

September 2020
bis Februar 2021

vhulm

mitdenken
mitgestalten

mitreden
mitmachen

Herbst-/Winterprogramm

**Erbach
Illerkirchberg
Hüttisheim
Staig**

Coronabedingt kann sich die Raumsituation kurzfristig ändern.

Aktuelle Informationen finden sie auf unserer Homepage.

vh ulm
im Alb-Donau-Kreis

Telefon 0731 1530-11/43
Telefax 0731 1530-50
www.vh-ulm.de
adk@vh-ulm.de

ERBACH

Geschichten in den Brühlwiesen

Tine Mehls, Geschichtenerzählerin,
Naturpädagogin

Dienstag, 6. Oktober, 18 Uhr

Eintritt 10,00 €

Anmeldung erforderlich

10-15 Teilnehmer/innen

Treffpunkt: Erbach, Spielplatz

Brühlwiese

Nr. 20H1505025

An diesem Herbstabend nimmt Tine Mehls sie mit in ferne Märchenwelten oder auch auf die Wiese von nebenan. Erleben sie bewusst das Summen und Zirpen, staunen sie über die Vielfalt der Pflänzchen am Wegesrand und lauschen entspannt den Märchen und Geschichten aus aller Welt, die Tine Mehls für diesen Abend zusammengestellt hat.

Smartphones mit Android – Grundlagenkurs

Siegfried Ungewitter

2-mal (6,7 UStd.), donnerstags

Beginn 5. November, 18 bis 20:30 Uhr

Gebühr 39,00 €

5-8 Teilnehmer/innen

Erbach, KaffCafé, Auf der Wühre 13

Nr. 20H1505121

Sie lernen praxisorientiert die Grundfunktionen Ihres Android-Smartphones, wie Einstellungen, Telefonie, SMS, Internet und Kamera kennen. Inhalt: Android-Versionen, Update – Tastenbelegung – Struktur des Gerätes (Startschirm, Sperrschirm, Menü) – Apps/Widgets (Download, löschen, verschieben, deinstallieren) – WLAN, Bluetooth, NFC, Mobile Daten (Tarife) – Speicherplätze – Sicherheit – Energiesparfunktionen, Akku – Einstellungen (Timeout, Klingeltöne, Lautstärke) – Benachrichtigungsfeld, Symbole.

Bitte bringen Sie zum Kurs ein Android-Smartphone (Samsung,

Huawei, LG oder HTC) mit. Der Akku sollte voll und ein E-Mail-Konto bereits eingerichtet sein.

Smartphones mit Android – Vertiefungskurs

Siegfried Ungewitter

2-mal (6,7 UStd.), dienstags

Beginn 24. November, 18 bis 20:30 Uhr

Gebühr 39,00 €

5-8 Teilnehmer/innen

Erbach, KaffCafé, Auf der Wühre 13

Nr. 20H1505131

In diesem Kurs vertiefen wir praxisorientiert die Inhalte des Grundkurses: Sie lernen die Standardeinstellungen zu ändern, Apps zu installieren und zu deinstallieren, Musikdateien zu übertragen bzw. zu synchronisieren, Ordner anzulegen, E-Mails zu synchronisieren. Sie erfahren Wichtiges über Sicherheit, Cloud-Dienste, YouTube, Navigation mit MAPS, Downloads und Updates sowie über Web-Seiten, Favoriten und Datenverbindungen.

Bitte bringen Sie zum Kurs ein Android-Smartphone (Samsung, Huawei, LG oder HTC) mit. Der Akku sollte voll und ein E-Mail-Konto bereits eingerichtet sein.

Stress vermeiden, Stress bewältigen durch neue, alternative Methoden

Siegfried Ungewitter

1 Abend (3,3 UStd.)

Dienstag, 13. Oktober, 18 bis 20:30 Uhr

Gebühr 19,00 €

5-8 Teilnehmer/innen

Erbach, KaffCafé, Auf der Wühre 13

Nr. 20H1505132

Stress ist die größte gesundheitliche Bedrohung der Menschen in der Neuzeit. Hirnforschungen haben ergeben, dass bei länger andauernden Stress-Reaktionen Gehirnzellen absterben, mit der Konsequenz von

Burnout, Demenz und Alzheimer. In diesem Workshop zeigen wir Ihnen Methoden, wie Sie mit Ihrer ganz persönlichen Stress-Situation besser umgehen können. Sie lernen dabei die neurologischen Abläufe bei einem Stress-Signal kennen und erhalten praktische Anregungen, wie Sie Ihr Verhalten besser und entspannter steuern können.

Einführung in die bewusste Autosuggestion nach Emile Coué (1857-1926)

Siegfried Ungewitter

1 Abend (3,3 UStd.)

Dienstag, 17. November, 18 bis

20:30 Uhr

Gebühr 19,00 €

5-8 Teilnehmer/innen

Erbach, KaffCafé, Auf der Wühre 13

Nr. 20H1505145

In diesem Seminar erhalten Sie eine erste, grundlegende Einführung in die Methode der bewussten Selbstbeeinflussung (= Autosuggestion) auf der Basis der Erkenntnisse des französischen Apothekers und Schriftstellers Emil Coué. Nach Coués Erkenntnissen können wir die Heilkraft der Gedanken und Worte durch bewusste Autosuggestion nutzen. Es handelt sich hierbei um eine Selbsthilfemethode, die dem Menschen zur erheblichen Verbesserung der Gesundheit, des Wohlbefindens und der Stärkung des Selbstbewusstseins verhilft. An diesem Abend erhalten Sie eine Einführung in die Technik und Methode der bewussten Autosuggestion. Um an diesem Seminar teilzunehmen sind keinerlei Kenntnisse oder besondere Fähigkeiten erforderlich. Lassen Sie sich auf einen spannenden und informativen Abend ein.

Spurwechsel – Wechseljahre Aufbruch in eine neue Lebensphase

Workshop mit Wilma Bäuerle,
Gesundheits- und Mentaltrainerin
1 Tagesseminar (8 UStd.)
Samstag, 17. Oktober, 9:30 bis 16 Uhr
Gebühr 39,00 €
5-8 Teilnehmer/innen
Erbach, KaffCafé, Auf der Wühre 13
Nr. 20H1505173

Die Wechseljahre sind eine Zeit körperlicher und seelisch-geistiger Veränderungen - ein Reifungsprozess, der in einen neuen Aufgabenkreis hineinführt. Das Motto des Workshops heißt: annehmen, abschließen, loslassen, aufbrechen, neu anfangen. Das ganzheitliche Selbsthilfeprogramm beinhaltet u. a. Übungen aus der Biografiearbeit und des Mentaltrainings, denn die Wechseljahre sind mehr als nur Hormonumstellung.

