

September 2020
bis Februar 2021

vhulm

mitdenken
mitgestalten

mitreden
mitmachen

Herbst-/Winterprogramm

Ballendorf

Beimerstetten

Langenau

Neenstetten

Öllingen

Coronabedingt kann sich die Raumsituation kurzfristig ändern.

Aktuelle Informationen finden sie auf unserer Homepage.

vh ulm
im Alb-Donau-Kreis

Telefon 0731 1530-12/43
Telefon 07345 2380-26
Telefax 0731 1530-50
www.vh-ulm.de
adk@vh-ulm.de

BALLENDORF

Hatha-Yoga

Monika Breitinge-Kessler,
Yogalehrerin
10-mal (16,7 UStd.), dienstags
Beginn 22. September, 19:30
bis 20:45 Uhr
Gebühr 100,00 €
5-12 Teilnehmer/innen
Ballendorf, Feuerwehrhaus
Nr. 20H1501005

Yoga ist ein Weg zur
Verbindung und
Harmonisierung von Körper,
Geist und Seele. Körper- und
Atemübungen lösen Stress
und Verspannungen, sie
stärken die Gesundheit und
führen zu mehr Gelassenheit
und Wohlbefinden.

Bitte bequeme Kleidung, dicke
Socken, eine Decke und ein
festes Sitzkissen mitbringen.

**Spezialtraining für den
Rücken**

Natalie Schwarz,
Aerobictrainerin,
Rückenschulleiterin,
Trainerqualifikation Reha Sport
Orthopädie
10-mal (16,7 UStd.),
donnerstags
Beginn 1. Oktober, 18 bis
19:15 Uhr
Gebühr 94,00 €
5-12 Teilnehmer/innen
Ballendorf, Feuerwehrhaus
Nr. 20H1501007

Der Kurs wendet sich an
Person mit
Rückenbeschwerden. Inhalt
sind Kräftigung und
Dehnübungen gegen
Rückenschmerzen und
Entspannung der Muskulatur.
Der Kurs ist auch zur

Vorbeugung von
Rückenproblemen geeignet.

Bitte Matte und bequeme
Kleidung mitbringen.

**Spezialtraining für den
Rücken**

Natalie Schwarz,
Aerobictrainerin,
Rückenschulleiterin,
Trainerqualifikation Reha Sport
Orthopädie
10-mal (16,7 UStd.),
donnerstags
Beginn 1. Oktober, 19:15 bis
20:30 Uhr
Gebühr 94,00 €
5-12 Teilnehmer/innen
Ballendorf, Feuerwehrhaus
Nr. 20H1501009

Der Kurs wendet sich an
Person mit
Rückenbeschwerden. Inhalt
sind Kräftigung und
Dehnübungen gegen
Rückenschmerzen und
Entspannung der Muskulatur.
Der Kurs ist auch zur
Vorbeugung von
Rückenproblemen geeignet.

Bitte Matte und bequeme
Kleidung mitbringen.

BEIMERSTETTEN

Beimerstetter Bücherherbst

Thomas Mahr stellt die
neuesten
Buchveröffentlichungen vor
Freitag, 23. Oktober, 20 Uhr
Eintritt frei
Beimerstetten, Rathaus,
Bürgersaal
Nr. 20H1502020

Jedes Jahr kommen im Herbst
massenhaft neue Bücher zur
Frankfurter Buchmesse auf
den Markt. Doch wie kann man
hier den Überblick behalten
und herausfinden, welche
Bücher man lesen sollte?
Buchhändler Thomas Mahr hat

wirklich lesenswerte Bücher
ausgewählt und stellt Ihnen
diese auf unterhaltsame Weise
vor.

Glamour-Style-Make-up

Marianne Bottesch, Visagistin
1 Abend (4 UStd.)
Freitag, 29. Januar, 19 bis 22
Uhr
Gebühr 31,00 €
(zzgl. Materialkosten EUR 6,00)
4-6 Teilnehmer/innen
Beimerstetten, Rathaus,
Bürgersaal
Nr. 20H1502150

Unter Anleitung lernen Sie an
diesem Abend, wie
kinderleicht ein professionelles
Make-up sein kann und wie Sie
es zu Hause garantiert wieder
so hinbekommen. Es werden
typgerechte, farbharmonische
Schminktechniken vermittelt.
Natürlich werden dabei die
aktuellen Farben verwendet.
Unterlagen und Produkte
werden gestellt, Spiegel sind
vorhanden. Bitte kommen Sie
ungeschminkt und setzen Sie,
wenn vorhanden, Ihre
Kontaktlinsen ein.

