- €, Daniela Zibi

Vielleicht haben Sie sich vorgenommen, weniger Zucker zu essen oder ganz darauf zu verzichten? Da ist es gut zu wissen, wie sich der Konsum von Zucker auf unseren Körper und unser Hungergefühl auswirkt und welche Effekte entstehen, wenn Zucker aus der Ernährung genommen wird. Wie Sie eine zuckerfreie Ernährung umsetzen können und was dabei zu beachten ist, erfahren Sie in diesem Vortrag. Bitte mitbringen: Schreibzeug und Getränk

42202

Orientalische Genüsse aus Marokko

Mi, 16. Oktober, 17.30-21.30 Uhr, Wendelstein, Mittelschule, Ing. Röthenbacher Str. 14a, D-0-13 Küche

Gebühr: 32,- € (inkl. Materialkosten + Skript)

Heidmarie Lutz

Kochen und genießen Sie heute Abend marokkanische Köstlichkeiten, z. B. Kichererbsensalat mit Minze, Briouats mit Schafskäse, Harira - Ramadansuppe, Poularden-Tajine mit Tomaten-Mandel-Couscous sowie weitere köstliche Gerichte. Zum Dessert gibt es einen aromatisch-gewürzten Milchreis mit Orangensirup und Sesamröllchen, dazu Kardamon-Kaffee. Bitte mitbringen: Lieblingsmesser, Schürze, Spülutensilien, kleine Behälter für Reste, Klarsichthülle, Schreibzeug, Getränk

42203

Die Kunst der Knödelherstellung

Do, 7. November, 17.30-21.30 Uhr, Wendelstein, Mittelschule, Ing. Röthenbacher Str. 14a, D-0-13 Küche, Gebühr: 32,- € (inkl. Materialkosten)

Sabine Ederer

Besuchen Sie doch einmal einen Knödelkurs, ein echtes Knödel-Seminar. Was für den Italiener die Nudeln, sind für den Bayern die Knödel. Eine große Auswahl davon bietet dieser Knödelhimmel: Spinatknödel, Speckknödel, Kas-Knödel, rohe Knödel oder Böhmisches, Gnocchi, Zwetschgenknödel, Marillenknödel und nicht zuletzt Semmelknödel. Sie erfahren viel Wissenswertes über die große Kunst der Knödelherstellung und der dazugehörigen Saucen. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher, scharfe Messer, Behälter für Kostproben

42204

Thailand Streetfood

Do, 21. November, 17.30-21.30 Uhr, Wendelstein, Mittelschule, Ing. Röthenbacher Str. 14a, D-0-13 Küche

Gebühr: 32,- € (inkl. Materialkosten)

Sabine Ederer

Die Straßenküchen Asiens sind beliebt und bekannt. Hier schlemmt man sich durch viele kulinarische Highlights. Die Rezepte habe ich alle aus Thailand mitgebracht. Viele interessante Köstlichkeiten verwöhnen uns an diesem Abend. Frühlingsrollen, Mangosalat, Sticky Rice mit Mango, fried Banana, Pad Thai und vieles mehr. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher, scharfe Messer, Behälter für Kostproben

42205

A table! - Französische Herbst-Küche

Mi, 27. November, 17.30-21.30 Uhr, Wendelstein, Mittelschule, Ing. Röthenbacher Str. 14a, D-0-13 Küche

Gebühr: 32,- € (inkl. Materialkosten + Skript)

Heidmarie Lutz

Kochen und genießen Sie ein französisches mehrgängiges Herbst-Menü: Apfelscheiben mit Ziegenkäse überbacken, Soupe des courges (Kürbissuppe) Poularde mit Pilzen, Medaillons mit Senfsauce, Poires au vin rouge (Birnen in Rotwein), Schokoladenschäum, Quatre-quarts (Eischneekuchen mit Pflaumenmus-Sahne) u. a. Bitte mitbringen: Lieblingsmesser, Schürze, Spülutensilien, kleine Behälter für Reste, Klarsichthülle, Schreibzeug, Getränk