Life Kinetik – Das außergewöhnliche Bewegungsprogramm

Karlheinz Kösling, Life Kinetik
Trainer
6-mal (8 UStd.), montags
Beginn 21. September, 18 bis 19 Uhr
Gebühr 72,00 €
6 Teilnehmer/innen
Erbach, KaffCafé, Auf der Wühre 13
Nr. 20H1505307

Life Kinetik ist ein spielerisches Training für jedes Alter, das Spaß macht und schnell zu überraschenden positiven Ergebnissen führt. Das Gehirn wird mittels nicht alltäglicher koordinativer, kognitiver und visueller Aufgaben gefördert nach dem Prinzip: Bewegungen ausführen, während zugleich das Gehirn gefordert wird. Die positiven Ergebnisse des Trainings sind unter anderem Stressreduzierung, Verbesserung der Aufmerksamkeit, Verbesserung der Handlungsschnelligkeit und vieles mehr.
Life Kinetik regt neuronale Lernvorgänge an, bindet neue Gehirnzellen ein, verzögert dementielle Symptome, verbessert

die Konzentrationsfähigkeit, die Leistungsfähigkeit und steigert das visuelle System. Belohnen Sie sich und Ihr Gehirn! Bringen Sie mehr Spaß in Ihr Leben! Werden Sie effektiver, leistungsfähiger, aufnahmefähiger, stressresistenter und selbstbewusster.

Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung

Christof Löhle,
Feldenkraispädagoge,
Physiotherapeut
13-mal (17,3 UStd.), mittwochs
Beginn 23. September, 9:30 bis 10:45 Uhr
Gebühr 95,00 €
5-12 Teilnehmer/innen
Erbach, Erlenbachhalle, Jahnstraße,
Judoraum
Nr. 20H1505313

Hatten Sie auch schon mal einen verspannten Nacken oder einen angestregten, vielleicht schmerzenden Rücken? Oder haben Sie das Bedürfnis, sich einfach leichter bewegen zu können? Bei der Feldenkrais-Methode lernt man über angeleitete Bewegungen, meist am Boden liegend, sich seiner Gewohnheiten bewusst zu werden und überflüssige Anspannungen loszulassen: Eine spannende Entdeckungsreise zu sich selbst.

Bitte bringen Sie warme Socken, eine Matte, eine Decke, evtl. zwei Handtücher als Kopfkissen und bequeme Kleidung mit.

Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung

Christof Löhle,
Feldenkraispädagoge,
Physiotherapeut
13-mal (17,3 UStd.), mittwochs
Beginn 23. September, 11 bis 12:15 Uhr
Gebühr 95,00 €
5-12 Teilnehmer/innen
Erbach, Erlenbachhalle, Jahnstraße,
Judoraum

Nr. 20H1505314

Hatten Sie auch schon mal einen verspannten Nacken oder einen angestregten, vielleicht schmerzenden Rücken? Oder haben Sie das Bedürfnis, sich einfach leichter bewegen zu können? Bei der Feldenkrais-Methode lernt man über angeleitete Bewegungen, meist am Boden liegend, sich seiner Gewohnheiten bewusst zu werden und überflüssige Anspannungen loszulassen: Eine spannende Entdeckungsreise zu sich selbst.

Bitte bringen Sie warme Socken, eine Matte, eine Decke, evtl. zwei Handtücher als Kopfkissen und bequeme Kleidung mit.

Leichter bewegen im Alltag – Mit der Feldenkrais-Methode – Kleingruppe

Lydia Füßl, Feldenkraislehrerin,
Physiotherapeutin
10-mal (16,7 UStd.), montags
Beginn 28. September, 16:45 bis 18 Uhr
Gebühr 110,00 €
6 Teilnehmer/innen
Erbach, Gemeindezentrum der Erlöserkirche Erbach, Jahnstr. 33/1
Nr. 20H1505315

Die Feldenkrais-Methode leitet in einfachen Bewegungslektionen dazu an, die eigenen Gewohnheiten wahrzunehmen und Alternativen zu entwickeln. Nicht genutzte, »verlernte« Bewegungsmöglichkeiten werden wieder entdeckt und stehen im Alltag neu zur Verfügung. Sie können mehr tun - mit weniger Anstrengung!

Bitte Matte, Decke, Kopfunterlage, warme und bequeme Kleidung und Wollsocken mitbringen.

Leichter bewegen im Alltag – Mit der Feldenkrais-Methode – Kleingruppe

Lydia Füll, Feldenkraislehrerin,
Physiotherapeutin
10-mal (16,7 UStd.)
Beginn Montag, 28. September,
18:15 bis 19:30 Uhr
Gebühr 110,00 €
6 Teilnehmer/innen
Erbach, Gemeindezentrum der
Erlöserkirche Erbach, Jahnstr. 33/1
Nr. 20H1505316

Die Feldenkrais-Methode leitet in
einfachen Bewegungslektionen
dazu an, die eigenen Gewohnheiten
wahrzunehmen und Alternativen zu
entwickeln. Nicht genutzte,
»verlernte«
Bewegungsmöglichkeiten werden
wieder entdeckt und stehen im
Alltag neu zur Verfügung. Sie
können mehr tun - mit weniger
Anstrengung!

Bitte Matte, Decke, Kopfunterlage,
warme und bequeme Kleidung und
Wollsocken mitbringen.

YOGA – Zeit für mich

Christina Schneider
5-mal (8,3 UStd.), mittwochs
Beginn 9. Dezember, 18:30 bis
19:45 Uhr
Gebühr 42,00 €
5-10 Teilnehmer/innen
Erbach, Erlenbachhalle, Jahnstraße,
Silchersaal
Nr. 20H1505324

Yoga verhilft uns zu innerer Kraft,
Ruhe und Ausgeglichenheit. Das
Üben von dynamischen und
statischen Yogahaltungen in
Verbindung mit unserer bewussten
Atmung kräftigt und dehnt unsere
Muskulatur. Spannungen können
sich lösen und die Wirbelsäule wird
beweglicher.

Entspannungsübungen bringen
Körper und Geist in Einklang.

Bitte rutschfeste Matte, Decke oder
großes Handtuch, bequeme
Kleidung und warme Socken
mitbringen.

YOGA – Zeit für mich

Christina Schneider
5-mal (8,3 UStd.), mittwochs
Beginn 9. Dezember, 20 bis 21:15 Uhr
Gebühr 42,00 €
5-10 Teilnehmer/innen
Erbach, Erlenbachhalle, Jahnstraße,
Silchersaal
Nr. 20H1505326

Yoga verhilft uns zu innerer Kraft,
Ruhe und Ausgeglichenheit. Das
Üben von dynamischen und
statischen Yogahaltungen in
Verbindung mit unserer bewussten
Atmung kräftigt und dehnt unsere
Muskulatur. Spannungen können
sich lösen und die Wirbelsäule wird
beweglicher.