Bitte Tagescreme, Papier und
Stifte mitbringen.

Bewegung für den Rücken

Stefanie Straßer, ganzheitliche
Ernährungsberaterin,
Fitnesstrainerin
10-mal (16,7 UStd.), dienstags
Beginn 29. September, 19 bis
20:15 Uhr
Gebühr 75,00 €
8-12 Teilnehmer/innen
Beimerstetten, Grundschule,
Gemeinschaftsraum
Nr. 20H1502205

Eine starke und gesunde
Rückenmuskulatur hat viele
Vorteile: sie stützt den Rumpf,
entlastet die Wirbelsäule und
die Bandscheiben, sorgt für

eine aufrechte Körperhaltung und beugt Rückenschmerzen und Verspannungen vor. Hauptaugenmerk im Kurs liegt gerade deshalb auf der Kräftigung unserer Körpermitte mit zusätzlichen Entspannungs- und Dehnübungen, um den alltäglichen Belastungen im Alltag positiver standhalten zu können.

Bitte Matte, bequeme Kleidung, Handtuch mitbringen.

Yoga für Dich

Isolde Vetter, Yogalehrerin
15-mal (30 UStd.), dienstags
Beginn 29. September, 20:15
bis 21:45 Uhr
Gebühr 135,00 €
7-12 Teilnehmer/innen
Beimerstetten, Rathaus,
Bürgersaal
Nr. 20H1502210

Ziel des Yogakurses ist es, für Körper, Geist und Seele einen Ausgleich zu schaffen. Sich auf den Weg zu machen – zu sich selbst. Wir üben mit traditionellen Asanas und neuen Variationen, wie z. B. Faszienyoga und Aku-Yoga.

Bitte bringen Sie eine Matte, Decke, bequeme Kleidung mit.

Hatha-Yoga

Barbara Rosenvold,
Yogakursleiterin
12-mal (24 UStd.), mittwochs
Beginn 23. September, 19 bis
20:30 Uhr
Gebühr 120,00 €
5-6 Teilnehmer/innen
Beimerstetten,
Gesundheitsstudio Aktiv,
Bahnhofstr. 25
Nr. 20H1502212

Die sanfte Kraft des Hatha-Yoga entfaltet sich durch die

Verbindung von Körper und Geist. Die dynamisch-fließenden Bewegungsabläufe und die statischen Haltungen werden achtsam im eigenen Atemrhythmus ausgeführt. Mit Hilfe des Atems können wir den Geist beruhigen, zentrieren und auch im Alltag zu innerer Ruhe und Gelassenheit gelangen. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte Decke, Sitzkissen, warme Socken und bequeme Kleidung mitbringen.

Französisch B1 – mit Muße

Lehrbuch: Perspectives Allezy!
B1, Cornelsen Verlag, ab Lektion 3
Petra Schulz
11-mal (22 UStd.), mittwochs
Beginn 30. September, 9 bis
10:30 Uhr
Gebühr 99,00 €
5-10 Teilnehmer/innen
Beimerstetten, Rathaus,
Bürgersaal
Nr. 20H1502315

Möchten Sie Ihre Französischkenntnisse in einem gemütlichen Tempo auffrischen? Dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie. Voraussetzung sind ca. 2 bis 3 Jahre Schulfranzösisch.

Spanisch A1

Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse
Lehrbuch: eñe A1, ab Lektion 1, Hueber Verlag
Maria Allúe Millán
10-mal (20 UStd.), dienstags
Beginn 6. Oktober, 9 bis 10:30 Uhr
Gebühr 90,00 €
5-10 Teilnehmer/innen
Beimerstetten, Rathaus,
Bürgersaal
Nr. 20H1502320

Hablamos español – Spanisch lernen mit Spaß und ohne Druck.

Spanisch A2

Lehrbuch: Con Gusto nuevo A2, Klett Verlag, ab Lektion 3
Ana Rosa Pérez
14-mal (28 UStd.), dienstags
Beginn 6. Oktober, 19 bis
20:30 Uhr
Gebühr 126,00 €
5-10 Teilnehmer/innen
Beimerstetten, Grundschule
Nr. 20H1502322

Hablamos español – Spanisch lernen mit Spaß.