42320

Whisk(e)y-Seminar - Für Einsteiger und Fortgeschrittene

Sa, 11. Januar, 18-21 Uhr, Wendelstein, Tagelöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 4

Gebühr: 35,- € (inkl. Materialkosten)

H. Jürgen Werner

Auch in Deutschland findet das „Lebenswasser“ der Iren und Schotten immer mehr Freunde und Genießer/innen. Grund genug sich mit der Herstellung und Reifung, den verschiedenen Arten und Geschmacksrichtungen der Whisk(e)ys aus allen klassischen Regionen sowie deren regelgerechter Verkostung zu befassen. Im Mittelpunkt werden dabei schottische Single Malts stehen, die im Seminar auch verkostet werden. Der Unkostenbeitrag für die Verkostung in Höhe von 20 € ist in der Kursgebühr enthalten. Keine Ermäßigung möglich.

43133

Top gestylt in 5 Minuten - Workshop

Mi, 16. Oktober, 17.30-21.15 Uhr, Wendelstein, Mittelschule, Eing. Röthenbacher Str. 14a, D-1-02, Gebühr: 31,- € (inkl. Materialkosten)

Helga Dollhofer-Veleta

Haare, Kleidung, Make-up perfekt auf Ihren persönlichen Typ abgestimmt; hier erfahren Sie wie das geht. Finden Sie Ihren persönlichen Stil, mit dem Sie sich rundum wohl fühlen. Schon kleine Kniffe können große Wirkung zeigen. Abgestimmt auf Gesichts- und Körperform erfahren Sie eine Fülle von Tipps und Tricks. Im Mittelpunkt stehen hier die optimalen Schnitte, Längen, Kragenformen, Muster, Schmuck- und Brillenformen, sowie die für Ihre Gesichtsform optimale Frisur. Erleben Sie in diesem Workshop weiterhin, wie ein typgerechtes, dezentes Make-up die Schönheit Ihres Gesichts hervorhebt. Bitte mitbringen: Haarband, Standspiegel (falls vorhanden)

43134

Farbberatung für Damen - Zu natürlicher Schönheit mit den richtigen Farben

Do, 14. November, 17.30-21.15 Uhr, Wendelstein, Mittelschule, Eing. Röthenbacher Str. 14a, D-1-02, Gebühr: 31,- € (inkl. Materialkosten)

Helga Dollhofer-Veleta

Sie erfahren vieles über die Zusammenhänge zwischen dem persönlichen Hautton und der natürlichen Haarfarbe sowie über die Harmonie der Farben. Im Mittelpunkt stehen dabei die typischen Merkmale eines Farbtyps. Zusätzlich zur detaillierten Farbberatung werden noch die für Sie passenden Make-up Farben besprochen. Praktische Übungen werden Ihnen helfen, die Ergebnisse umzusetzen und die Wirkung der Farben kennen zu lernen. Bitte mitbringen: Haarband, Standspiegel (falls vorhanden)

43135

Das perfekte Augen-Make-up - Workshop

Mo, 9. Dezember, 17.30-21.15 Uhr, Wendelstein, Mittelschule, Eing. Röthenbacher Str. 14a, D-1-02, Gebühr: 31,- € (inkl. Materialkosten)

Helga Dollhofer-Veleta

Mit den für Ihren Typ passenden Farben und den richtigen Werkzeugen erlernen Sie an diesem Abend detailliert den Gesamtaufbau eines kompletten Augen-Make-Ups, abgestimmt auf Ihre individuelle Augenform. Eine einfache, dezente Technik für den Tag, eine anspruchsvolle Variante für den Abend. Sie lernen ebenfalls den Umgang mit Smokey-Eyes, wie ein wasserfester Lidstrich 24 Stunden haltbar wird, warum die Form der Augenbrauen extrem wichtig ist und was eine Banane mit den Augen zu tun hat. Bitte mitbringen: Haarband, Standspiegel (falls vorhanden)