Entspannungsübungen bringen
Körper und Geist in Einklang.

Bitte rutschfeste Matte, Decke oder
großes Handtuch, bequeme
Kleidung und warme Socken
mitbringen.

Online-Kurs Hatha-Yoga für Fortgeschrittene

Andreas Bayer, Yogalehrer
15-mal (30 UStd.), donnerstags
Beginn 24. September, 19:30 bis 21
Uhr
Gebühr 149,00 €
6-9 Teilnehmer/innen
Online Kurs
Nr. 20H1505337

In diesem Kurs wird die traditionelle
Praxis des Hatha-Yoga gelehrt und
praktiziert. Dies umfasst die
Bereiche der Körperübungen und
Entspannungstechniken ebenso
wie Atemtraining sowie eine
einfache Meditationspraxis.

Online-Kurs Meditation

Andreas Bayer, Yogalehrer
15-mal (15 UStd.), donnerstags
Beginn 24. September, 18:30 bis
19:15 Uhr
Gebühr 75,00 €
6-9 Teilnehmer/innen
Online Kurs
Nr. 20H1505338

Sie erlernen die Fähigkeit der
Konzentration und Meditation.
Durch die belebende Wirkung der
Meditationserfahrung lernen Sie Ihr
Wohlbefinden und Ihre
Zufriedenheit selbst zu gestalten.

Englisch A1

Anfänger/innen mit Vorkenntnissen
Lehrbuch: English Next A1, Hueber
Verlag, ab Lektion 2
Ute Schönhöffer
10-mal (13,3 UStd.), mittwochs
Beginn 7. Oktober, 19 bis 20 Uhr
Gebühr 60,00 €
5-11 Teilnehmer/innen
Erbach, Kursort wird noch bekannt
gegeben
Nr. 20H1505614

Dieser Kurs wendet sich an all
diejenigen, die keine oder wenige
Englischkenntnisse haben und nun
endlich etwas mehr Englisch lernen
wollen. In netter und lockerer
Atmosphäre wollen wir uns einen
Wortschatz aneignen und leichte
Konversation üben.

Englisch A2

Lehrbuch: English Next A2/1,
Hueber Verlag, ab Lektion 1
Ute Schönhöffer
10-mal (13,3 UStd.), donnerstags
Beginn 8. Oktober, 18:45 bis 19:45
Uhr
Gebühr 60,00 €
5-12 Teilnehmer/innen
Erbach, Kursort wird noch bekannt
gegeben
Nr. 20H1505616

Italienisch A2 – Parliamo italiano

Lehrbuch: Con Piacere Nuovo A2,
Klett Verlag, ab Lektion 2
Maria Testa-Zimmer
10-mal (20 UStd.), mittwochs
Beginn 7. Oktober, 18 bis 19:30 Uhr
Gebühr 90,00 €
5-10 Teilnehmer/innen
Erbach, Kursort wird noch bekannt
gegeben
Nr. 20H1505633

In diesem Kurs werden kommunikative Kompetenzen für Alltag, Reise und Beruf schrittweise und interaktiv vermittelt. Sie lernen auch viel über die Traditionen, Lebensweisen und Denkweisen der Italiener. Die ideale Vorbereitung für Ihren nächsten Italienurlaub und für den Beruf.

Italienisch A1 – Mit Muße

Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen
Lehrbuch: Con Piacere A1, Klett Verlag, ab Lektion 5
Maria Testa-Zimmer
10-mal (20 UStd.), mittwochs
Beginn 7. Oktober, 19:30 bis 21 Uhr
Gebühr 90,00 €
5-10 Teilnehmer/innen
Erbach, Kursort wird noch bekannt gegeben
Nr. 20H1505635

Wollen Sie schnell und effektiv Italienisch lernen? Der Kurs bietet einen entspannten und unterhaltsamen Wiedereinstieg in der italienischen Sprache. Sie lernen, sich in Alltagssituationen und auf Reise zu verständigen und an einfachen Gesprächen teilzunehmen. Sie werden viel auch über Kultur, Land und Leute erfahren. Der Schwerpunkt dieses Kurses liegt im Bereich der mündlichen Kommunikation.

Spanisch A1 – Mit Muße

Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen
Lehrbuch: El Nuevo Curso 1, Langenscheidt, ab Lektion 1
Svenja Maischatz
12-mal (24 UStd.), donnerstags
Beginn 15. Oktober, 18 bis 19:30 Uhr
Gebühr 108,00 €
5-10 Teilnehmer/innen
Erbach, Kursort wird noch bekannt gegeben
Nr. 20H1505642

Sie planen einen Urlaub in einem spanischsprachigen Land? Sie

haben Lust, diese wunderschöne Sprache zu lernen? Wir arbeiten mit dem Kursbuch und üben zusätzlich typische Vokabeln und Redewendungen für den Aufenthalt im Hotel, den Restaurantbesuch oder das Einkaufen. Sie lernen stressfrei in einer kleinen Gruppe auf abwechslungsreiche Weise, Konversation als auch Grammatik und erhalten landeskundliche Informationen, sodass Sie fit sind für Ihre Urlaube und Reisen nach Spanien.

Spanisch A1/A2 – Mit Muße

Kleingruppe
Lehrbuch: El Nuevo Curso 2, Langenscheidt Verlag, ab Lektion 8/9
Svenja Maischatz
12-mal (24 UStd.), montags
Beginn 12. Oktober, 18:30 bis 20 Uhr
Gebühr 144,00 €
4-6 Teilnehmer/innen
Erbach, Kursort wird noch bekannt gegeben
Nr. 20H1505644

Dieser Kurs richtet sich an alle, die nach längerer Pause den Wiedereinstieg suchen oder auch schon mit dem Kursbuch gearbeitet haben.

Sie lernen stressfrei in einer kleinen Gruppe auf abwechslungsreiche Weise, sowohl Konversation als auch Grammatik und erhalten landeskundliche Informationen, sodass Sie fit sind für Ihre Urlaube und Reisen nach Spanien.

HÜTTISHEIM

Die Kunst des Schminkens Pflege und Farbe für jeden Typ

Karin Kammerer, zertifizierte Naturkosmetikerin und Visagistin
1 Abend (4 UStd.)
Montag, 12. Oktober, 18:30 bis 21:30 Uhr
Gebühr 31,00 €
(zzgl. Materialkosten 6,00 €)
5-10 Teilnehmer/innen

Hüttisheim, Kulturstadel, Hauptstr. 29, Josef-Lehner-Raum
Nr. 20H1506130

Mit Hilfe von Make-up kann jede Person die eigenen Vorzüge betonen und zur Geltung bringen, ohne »geschminkt« auszusehen. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie sich fachkundig schminken, welche Farben Ihren Typ am besten unterstreichen und wie Sie mit ein paar einfachen Handgriffen strahlend schön und natürlich wirken.