Spanisch B2

Perspectives Ya! B1,
Cornelsen Verlag, ab Lektion 7
Ana Rosa Pérez
14-mal (28 UStd.), mittwochs
Beginn 23. September, 19 bis
20:30 Uhr
Gebühr 126,00 €
5-10 Teilnehmer/innen
Beimerstetten, Rathaus,
Bürgersaal
Nr. 20H1502325

Ven y habla con nosotros sobre temas de actualidad, cultura y civilización de España y Latinoamérica. ¡Te esperamos!

»Ein Mann der Kunst«

Lesung mit Kristof

Magnusson

Mittwoch, 25. November,
20 Uhr

Eintritt 12,00 €/6,00 €

Vorverkauf Buchhandlung
Mahr

Langenau, Pflegehofsaal

Nr. 20H1508019

In Zusammenarbeit mit der
Buchhandlung Mahr und der
StadtBücherei Langenau

Herzerfrischend lachen kann der Leser bei Kristof Magnussons neuem Roman über den Kunstbetrieb. Der buntgemischte Haufen an Mitgliedern eines Fördervereins besucht den großen Künstler KD Pratz auf seiner Burg am Rhein. Nichts weniger als ein Museumsanbau in Frankfurt soll dem großen Meister gewidmet werden. Doch prallen die enthusiastischen Erwartungen des Panoptikums der Kunstbeflissenen auf einen eitlen Künstler, der alles andere als dankbar ist. Der grantelnde Maler teilt gründlich aus. Das bekommen nicht nur seine Gäste zu spüren, wenn er den ganzen Kunstbetrieb in Bausch und Bogen beschimpft. Zwangsläufig wird diese Tirade über die Unvollkommenheit der Welt zu einer herrlichen Satire. Doch der Autor wartet mit der einen oder anderen Wendung auf, so dass der Leser recht schnell aus seiner Erwartungshaltung gerissen wird.

»Hölderlin übersetzen« – Ein Gespräch

Luigi Reitani und Christian Schulz

Montag, 9. November, 20 Uhr

Eintritt 12,00 €/6,00 €

Vorverkauf Buchhandlung
Mahr

Langenau, Pflegehofsaal

Nr. 20H1508018

In Zusammenarbeit mit der Buchhandlung Mahr und der StadtBücherei Langenau
Bei keinem anderen bedeutenden deutschen Dichter besteht wohl eine größere Diskrepanz zwischen dem Fühlen, dass Hölderlin ein Meisterwerk hinterlassen hat, und dem möglichen Zugang, der den meisten verwehrt bleibt. Bereits im März wollten wir dem entgegenwirken und Hölderlins 250. Geburtstag feiern. Christian Schulz hätte mit seinem Vortrag versucht (leider Corona bedingt - entfallen!), vielleicht ein paar der verschlossenen Türen zu öffnen. Zu unserem zweiten Anlauf haben wir zusätzlich den italienischen Literaturwissenschaftler Luigi Reitani eingeladen. Er hat das komplette Werk Hölderlins - 4000 Seiten - ins Italienische übersetzt und berichtet von dieser Arbeit in dem klugen Buch »Hölderlin übersetzen«. Vielleicht gelingt es ja Reitani und Schulz im Gespräch an diesem Abend, die Poesie Hölderlins zum Klingen zu bringen.

»Aus und davon«

Lesung mit Anna Katharina Hahn

Sonntag, 25. Oktober, 17 Uhr

Eintritt 12,00 €/6,00 €

Vorverkauf Buchhandlung
Mahr

Langenau, Pflegehofsaal

Nr. 20H1508017

In Zusammenarbeit mit der
Buchhandlung Mahr und der
StadtBücherei Langenau

Anna Katharinas Romane spielen in Stuttgart. Hier kennt sie sich aus, was sich an den treffenden Milieubeschreibungen erkennen lässt. Doch der Titel des neuen Buches »Aus und davon« verrät schon, dass die Protagonistin des Romans aus ihrer schwäbischen Alltagswelt entfliehen will. Eine gestresste Mutter mit zwei komplizierten Kindern, die gerade von ihrem Mann verlassen wurde, will sich neu orientieren. Sie lässt ihre Kinder bei der ebenfalls nicht sorgenfreien Großmutter, um nach New York zu reisen. Gelegenheit für die Autorin, mehr als hundert Jahre zurückblickend eine schwäbische Auswanderergeschichte zu erzählen. Eine Geschichte mit familiärem Hintergrund der Romanfiguren, aber auch ein interessanter Beitrag zur Mentalität der Württemberger, die von Pietismus und Frömmigkeit geprägt ist.