44108

Rauhnächte - Mehr Bewusstsein in der Zeit „zwischen den Jahren“

Fr, 6. Dezember, 17-21 Uhr, Wendelstein, Tagelöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 5+9, Gebühr: 32,- €

Petra Schwarz

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

45004

Defibrillation - Jeder kann helfen

Fr, 15. November, 19-20.30 Uhr, Wendelstein, Malteser Hilfsdienst e.V., In der Gibitzen 27A, Gebühr: 5,- €

Malteser Hilfsdienst e.V.

Der Herzinfarkt ist in Deutschland die häufigste Todesursache. Doch nicht jeder muss daran sterben. Als Ersthelfer haben Sie es in der Hand. Mit einfach zu bedienender Technik und einer speziellen Ausbildung können Sie Herzinfarktopfer auf der Stelle wiederbeleben. Der Kurs „Frühdefibrillation“ vermittelt Teilnehmern ohne medizinische Vorkenntnisse den Umgang mit automatischen externen Defibrillatoren und sichert die Anwendung durch umfassende Trainingssituationen.

45670

Heilsames Fasten oder Basenfasten Infoabend

Mo, 13. Januar, 20-21 Uhr, Wendelstein, Tagelöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Gebühr: gebührenfrei

Veronika Ehm

Essen und Nichtessen sind wie Wachen und Schlafen, wie Spannung und Entspannung - sind wie Pole, zwischen denen sich menschliches Leben ereignet. Seit ewigen Zeiten fasten die Menschen, um sich körperlich, geistig und seelisch zu reinigen. An diesem Abend erhalten Sie eine Einführung für Ihren Fastenkurs. Sie können sich entscheiden, ob Sie den Kurs „Basenfasten“ oder „Heilsames Fasten“ wählen. Besprochen werden die Entlastungstage als Vorbereitung auf den Fastenbeginn am Freitag. Bitte mitbringen: Schreibzeug

45671

Heilsames Fasten - Fastenkurs „Lächelnd ans persönliche Ziel“

Fr, 17.01., So. 19.01., Di. 21.01., Do. 23.01., jeweils 20-20.45 Uhr, 4 x, Wendelstein, Tagelöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 5, Gebühr: 45,- €

Veronika Ehm

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

„Buchinger“ mit Säften, frisch gekochter Gemüsebrühe und einem Fastentee nach Hildegard von Bingen. Keine Ermäßigung möglich. Bitte mitbringen: frisch gekochte Gemüsebrühe und einen Fastentee nach Hildegard von Bingen

45672

Basenfasten Lächelnd ans persönliche Ziel

Fr. 17.1., So. 19.01., Di. 21.01., Do. 23.01., jeweils 19-19.45 Uhr, 4 x, Wendelstein, Tagelöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Gebühr: 45,- €

Veronika Ehm

Beim Basenfasten kommt es nicht darauf an, nichts zu essen, sondern stattdessen das Richtige zu essen. Das „Fasten“ mit viel Gemüse, Obst und anderen basenbildenden Lebensmitteln führt zu einer sanften Regeneration des Säure-Basen-Haushalts im Körper. Darüber hinaus wirken die Basentage ganzheitlich auf den Körper, sie helfen, emotionalen Stress abzubauen und vermitteln Ihnen wertvolles Wissen über Ihre Gesundheit und eine basische Ernährungs- und Lebensweise. Keine Ermäßigung möglich. Bitte mitbringen: Schreibzeug

50075

Lesung „Biografisches Schreiben“ - Es ist nie zu spät für einen schönen Sommer

Do, 21. November, 17-18.30 Uhr, Wendelstein, Gemeindebücherei, Marktstr. 1, Gebühr: gebührenfrei

Brigitte Riemann

Auch dieses Semester will sich der Kurs „Biografisches Schreiben“ bei einer kleinen Lesung mit seinen Werken vorstellen. Wenn die Tage schon wieder sehr kurz sind und die Adventszeit vor der Tür steht, wollen wir uns nicht auf das Kommende besinnen, sondern auf das Vergangene. Unter dem Motto „Es ist nie zu spät für einen schönen Sommer“ lassen wir Urlaubs- und Sommererinnerungen wieder wach werden und holen damit ein kleines Stückchen Sonne in die dunkle Jahreszeit. Anmeldung erwünscht!