Bitte Tischspiegel, Pinsel, Kosmetikschwämmchen, Schreibutensilien und evtl. eine Kamera für »Vorher-Nachher Bilder« mitbringen.

Strickwerkstatt: Patchwork Stricken

Gaby Wetzler, Mössner Garnhaus
3-mal (8 UStd.), mittwochs
Beginn 14. Oktober, 19 bis 21 Uhr
Gebühr 39,00 €
(zzgl. Materialkosten je nach Bedarf ab 30,00 €)
5-8 Teilnehmer/innen
Hüttisheim, Kulturstadel, Hauptstr. 29
Nr. 20H1506221

Es erwartet Sie eine vielfältige Technik für Sofadecken, Babydecken u. ä..

Bitte bringen Sie, sofern vorhanden, Strick- oder Häkelnadeln in verschiedenen Stärken mit. Geeignetes Material können Sie im Kurs erwerben.

Hatha-Yoga für alle

Jürgen Böckeler
13-mal (26 UStd.), donnerstags
Beginn 1. Oktober, 18 bis 19:30 Uhr
Gebühr 125,00 €
5-8 Teilnehmer/innen
Hüttisheim, Gemeindehalle, Kirchweg 29, Mehrzweckraum
Nr. 20H1506323

Hektik und Stress bestimmen oft unseren Alltag. Wir verlieren dadurch leicht unser Gleichgewicht. Mit Asanas und Entspannungsübungen wollen wir Energie tanken und eine Oase der Ruhe schaffen.

Der Kurs ist für Anfänger/innen wie Fortgeschrittene geeignet, denn die Intensität der Übungen kann jede/r nach ihren/seinem individuellen Leistungsstand selbst bestimmen.

Bitte Decke, warme Socken und bequeme Kleidung mitbringen.

Hatha-Yoga für alle

Jürgen Böckeler

13-mal (26 UStd.), donnerstags
Beginn 1. Oktober, 19:30 bis 21 Uhr
Gebühr 125,00 €

5-8 Teilnehmer/innen
Hüttisheim, Gemeindehalle,
Kirchweg 29, Mehrzweckraum

Nr. 20H1506325

Hektik und Stress bestimmen oft unseren Alltag. Wir verlieren dadurch leicht unser Gleichgewicht. Mit Asanas und Entspannungsübungen wollen wir Energie tanken und eine Oase der Ruhe schaffen.

Der Kurs ist für Anfänger/innen wie Fortgeschrittene geeignet, denn die Intensität der Übungen kann jede/r nach ihren/seinem individuellen Leistungsstand selbst bestimmen.

Bitte Decke, warme Socken und bequeme Kleidung mitbringen.

Gymnastik

Charlotte Schirmer

12-mal (16 UStd.), dienstags
Beginn 22. September, 18:30 bis
19:30 Uhr

Gebühr 80,00 €
5-6 Teilnehmer/innen
Hüttisheim, Gemeindehalle,
Kirchweg 29

Nr. 20H1506330

Bewegung soll Freude für Körper, Geist und Seele bringen. Durch eine

bunte Mischung aus Erwärmung, Dehnung, Wirbelsäulengymnastik und Entspannung wollen wir uns mit Freude in Schwung versetzen, um dies zu erreichen. Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Gymnastik

Charlotte Schirmer

12-mal (16 UStd.), dienstags
Beginn 22. September, 19:30 bis
20:30 Uhr

Gebühr 80,00 €
5-6 Teilnehmer/innen
Hüttisheim, Gemeindehalle,
Kirchweg 29

Nr. 20H1506333

Bewegung soll Freude für Körper, Geist und Seele bringen. Durch eine bunte Mischung aus Erwärmung, Dehnung, Wirbelsäulengymnastik und Entspannung wollen wir uns mit Freude in Schwung versetzen, um dies zu erreichen. Vorkenntnisse sind nicht nötig.

ILLERKIRCHBERG

Stress vermeiden, Stress bewältigen durch neue, alternative Methoden

Siegfried Ungewitter

1 Abend (3,3 UStd.)
Dienstag, 20. Oktober, 18 bis 20:30
Uhr

Gebühr 19,00 €
5-12 Teilnehmer/innen
Unterkirchberg, Rathaus, Hauptstr.
49, Kleiner Saal

Nr. 20H1507135

Stress ist die größte gesundheitliche Bedrohung der Menschen in der Neuzeit. Hirnforschungen haben ergeben, dass bei länger andauernden Stress-Reaktionen Gehirnzellen absterben, mit der Konsequenz von Burnout, Demenz und Alzheimer. In diesem Workshop zeigen wir Ihnen Methoden, wie Sie mit Ihrer ganz persönlichen Stress-Situation besser umgehen können. Sie lernen dabei die neurologischen Abläufe

bei einem Stress-Signal kennen und erhalten praktische Anregungen, wie Sie Ihr Verhalten besser und entspannter steuern können.

Einführung in die bewusste Autosuggestion nach Emile Coué (1857-1926)

Siegfried Ungewitter

1 Abend (3,3 UStd.)
Mittwoch, 21. Oktober, 18 bis
20:30 Uhr

Gebühr 19,00 €
5-12 Teilnehmer/innen
Unterkirchberg, Rathaus, Hauptstr.
49, Kleiner Saal

Nr. 20H1507136

In diesem Seminar erhalten Sie eine erste, grundlegende Einführung in die Methode der bewussten Selbstbeeinflussung (=Autosuggestion) auf der Basis der Erkenntnisse des französischen Apothekers und Schriftstellers Emil Coué. Sein Name ist eng verbunden mit der Stadt Nancy, wo er als erfolgreicher Apotheker und Schriftsteller lebte. Nach Coués Erkenntnissen können wir die Heilkraft der Gedanken und Worte durch bewusste Autosuggestion nutzen. Es handelt sich hierbei um eine Selbsthilfemethode, die dem Menschen zur erheblichen Verbesserung der Gesundheit, des Wohlbefindens und der Stärkung des Selbstbewusstseins verhilft. An diesem Abend erhalten Sie eine Einführung in die Technik und Methode der bewussten Autosuggestion. Um an diesem Seminar teilzunehmen sind keinerlei Kenntnisse oder besondere Fähigkeiten erforderlich. Lassen Sie sich auf einen spannenden und informativen Abend ein.