Kindertheater »Oh wie schön ist Panama«

ab 4 Jahre

Figurentheater Hattenkofer
Sonntag, 27. September, 15
Uhr

Eintritt 6,00 €

Karten nur im Vorverkauf bei
der StadtBücherei Langenau
erhältlich

Langenau, Pflegehofsaal
Nr. 20H1508020

In Zusammenarbeit mit der
StadtBücherei Langenau

Der kleine Bär und der kleine Tiger sind beste Freunde und haben alles was ihr Herz begehrt. Aber irgendwann klopft auch bei ihnen die Sehnsucht an die Tür und da gibt's nichts anderes, als loszulaufen: nach links... Unterwegs begegnen sie Fuchs, Gans, Hase, Kuh und vielen andern Tieren. Sie erleben jede Menge Abenteuer auf dem Weg zum Ort ihrer Träume. Über das reine Erzählen der Geschichte hinaus will Stefanie Hattenkofer ihre Zuschauer in ein berührendes Erlebnis verstricken und sie mit tiefgehenden Bildern packen. Denn die Stärke der Figuren ist nicht das Sprechen, sondern ihre Übersetzung in Aktion und Bilder.

Kindertheater »Vom Glück zu zweit zu sein«

ab 4 Jahre

mobiles theater polybys und
konsorten

Sonntag, 15. November, 15
Uhr

Eintritt 6,00 €

Karten nur im Vorverkauf bei
der StadtBücherei Langenau
Langenau, Pflegehofsaal

Nr. 20H1508021

In Zusammenarbeit mit der
StadtBücherei Langenau

Das Leben steckt voller Überraschungen: Erst ist es ein stinknormaler Tag, an dem sich Tata langweilt, bis plötzlich wie aus dem Nichts ein Brief auftaucht. Und schon ist die Langeweile wie weggeblasen. Zur gleichen Zeit an einem anderen Ort stößt Tato überraschend auf einen Koffer. Was wohl darin ist? Sein Inhalt lockt ihn in die Ferne. Die beiden Darsteller präsentieren auf der Bühne eine Reise mit Begegnungen, Freundschaft und den kleinen Momenten im Leben. Dabei wechseln sich lebhaftige Szenen mit Clownerei, Slapstick, mit viel Mimik und Gestik ab mit ruhigen poetischen Bildern.

Kindertheater »Tomte Tummetott«

ab 4 Jahre

Figurentheater unterwegs
Sonntag, 13. Dezember, 15
Uhr

Eintritt 6,00 €

Karten nur im Vorverkauf bei
der StadtBücherei Langenau
Langenau, Pflegehofsaal

Nr. 20H1508022

In Zusammenarbeit mit der
StadtBücherei Langenau

Niemand hat Tomte Tummetott, den Wichtel einer skandinavischen Sage je gesehen, doch alle wissen, dass er in einem Winkel auf dem Heuboden wohnt. Nachts schleicht er auf leisen Sohlen umher, bewacht die schlafenden Menschen und Tiere auf dem alten Bauernhof und schenkt ihnen Träume.

Doch in einer eisigkalten Winternacht schleicht auch Mikkell, ein sehr hungriger Fuchs auf dem Hof herum. Von Tomte entdeckt, sagt er verlegen: Hühner? - Wer will denn Hühner stehlen? Nach dem Bilderbuch von Astrid Lindgren zaubert Angelika Jedelhauser Schritt für Schritt in offener Spielweise mit liebevoll gestalteten Tischfiguren eine Atmosphäre von Wärme und Geborgenheit. Die Figurenspielerin schafft mit Licht, Schatten und Dunkelheit wirkungsvolle Effekte auf die Bühne und das Hofgelände fasziniert große und kleine Spurensucher in seiner Vielfältigkeit.

Kindertheater »Von Feen, Hexen, Wichteln und Elfen«

ab 4 Jahre

Hohenloher Figurentheater
Sonntag, 31. Januar, 15 Uhr
Eintritt 6,00 €

Karten nur im Vorverkauf bei
der StadtBücherei Langenau
Langenau, Pflegehofsaal
Nr. 20H1508023