50201

Lebensschätze heben und bewahren - Biografisches Schreiben

Do, 19. September, 14.30-16.30 Uhr, 12 x, Wendelstein, Tagelöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 4, Gebühr: 103,- €

Brigitte Riemann

„Ich könnte ein Buch schreiben“, sagen wir oft, wenn wir über unser Leben nachdenken. Machen Sie es doch! Biografisches Schreiben hilft uns, unser Leben zu erinnern, Erlebtes zu ordnen und Ereignisse zu verstehen. Mit den Methoden des biografischen Schreibens finden wir einen Weg zu den Geschichten, die unser Leben schrieb. Lassen Sie uns unsere Lebensschätze heben! Die genauen Termine erhalten Sie von der Dozentin. Bitte mitbringen: Schreibunterlagen

51409

Tanzen macht Spaß - Für Anfänger

Di, 17. September, 19.30-20.30 Uhr, 10 x, Wendelstein, Jegelscheune, Forststr. 2, Gebühr: 62,- €, Daniela Zibi

Mit Spaß und Freude an der Bewegung tanzen wir Choreografien auf verschiedene Musikrichtungen (Popmusik, feurige latein-amerikanische Musik, Walzer, u.v.m.). Nebenbei trainieren wir unsere Ausdauer, Beweglichkeit, Gedächtnis, Gleichgewicht und stärken unsere Knochen. Kein Paartanz. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe, Getränk

51410

Tanzen macht Spaß - Für Anfänger

Mi, 9. Oktober, 19.30-20.30 Uhr, 6 x,
Wendelstein, Jegelscheune, Forststr. 2
Gebühr: 37,- €

51411

Tanzen macht Spaß - Für Anfänger

Di, 3. Dezember, 19.30-20.30 Uhr, 10 x,
Wendelstein, Jegelscheune, Forststr. 2
Gebühr: 62,- €

51412

Tanzen macht Spaß - Für Anfänger

Mi, 4. Dezember, 19.30-20.30 Uhr, 10 x,
Wendelstein, Jegelscheune, Forststr. 2
Gebühr: 62,- €

51413

Tanzen macht Spaß - Für Fortgeschrittene

Di, 17. September, 18.15-19.15 Uhr, 10 x,
Wendelstein, Jegelscheune, Forststr. 2
Gebühr: 62,- €

51414

Tanzen macht Spaß - Für Fortgeschrittene

Di, 3. Dezember, 18.15-19.15 Uhr, Wendelstein,
Jegelscheune, Forststr. 2, Gebühr: 62,- €

52330

**Kreative Aquarellmalerei -
Für Anfänger und Fortgeschrittene**

Do, 12. September, 18.30-21 Uhr, 9 x,
Wendelstein, Nägeleinsbuck 24 A, Atelier
Gebühr: 83,- €

Christa Ruthrof

Für alle, die sich im Aquarellieren üben und weiter entwickeln möchten. Sie lernen die Grundlagen der Malerei und üben verschiedene Aquarelltechniken. Sie beschäftigen sich mit Komposition, Perspektive und Farblehre, sowie Mischtechniken. Die genauen Termine werden von der Dozentin bekannt gegeben. Bitte mitbringen: Skizzenblock, Aquarellfarben- und Block (mind. 30x40 ab 300g), Pinsel verschiedener Größen, Bleistift