Green-Lust auf Grünzeug

Andrea Conrad

1 Abend (3 UStd.)
Donnerstag, 22. Oktober, 18 bis
20:15 Uhr

Gebühr 15,00 €
5-8 Teilnehmer/innen

Unterkirchberg, Rathaus, Hauptstr.
49, Kleiner Saal
Nr. 20H1507137

Die gesundheitlichen Effekte der pflanzlichen Küche sind immens. Erfahren Sie mehr über die faszinierenden Eigenschaften der »Grünen Küche« von Salat über Gemüse zu Nüssen, Samen, Lupinien, Ölen und vielem mehr. Für Vegetarier/innen, Veganer/innen und alle die mehr GRÜN in ihr Leben integrieren möchten.

In meiner Mitte – Ein Kurs für Frauen 45 plus

Andrea Conrad
2-mal (6 UStd.)
Beginn Mittwoch, 18. November,
18 bis 20:15 Uhr
Gebühr 30,00 €
5-8 Teilnehmer/innen
Unterkirchberg, Rathaus, Hauptstr.
49, Kleiner Saal
Nr. 20H1507157

Ein Kurs für alle Frauen, die mehr über diese spannende Zeit erfahren möchten. Im Mittelpunkt der zwei Abende stehen die Themen: Wohlbefinden, Ernährung, Chancen und Risiken der Hormonumstellung. Anspannung und Entspannung.

Besser Essen

Andrea Conrad, Ernährungsexpertin
1 Abend (2 UStd.)
Donnerstag, 3. Dezember, 18 bis
19:30 Uhr
Gebühr 10,00 €
5-8 Teilnehmer/innen
Unterkirchberg, Rathaus, Hauptstr.
49, Kleiner Saal
Nr. 20H1507164

Tipps und Anregungen für gesundes Essen im Alltag. An diesem Abend erfahren Sie wichtiges Basiswissen für gesunde Ernährung.

Systemisches Konsensieren

Adelheid Schmidt, Diplom-
Psychologin, Coach, Trainerin für
gewaltfreie Kommunikation
1 Tagesseminar (9 UStd.)
Samstag, 9. Januar, 9 bis 16 Uhr
Gebühr 49,00 €
6-13 Teilnehmer/innen
Unterkirchberg, Rathaus, Hauptstr.
49, Großer Saal
Nr. 20H1507171

Wenn in Gruppen Entscheidungen gefällt werden, geht es oft heiß her. Viel Energie und Zeit werden in hitzigen Debatten zugebracht und am Ende setzt sich trotz heftiger Gegenwehr einzelner oder mehrerer Beteiligter oft derjenige durch, der mit seinen Argumenten alle anderen »niedergemacht« hat. Beim Systemischen Konsensieren dagegen werden von der Gruppe möglichst viele Vorschläge zu einem Thema entwickelt. Dann wird nicht - wie üblich - mithilfe des Mehrheitsprinzips abgestimmt, sondern über den Widerstand die Akzeptanz der einzelnen Vorschläge gemessen. Das hat folgende Vorteile: Der Lösungsvorschlag mit den wenigsten Stimmen ruft den geringsten Gruppenwiderstand hervor und wird demnach von allen gemeinsam am leichtesten angenommen. Und ist natürlich auch derjenige mit dem geringsten Konfliktpotenzial. Was wiederum die Wahrscheinlichkeit erhöht, dass die Entscheidung umgesetzt wird und das mit geringen Reibungsverlusten. Wer gerne in Gruppen tragfähige Entscheidungen fällen möchte, sei es im Beruf, im Verein, in der Politik oder auch in der eigenen Familie, findet hier eine spannende Möglichkeit. Wir erfahren anhand von Beispielen und Übungen die Wirkung dieses andersartigen und wertschätzenden Entscheidungsprozesses.

Klöppeln

Marianne Höfer-Krey
1 Wochenende (20 UStd.)
Freitag, 23. Oktober, 14 bis 18 Uhr

Samstag, 24. Oktober, 10 bis 12
Uhr und 13:30 bis 17 Uhr
Sonntag, 25. Oktober, 10 bis 12 Uhr
und 13:30 bis 17 Uhr
Gebühr 100,00 €
(zzgl. Materialkosten ca. 18,00 €)
5-8 Teilnehmer/innen
Unterkirchberg, Rathaus, Hauptstr.
49, Großer Saal
Nr. 20H1507240

Nach einer kurzen Einführung in die Klöppeltechnik, klöppeln wir an diesem Wochenende verschiedene Motive. Das Arbeitsmaterial wird von der Dozentin zur Verfügung gestellt.

Die Mittagspause kann zu einem gemeinsamen Mittagessen genutzt werden.

Herstellung einer Gesichtscreme

Margarethe Wirth,
Gesundheitsberaterin
1 Abend (1 UStd.)
Dienstag, 15. Dezember, 18 bis
18:45 Uhr
Gebühr 5,00 €
(zzgl. 10,00 € Materialkosten)
5-7 Teilnehmer/innen
Unterkirchberg, Rathaus, Hauptstr.
49, Kleiner Saal
Nr. 20H1507247

Herstellung einer Gesichtscreme mit Naturprodukten wie Sheabutter, Rosenöl und ätherischen Ölen. Diese Creme ist gut verträglich, verleiht eine zarte Gesichtshaut und riecht sehr gut. Desweiteren gibt es Informationen über die positive Wirkungsweise dieser selbst hergestellten Creme.

Beckenboden- und Rückentraining für Frauen

Luise Hähl, Diplom-Beckenboden-
Trainerin
6-mal (12 UStd.), dienstags
Beginn 22. September, 9 bis 10:30 Uhr
Gebühr 72,00 €
5-8 Teilnehmer/innen
Unterkirchberg, Gemeindehalle,
Place Brives-Charensac 1, Foyer

Nr. 20H1507323

Die Beckenbodenmuskulatur ist körperlich gesehen unsere tragende Mitte und ein kraftvolles Bindeglied zwischen Rücken- und Bauchmuskeln. Sie trägt wesentlich zu unserer aufrechten Körperhaltung bei. Gut und regelmäßig trainiert, verhilft sie uns zu körperlicher und seelischer Balance und beugt vielen Krankheitsbildern, wie z. B. einer Beckenbodensenkung oder einem schwachen Schließmuskel der Blase vor. Dieser Kurs leitet dazu an, die Beckenbodenmuskulatur kennenzulernen, wahrzunehmen und so gezielt zu trainieren.

Bitte bequeme Kleidung, Isomatte, warme Socken und kleines Kopfkissen mitbringen.