In Zusammenarbeit mit der
StadtBücherei Langenau

Es ist Herbst und ungemütlich kalt. Während der Herbstwichtel Herbie gerade eifrig seiner Arbeit als Blatt-Bemaler nachgeht, klagt ihm die kleine Elfe ihr Leid klagt: Sie muss dringend die Blumenfee finden, um bei ihr den Winter zu verbringen. Und so macht sich der hilfreiche Wichtel gleich auf die Reise zu den Frühlingsinseln. Gleichzeitig droht die böse Herbsthexe den Wurzelknorz zu verbrennen und auch Elfie hat eine unliebsame Begegnung mit ihr. Doch gemeinsam trotzen Herbie und Elfie wirklich allen Gefahren, bis am Schluss die kleine Elfe

sicher ihren Weg zur Blumenfee findet. Dargestellt in klassischer Spielweise mit den wunderschönen Hand-, Stab- und Klappmaulfiguren, besticht das fantasievolle Stück durch seine ruhige Erzählweise. Zusätzlich fesseln Johanna und Harald Sperlich ihre kleinen und großen Zuschauer mit ihrer poetischen Sprache und ihre ungeheure Stimmvariabilität. Ein Kindertheater, wie man es sich nur wünschen kann!

Exkursion – Pilze in Ökologie und Küche

Wolfgang Decrusch, Diplom-Biologe
Sonntag, 11. Oktober, 9 bis 12 Uhr
Eintritt 10,00 €/8,00 €
Anmeldung erforderlich
10-25 Teilnehmer/innen
Langenau, Parkplatz am Englenhäu, L1079 Richtung Nerenstetten

Nr. 20H1508039

In Zusammenarbeit mit dem BUND und den Naturfreunden Langenau

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.

Familienmärchenwanderung

Tine Mehls,
Geschichtenerzählerin,
Naturpädagogin
Sonntag, 11. Oktober, 14 bis 16 Uhr
Eintritt 15,00 €
(Familienpreis)
Anmeldung erforderlich
5-20 Teilnehmer/innen
Treffpunkt: Englenhäu,
Parkplatz, Langenau Richt.
Nerenstetten

Nr. 20H1508048

Im schönsten Herbstbunt erzählt Tine Mehls im Englenhäu bei Langenau lustige und spannende Geschichten vom Wald, seinen Bewohnern und den vielen Pflänzchen am Wegesrand. Auf den kurzen Wegstrecken zwischen den Geschichten gibt es Interessantes zu entdecken, das ein oder andere Spiel zu spielen oder Rätsel zu lösen, so wird es kurzweilig und der Waldspaziergang ein ganz neues Erlebnis. Die Geschichtenerzählerin und Naturpädagogin hat viele neue Geschichten und Spiele vorbereitet, sodass es auch für Familien, die im vergangenen Jahr dabei waren, wieder Neues zu entdecken gibt. Die Wege sind kinderwagen- und rollatorauglich, sodass auch kleine Geschwister oder Großeltern problemlos mitspazieren können.

Kopfweiden schneiden und flechten

Silvia Thran, Weidenflechterin
Thomas Henle, Techn.
Angestellter ARGE
Schwäbisches Donaumoos
1 Tagesseminar (8 UStd.)
Samstag, 30. Januar, 10 bis 16 Uhr

Gebühr 44,00 €
(zzgl. Materialkosten EUR 8,00)
6-10 Teilnehmer/innen
Treffpunkt: Langenau-Göttingen, Zehntstadel
Nr. 20H1508108

In Zusammenarbeit mit der ARGE Schwäbisches Donaumoos e.V.

Die Kopfweiden sind prägende Landschaftselemente des Schwäbischen Donaumooses und Langenauer Riedes. Dieser Workshop will zeigen, wo und wie Kopfweiden geschnitten und wofür sie verwendet werden können. Unter fachkundiger Anleitung gestalten Sie Flechterzeugnisse, wie Rankgerüste, Flechtzäune, Beeteinfassungen, künstlerische Objekte etc. In diesem Kurs werden das Weidenschneiden und das Flechten der Objekte zusammengelegt. Der Workshop beginnt mit dem gemeinsamen Schneiden der Weideruten. Nach einer kurzen Mittagspause werden dann aus den mitgebrachten Materialien die Weidenobjekte geflochten.

Bitte Ast- und Gartenschere, evtl. eng anliegende Handschuhe zum Flechten, witterungsangepasste Kleidung und feste Schuhe und ein Vesper und Getränk für die Mittagspause mitbringen!