53430

Lust am farbigen Glas - Glaskunst

Fr, 04. Okt., Do, 10. Okt., Do, 17. Okt., jeweils
von 19-21.30 Uhr, Wendelstein, Werkstatt Eder,
Wilhelm-Maisel-Str. 7, Gebühr: 53,- €
(+ ca. 30,- bis 50,- € Materialkosten)

Christoph Eder

Fehlt Ihnen noch ein „Hingucker“ in Haus und Garten? Wir arbeiten mit mundgeblasenem Flachglas, das wir mittels Ummantelung mit Kupferfolie sowie Lötzinn zu individuellen Glasobjekten verarbeiten. Ferner haben Sie die Möglichkeit, die Kunst des Glasschmelzens zu erlernen. Sie haben eigene Vorstellungen? Kein Problem. Mit fachmännischer Hilfe lässt sich Realisierbares umsetzen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, nur Freude am künstlerischen Gestalten.

53431

Lust am farbigen Glas - Glaskunst

Do, 16. Januar, 19-21.30 Uhr, Wendelstein,
Werkstatt Eder, Wilhelm-Maisel-Str. 7, 3x
Gebühr: 53,- € (+ ca. 30,- bis 50,- € Materialkosten)

Christoph Eder

54020

**Zuschneiden und Nähen -
Für Anfänger und Fortgeschrittene**

Mo, 16. September, 18-21 Uhr, 9 x, Wendelstein,
Mittelschule, Eing. Röthenbacher Str. 14a,
D-0-09 Näh, Gebühr: 132,- €

Gertraud Linck

Anfertigung von Kleidungsstücken nach Wahl. Nähen teilweise mit abgeänderten Fertigschnitten. Nähmaschinen, Bügeleisen, Overlockmaschinen stehen zur Verfügung. Neuzugänge sind nur begrenzt möglich. Für Rückfragen und bei Neuzugängen bitte die Kursleiterin unter Tel.: 0911/883577 anrufen. Keine Ermäßigung möglich. Der Kurs findet 14-tägig statt! Bitte mitbringen: Maßband, Notizblock, Bleistift

54021

**Zuschneiden und Nähen - Für Anfänger
und Fortgeschrittene**

Di, 17. September, 18-21 Uhr, 9 x, Wendelstein,
Mittelschule, Eing. Röthenbacher Str.
14a, D-0-09 Näh, Gebühr: 132,- €

54022

**Zuschneiden und Nähen -
Für Anfänger und Fortgeschrittene**

Mo, 23. September, 18-21 Uhr, 8 x, Wendelstein,
Mittelschule, Eing. Röthenbacher Str.
14a, D-0-09 Näh, Gebühr: 117,- €

54023

**Zuschneiden und Nähen -
Für Anfänger und Fortgeschrittene**

Di, 24. September, 18-21 Uhr, 8 x, Wendelstein,
Mittelschule, Eing. Röthenbacher Str.
14a, D-0-09 Näh, Gebühr: 117,- €

54024

**Ihr Start ins Näh hobby - Erste
Erfolgerlebnisse an der Nähmaschine**

Sa, 19. Oktober, 10-16.30 Uhr, Wendelstein,
Tagelöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 5+9
Gebühr: 41,- €

Kerstin Smirr

Sie haben kürzlich das Nähen für sich entdeckt und wollen sich nun an das Einsetzen eines Reißverschlusses oder das Verstärken mit Bügel einlage wagen? Wir setzen gemeinsam einfache Nähprojekte aus Baumwolle oder Kunstleder um, z.B. Kosmetiktäschchen, Beutel, Kissen oder Utensilos. Dieser Kurs richtet sich an Einsteiger, auch in jugendlichem Alter. Die Teilnehmer suchen sich vorab einen (oder mehrere) Schnitte aus und bringen das notwendige Material mit. Voraussetzung: erste Grundkenntnisse. Bitte mitbringen: Nähmaschine, Schnitt, Schnittmusterpapier, Stoff und weiteres Nähzubehör, Verpflegung