Online-Kurs »Lachyoga – Happy in den Tag mit Glücksgymnastik und Atmen«

Laura Hornung, Lachyogaleiterin
7-mal (7 UStd.), dienstags
Beginn 15. September, 18:45 bis 19:30 Uhr
Gebühr 46,00 €
5-9 Teilnehmer/innen
Online-Kurs

Nr. 20H1507325

Im Lachyoga trainieren wir Freude und Atmen, um mehr Sauerstoff und so viele Glückshormone wie nur möglich zu bekommen. Lachen ist gesund. Wir lachen oft zu wenig in unserem alltäglichen Leben. Durch Lachyoga reaktivieren wir unsere kindliche Verspieltheit und nutzen sie als Trampolin, um gesundheitliche Vorteile zu genießen. Lassen Sie sich von dieser Methode überraschen, denn regelmäßiges Lachen entspannt. Dieser Kurs findet online statt!

Dieser Kurs wird über unsere Online-Schulungsplattform angeboten. Kurz vor Kursbeginn erhalten Sie eine E-Mail mit der Einladung zum Kurs.

Lachyoga – Happy in den Tag mit Glücksgymnastik und Atmen

Ein aktiver Workshop mit Rücksichtnahme
Laura Hornung, Lachyogaleiterin
1 Abend (1 UStd.)
Donnerstag, 25. Februar, 18:45 bis 19:30 Uhr
Gebühr 5,00 €
5-7 Teilnehmer/innen
Unterkirchberg, Gemeindehalle,
Place Brives-Charensac 1, Foyer
Nr. 20H1507327

Besonders in Zeiten der Einschränkung haben wir Rücksichtnahme und Beharrlichkeit geübt, aber auch gelernt, wie wichtig das Lachen für uns ist. Lachen ohne Grund macht uns bewusst, wie sehr wir für unseren emotionalen Zustand verantwortlich sind. Außerdem können wir unseren Hormonhaushalt positiv beeinflussen und auch grenzfrei Spaß haben. Wir reaktivieren unsere kindliche Verspieltheit und nutzen sie als Trampolin, um gesundheitliche Vorteile zu genießen. Lassen Sie sich von dieser äußerst spannenden Methode überraschen, denn regelmäßiges Lachen entspannt.

Eine wichtige Information: Wenn Zwerchfell und Lungen sich nicht anstrengen dürfen, darf Lachyoga nicht praktiziert werden.

Qi Gong

Nathalie Schäfer, Qigong-Kursleiterin
6-mal (10 UStd.), donnerstags
Beginn 5. November, 18 bis 19:15 Uhr
Gebühr 60,00 €
5-8 Teilnehmer/innen
Unterkirchberg, Gemeindehalle,
Place Brives-Charensac 1, Foyer
Nr. 20H1507330

Wir aktivieren Kräfte, lernen unseren Körper besser zu spüren und innerlich ausgeglichener zu werden. Es werden verschiedene Qi Gong Formen kombiniert,

einfache meditative Bewegungen, Achtsamkeits- und Koordinationsübungen, Akkupressur und Selbstmassagen. Der Kurs ist geeignet für Teilnehmer/innen mit und ohne Vorkenntnisse.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, warme Socken, eine Matte, Decke oder Tuch mit.

Line Dance

Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene
Edith Maria Moldering
3-mal (7 UStd.), montags
Beginn 5. Oktober, 20:15 bis 22 Uhr
Gebühr 35,00 €
8-10 Teilnehmer/innen
Unterkirchberg, Gemeindehalle,
Place Brives-Charensac 1, Foyer
Nr. 20H1507460

Das gemeinsame Tanzvergnügen steht im Vordergrund und bringt Körper und Geist in Schwung. Wir tanzen einfache Gruppentänze in Reihen und im Kreis auf unterschiedliche Musik aus den Bereichen Pop, Country und Rock 'n' Roll. Es sind keine Tanzkenntnisse nötig.

Bitte flache, bequeme Schuhe mitbringen.

Französisch A1

Anfänger/innen mit Vorkenntnissen
Lehrbuch: Perspectives Allez-y A1, ab Lektion 8
Barbara Koch
10-mal (20 UStd.), montags
Beginn 28. September, 8:45 bis 10:15 Uhr
Gebühr 115,00 €
4 Teilnehmer/innen
Unterkirchberg, Rathaus, Hauptstr. 49, Kleiner Saal
Nr. 20H1507624

In angenehmer Atmosphäre und in kleiner Gruppe wiederholen wir bisher Gelerntes und üben uns in leichter Konversation und erfahren nebenbei auch viel über Land,

Leute und Kultur sowie über die Ess- und Trinkkultur.

Zur besseren Einstufung bitte Anmeldung erst nach Rücksprache mit der Kursleiterin. Die Telefonnummer erhalten Sie im ADK-Büro unter Tel. 0731 1530-42.

Französisch »Avec Plaisir« A2

Barbara Koch
10-mal (16,7 UStd.), montags
Beginn 28. September, 17 bis 18:15 Uhr
Gebühr 110,00 €
4 Teilnehmer/innen
Unterkirchberg, Rathaus, Hauptstr. 49, Trauzimmer
Nr. 20H1507627

In kleiner Gruppe und angenehmer Atmosphäre wiederholen wir Grammatik und üben leichte Konversation über fast alle Themen des Lebens und erfahren nebenbei auch viel über Land, Leute und Kultur sowie über die Ess- und Trinkkultur. Einige Termine finden im Haus der Dozentin statt (auf Wunsch der Teilnehmer/innen).

Zur besseren Einstufung bitte Anmeldung erst nach Rücksprache mit der Kursleiterin. Die Telefonnummer und genaue Kursortanschrift erhalten Sie im ADK-Büro unter Tel. 0731 1530-42.

Italienisch A1

Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen
Lehrbuch: Con Piacere Nuovo A1, ab Lektion 4/5
Vincenzo Damiani
12-mal (24 UStd.), dienstags
Beginn 13. Oktober, 19 bis 20:30 Uhr
Gebühr 108,00 €
5-10 Teilnehmer/innen
Unterkirchberg, Rathaus, Hauptstr. 49, Großer Saal
Nr. 20H1507630

Fahren Sie gerne nach Italien? In diesem Kurs erfahren Sie viel über

das Land und die Kultur und bereiten sich mit Tempo auf Ihren nächsten Italienurlaub vor.

Spanisch A1/A2 – Mit Muße

Lehrbuch: El Nuevo Curso 2, Langenscheidt, ab Lektion 9/10
Svenja Maischatz
12-mal (24 UStd.), dienstags
Beginn 13. Oktober, 10:30 bis 12 Uhr
Gebühr 108,00 €
5-8 Teilnehmer/innen
Unterkirchberg, Rathaus, Hauptstr. 49, Großer Saal
Nr. 20H1507641

Dieser Kurs richtet sich an alle, die nach einer längeren Pause den Wiedereinstieg suchen und evtl. auch schon mit dem Kursbuch gearbeitet haben. Sie lernen in einer kleinen Gruppe auf abwechslungsreiche Weise, sowohl Konversation und Lektüre als auch Grammatik und erhalten landeskundliche Informationen, sodass Sie fit sind für ihre Urlaube und Reisen nach Spanien.