54025

**Kinderkleidung nähen mit Jersey - Be-
queme Hosen und Shirts selbstgemacht**

Sa, 16. November, 10-16.30 Uhr, Wendelstein,
Tagelöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 5+9
Gebühr: 41,- €

Kerstin Smirr

Jersey liegt im Trend. Doch hat der Stoff seine Tücken. Im Kurs lernen die Teilnehmer, Jersey und elastische Bündchen zu verarbeiten. Dazu nähen wir Baby- und Kinderkleidung, etwa bequeme Hosen oder Accessoires

wie Mützen und Halstücher. Fortgeschrittene finden bei Jacken oder Shirts eine neue Herausforderung. Die Teilnehmer suchen sich vorab passende Schnitte aus und bringen das notwendige Material mit. Voraussetzung: sicherer Umgang mit der Nähmaschine. Bitte mitbringen: Nähmaschine, ggf. Overlock, Schnitt, Schnittmusterpapier, Stoff und weiteres Nähzubehör, Verpflegung

54026

**Nähen für Babys und Kleinkinder -
Kleidung, Spielzeug und Co.**

Sa, 18. Januar, 10-16.30 Uhr, Wendelstein,
Tagelöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 5+9
Gebühr: 41,- €

Kerstin Smirr

In der Elternzeit entdecken viele Mütter das Nähen (wieder) für sich. In diesem Kurs nehmen wir uns einen Tag lang Zeit, Babys und Kleinkinder zu benähen. Der Nachwuchs (oder die Enkel) freuen sich am Ende über neue Kleidungsstücke, Schnuller- oder Wimpelketten, kleine Kuscheltiere oder Kissen. Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Der Schwierigkeitsgrad richtet sich nach den Schnitten, die die Teilnehmer vorab selbst auswählen. Voraussetzung: sicherer Umgang mit der Nähmaschine. Bitte mitbringen: Nähmaschine, ggf. Overlock, Schnitt, Schnittmusterpapier, Stoff und weiteres Nähzubehör, Verpflegung

56012

Flechtwerke und Objekte aus Weide

Sa, 18. Januar, 10-17 Uhr, Wendelstein,
Tagelöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 4
Gebühr: 57,- € (+ ca. 20,- € Materialkosten)

Monika Engelhardt

Filzen, kimmern, schichten. Lernen Sie die traditionellen Techniken des Weidenflechtens kennen und anwenden. Tauchen Sie unter fachkundiger Anleitung der Korbflechterin Monika Engelhardt in die Welt der Flechtereien ein. Im Laufe des Tages können Sie sich Werkstücke wie Windlichter, Rankhilfen, Kugeln und vieles mehr erarbeiten. Entdecken Sie die unzähligen Möglichkeiten mit Weide zu gestalten. Eindrücke finden Sie unter www.flechtereien.de. Keine Ermäßigung möglich. Bitte mitbringen: Gartenscheere, Messer (falls vorhanden)

57106

**Schafkopf für Anfänger -
Spielerisch die Regeln lernen**

Mi, 25. September, 19-21 Uhr, 4 x, Wendelstein,
Tagelöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 4
Gebühr: 45,- € inkl. Sript

Paul Alt

Schafkopf ist eines der beliebtesten bayrischen Kartenspiele. Haben Sie Lust mit uns dieses alte Gesellschaftsspiel zu lernen? In einer gemütlichen Runde kann jeder dieses unterhaltende und spannende Spiel lernen. An fünf Abenden werden die Grundlagen und klassischen Regeln des Spiels vermittelt. Jeder ist herzlich willkommen.

Das vhs Gesamtprogramm des Landkreises ist unter www.vhs-roth.de einsehbar.
Eine Anmeldung zu den Kursen ist online möglich.

Gestaltung/Druck: SEIFERT Medien, Wendelstein