Spanisch A2 – mit Muße

Konversation – Kleingruppe
Lehrbuch wird zu Kursbeginn festgelegt
Svenja Maischatz
10-mal (20 UStd.), dienstags
Beginn 13. Oktober, 9 bis 10:30 Uhr
Gebühr 113,00 €
4-6 Teilnehmer/innen
Unterkirchberg, Rathaus, Hauptstr. 49, Großer Saal
Nr. 20H1507642

Dieser Kurs richtet sich an diejenigen, die ihre Spanischkenntnisse in einer kleinen Gruppe stressfrei auffrischen wollen und schon leichte Konversation beherrschen. Im Unterricht trainieren Sie abwechslungsreich Konversation, Grammatik, Lektüre und betrachten auch den landeskundlichen Hintergrund. So sind Sie bald wieder fit für die Alltagssituationen im Urlaub und auf Reisen.

STAIG

Pilzkundliche Führung

Wolfgang Decrusch, Diplom-Biologe
Donnerstag, 8. Oktober, 16 Uhr
Eintritt 10,00 €
Anmeldung erforderlich
10-20 Teilnehmer/innen
Treffpunkt: Sporthalle Steinberg
Nr. 20H1511013

In Zusammenarbeit mit dem BUND Staig

Pilze sind im Naturhaushalt unverzichtbar. Sie sind das ganze Jahr über als Zersetzer von toten Pflanzen und Tieren aktiv, sie unterstützen die Waldbäume in ihrem Wachstum oder wirken zerstörerisch auf andere Lebewesen. Für gewöhnlich stellt man sich unter Pilzen jedoch die auffälligen Fruchtkörper, welche nur saisonal erscheinen, vor. Einige Arten stellen eine delikate Bereicherung in der Küche dar, bei Unkenntnis und Leichtfertigkeit kann jedoch schnell eine ganze Mahlzeit verdorben werden oder durch Vergiftungen Schlimmeres folgen. Schwerpunkte liegen daher neben der Vielfalt der Pilze bei essbaren und leicht damit zu verwechselnden ungenießbaren bzw. giftigen Pilzen.

Stress vermeiden, Stress bewältigen durch neue, alternative Methoden

Siegfried Ungewitter
1 Abend (3,3 UStd.)
Donnerstag, 15. Oktober, 18 bis 20:30 Uhr
Gebühr 19,00 €
5-6 Teilnehmer/innen
Staig, Kultur- und Bildungshaus
Mittelpunkt, Schulweg 10, vh-Raum
Nr. 20H1511135

Stress ist die größte gesundheitliche Bedrohung der Menschen in der Neuzeit. Hirnforschungen haben ergeben, dass bei länger andauernden

Stress-Reaktionen Gehirnzellen absterben, mit der Konsequenz von Burnout, Demenz und Alzheimer. In diesem Workshop zeigen wir Ihnen Methoden, wie Sie mit Ihrer ganz persönlichen Stress-Situation besser umgehen können. Sie lernen dabei die neurologischen Abläufe bei einem Stress-Signal kennen und erhalten praktische Anregungen, wie Sie Ihr Verhalten besser und entspannter steuern können.

Einführung in die bewusste Autosuggestion nach Emile Coué (1857-1926)

Siegfried Ungewitter
1 Abend (3,3 UStd.)
Donnerstag, 22. Oktober, 18 bis 20:30 Uhr
Gebühr 19,00 €
5-6 Teilnehmer/innen
Staig, Kultur- und Bildungshaus
Mittelpunkt, Schulweg 10, vh-Raum
Nr. 20H1511139

In diesem Seminar erhalten Sie eine erste, grundlegende Einführung in die Methode der bewussten Selbstbeeinflussung (=Autosuggestion) auf der Basis der Erkenntnisse des französischen Apothekers und Schriftstellers Emil Coué. Sein Name ist eng verbunden mit der Stadt Nancy, wo er als erfolgreicher Apotheker und Schriftsteller lebte. Nach Coués Erkenntnissen können wir die Heilkraft der Gedanken und Worte durch bewusste Autosuggestion nutzen. Es handelt sich hierbei um eine Selbsthilfemethode, die dem Menschen zur erheblichen Verbesserung der Gesundheit, des Wohlbefindens und der Stärkung des Selbstbewusstseins verhilft. An diesem Abend erhalten Sie eine Einführung in die Technik und Methode der bewussten Autosuggestion. Um an diesem Seminar teilzunehmen sind keinerlei Kenntnisse oder besondere Fähigkeiten erforderlich. Lassen Sie sich auf einen spannenden und informativen Abend ein.

Acrylmalkurs

Sylvia Dobisch, Künstlerin
8-mal (26,7 UStd.), dienstags
Beginn 13. Oktober, 18:30 bis 21 Uhr
Gebühr 130,00 €
5-6 Teilnehmer/innen
Staig, Kultur- und Bildungshaus
Mittelpunkt, Schulweg 10, vh-Raum
Nr. 20H1511220

Sie wollten immer schon ein eigenes Acrylbild malen? Oder Ihre ersten Malversuche auf eine fundierte Basis stellen? In diesem Kurs werden die Grundregeln beim Acrylmalen vermittelt. Der Farbauftrag, Bildeinteilung, Farbenlehre, verschiedene Maltechniken, Motivfindung, Tipps und Tricks kommen in Ihren Werken zur Geltung. Es können eigene Ideen oder vorgegebene Themen ausgeführt werden. Der Kurs ist für Anfänger/innen sowie leicht Fortgeschrittene geeignet.

Infos zum Material werden Ihnen vor Kursbeginn mitgeteilt. Die Kosten schwanken je nach gewünschter Qualität.

X-MAS Kartenmanufaktur

Paul Ganzenmiller, freischaffender Künstler
1 Nachmittag (5,3 UStd.)
Sonntag, 22. November, 14 bis 18 Uhr
Gebühr 26,00 €
(Materialkosten nach Verbrauch, ab ca. 5,00 €)
6 Teilnehmer/innen
Staig, Kultur- und Bildungshaus
Mittelpunkt, Schulweg 10, vh-Raum
Nr. 20H1511222

Die eigenen Weihnachtswünsche gestalten, stempeln, prägen, drucken. Alles, was Sie brauchen, finden Sie im Kurs, von kleinen Druckplatten für den selbst gestalteten schnellen Einmaldruck, über Prägemaschinen zum Prägen oder Cutten von Weihnachtsmotiven bis hin zu verschiedenen Papieren und Karten, sowie Kalligraphie- und Effekttifte. Alles vorhanden. Lassen Sie sich

inspirieren, genießen Sie Vielfalt und Auswahl im kreativen Schaffen in der Gruppe und gestalten Sie Ihre Weihnachtspost an einem Tag.

www.ganzenmiller.de

Neues aus alten Büchern – Origami mal anders

Paul Ganzenmiller, freischaffender Künstler
1 Nachmittag (5,3 UStd.)
Sonntag, 6. Dezember, 14 bis 18 Uhr
Gebühr 26,00 €
6 Teilnehmer/innen
Staig, Kultur- und Bildungshaus
Mittelpunkt, Schulweg 10, vh-Raum
Nr. 20H1511224

Neue Seiten an alten Büchern entdecken, durch Falten, Knicken, Schneiden. Kreative Ideen von der Buchskulptur bis zum Weihnachtsschmuck, alte Bücher und Landkarten präsentieren sich neu.

In entspannter Atmosphäre gestalten Sie an diesem Nachmittag kreative Geschenke mit persönlicher Note und Botschaft. Alles, was Sie brauchen, gibt es im Kurs. Sie brauchen keine eigenen Bücher mitbringen. Wir sind bestens vorbereitet.

Bitte bringen Sie Lust und gute Laune mit.

www.ganzenmiller.de

Schriftbilder – Schriftreisen – Kalligraphische Bilder

Paul Ganzenmiller, freischaffender Künstler
1 Wochenende (10,7 UStd.)
Samstag, 16. Januar, 14 bis 18 Uhr
Sonntag, 17. Januar, 14 bis 18 Uhr
Gebühr 52,00 €
(zzgl. Materialkosten, je nach Verbrauch ab 5,00 €)
5-6 Teilnehmer/innen
Staig, Kultur- und Bildungshaus
Mittelpunkt, Schulweg 10, vh-Raum
Nr. 20H1511226

Kalligraphie, Schrift, Buchstaben bewegen sich hier nicht nur auf einer Linie von links nach rechts. Kreativ eingesetzt formen Sie damit neue Bilder, Landschaften oder abstrakte Situationen. Betrachten und Sich-einlassen auf die Arbeit mit Tusche, Feder, Stiften, eventuell sogar Pinsel und Gouache ist in dieser Technik fast schon meditativ. Wiederholen, Drehen, Spiegeln, Rotieren von Buchstaben, Rhythmus, Kontrast, Farbe und Strichstärke sind das Rezept dazu.

www.ganzenmiller.de

Herstellung einer Gesichtscreme

Margarethe Wirth,
Gesundheitsberaterin
1 Abend (1 UStd.)
Dienstag, 2. Februar, 18 bis 18:45 Uhr
Gebühr 5,00 €
(zzgl. 10,00 € Materialkosten)
5-7 Teilnehmer/innen
Staig, Kultur- und Bildungshaus
Mittelpunkt, Schulweg 10, vh-Raum
Nr. 20H1511237

Herstellung einer Gesichtscreme mit Naturprodukten wie Sheabutter, Rosenöl und ätherischen Ölen. Diese Creme ist gut verträglich, verleiht eine zarte Gesichtshaut und riecht sehr gut. Desweiteren gibt es Informationen über die positive Wirkungsweise dieser selbst hergestellten Creme.

Haltbar anders

Paul Ganzenmiller
1 Abend (5,3 UStd.)
Freitag, 6. November, 18 bis 22 Uhr
Gebühr 29,00 €
(zzgl. Lebensmittelkosten 14,00 €)
6 Teilnehmer/innen
Staig, Kultur- und Bildungshaus
Mittelpunkt, Schulweg 10, vh-Raum
Nr. 20H1511530

Das Einkochen von Gemüse oder Obst und das Kochen von Marmelden ist eine Sache. Die gesunde Wirkung fermentierter Lebensmittel (und nicht nur

Sauerkraut), das türkische Tursu oder Experimente mit (Wasser) Kefir, Kimchi und Kombucha das Andere. Und darum geht es in diesem Kurs. Auch ungewöhnliche Süße kommt nicht zu kurz. Lassen Sie sich entführen in die alternative Lebensmittelkonservierung.

Bitte Geschirrtücher, Spültuch, Schürze, leere Gläser mit Deckel, auch gern alte Einkochgläser und Getränk mitbringen.

UMAMI

Paul Ganzenmiller
1 Abend (5,3 UStd.)
Donnerstag, 26. November, 18 bis 22 Uhr
Gebühr 26,00 €
(zzgl. Lebensmittelkosten ca. 12,00 €)
6 Teilnehmer/innen
Staig, Kultur- und Bildungshaus
Mittelpunkt, Schulweg 10, vh-Raum
Nr. 20H1511535

UMAMI ist die Entdeckung neuer intensiver Geschmacksrichtungen. Ursprünglich aus dem Japanischen bedeutet es »herzhafte Köstlichkeit«. Mittlerweile universal beliebt und geschätzt spielt es mit unseren Geschmacksrezeptoren für süß, sauer, bitter, salzig, würzig, aber auch mit unseren Sinnen für blättrig, cremig, flüssig, frisch und knackig. Lernen Sie das Spiel mit Geschmack und Aroma, entdecken Sie neue Welten für den Gaumen und experimentieren Sie damit.

Bitte Geschirrtuch, Spültuch, Vorratsbehälter, Schürze und Getränk mitbringen.

Englisch A1

Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse
Lehrbuch: Ready Steady Go for it!
Starter A1, ab Lekt. 1
Birgit Schuster
8-mal (16 UStd.), mittwochs
Beginn 14. Oktober, 17:30 bis 19 Uhr
Gebühr 106,00 €
5-6 Teilnehmer/innen

Staig, Kultur- und Bildungshaus
Mittelpunkt, Schulweg 10, vh-Raum
Nr. 20H1511603

Dieser Kurs richtet sich an Lernende ohne jegliche Vorkenntnisse und bietet einen sanften Einstieg in die englische Sprache. Als Fortsetzung eignet sich ein Anfänger/innenkurs, der mit dem Lehrbuch Go for it! A1, ab Lekt. 1 arbeitet.

Englisch A1

Anfänger/innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen
Lehrbuch: Go for it! ab Lekt. 1
Birgit Schuster
8-mal (16 UStd.), mittwochs
Beginn 14. Oktober, 19:10 bis 20:40 Uhr
Gebühr 106,00 €
5-6 Teilnehmer/innen
Staig, Kultur- und Bildungshaus
Mittelpunkt, Schulweg 10, vh-Raum
Nr. 20H1511606