Collagen im chinesischen Stil

Paul Ganzenmiller,
freischaffender Künstler
3-mal (9 UStd.), dienstags
Beginn 6. Oktober, 18 bis 20:15 Uhr
Gebühr 46,00 €
(zzgl. Materialkosten nach Verbrauch ab 8,00 €)
5-10 Teilnehmer/innen
Langenau, Gymnasium, U22
Nr. 20H1508110

Zart und duftig wie ein Aquarell oder ausdrucksstark und kontemplativ wie gepinselte chinesische Schriftzeichen, in China wurde das Papier erfunden und das zeichnet auch den Umgang damit aus, nicht realistisch, sondern reduziert auf das Wesentliche. Ein Berg verschiedener Papiere, reißen, knittern, kanten, falten und noch mehr...

www.ganzenmiller.de

Schellack und Wachs

Enkaustik mit Anspruch
Paul Ganzenmiller,
freischaffender Künstler
3-mal (9 UStd.), dienstags
Beginn 3. November, 18 bis
20:15 Uhr
Gebühr 46,00 €
(zzgl. Materialkosten nach
Verbrauch ab ca. 15,00 €)
5-10 Teilnehmer/innen
Langenau, Gymnasium, U22
Nr. 20H1508112

Enkaustik ist die künstlerische Arbeit mit Pigmenten und flüssigem Wachs. Seit den Phöniziern eine der ältesten kreativen Ausdrucksmöglichkeiten überhaupt. Durch Schichtung und speziellem Auftrag, durch Bearbeitung und Pigment ergeben sich Oberflächen und durchscheinende Tiefen wie in keiner anderen Technik. Auch das Einarbeiten von Collagen ist möglich.

Mit eigenem Stil und Anspruch schaffen Sie Arbeiten auf Holz (bis ca. 40x40), die mit Schellack konserviert werden. Wir arbeiten mit verschiedenen Wachsarten und nicht mit Bügeleisen. Bringen Sie gerne mit, was Sie einarbeiten wollen: Ausschnitte, Zeichnungen, Fotos, Gräser und andere

Fund- und Lieblingsstücke, die sich dafür eignen. Sie arbeiten u. A. auf Casani Holzkörpern, einzeln oder in Serie.

Mitbringen: Fundstücke etc., Arbeitskleidung

www.ganzenmiller.de

Neues aus alten Büchern – Origami mal anders

Paul Ganzenmiller,
freischaffender Künstler
1 Abend (5,3 UStd.)
Sonntag, 15. November, 14 bis
18 Uhr
Gebühr 27,00 €
(keine Materialkosten)
5-10 Teilnehmer/innen
Langenau, Helferhaus, Raum 2
Nr. 20H1508115

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 mitbringen: Lust und Laune

www.ganzenmiller.de

X-MAS Kartenmanufaktur

Paul Ganzenmiller,
freischaffender Künstler
1 Nachmittag (5,3 UStd.)
Samstag, 5. Dezember, 14 bis
18 Uhr
Gebühr 27,00 €
(zzgl. Materialkosten nach
Verbrauch ab ca. 5,00 €)
5-10 Teilnehmer/innen

Langenau, Helferhaus, Raum 2
Nr. 20H1508118

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 Effekstifte. 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

Schriftbilder/Schriftreisen

Paul Ganzenmiller,
freischaffender Künstler
3-mal (9 UStd.), dienstags
Beginn 19. Januar, 18 bis
20:15 Uhr
Gebühr 46,00 €
(zzgl. Materialkosten nach
Verbrauch ab ca. 5,00 €)
5-10 Teilnehmer/innen
Langenau, Gymnasium, U22
Nr. 20H1508120

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

Tonbilder – Reliefs aus Ton

Paul Ganzenmiller,
freischaffender Künstler
2 Wochenenden (12 UStd.)
Samstag, 20. Februar, 18 bis
20:15 Uhr
Sonntag, 21. Februar, 18 bis
20:15 Uhr
Samstag, 20. März, 18 bis
20:15 Uhr
Sonntag, 21. März, 18 bis
20:15 Uhr
Gebühr 61,00 €
(zzgl. Materialkosten nach
Verbrauch ab ca. 20,00 €)
5-10 Teilnehmer/innen
Langenau, Helferhaus, Raum 2
Nr. 20H1508122

Struktur und Tiefenwirkung,
das Relief liegt zwischen Bild
und Skulptur.
Anregungen gibt es genug,
Landschaften, Städte von oben
betrachtet wie plastische
Landkarten oder seitlich für die
Tiefenwirkung, (historische)
Szenen, Flora und Fauna, alles
kann in verschiedenen
Relieftechniken künstlerisch
übersetzt werden, sogar
Porträts.
Der Reiz liegt auch darin zu
abstrahieren, zu vereinfachen
oder zu übertreiben und so den
eigenen Ausdruck zu finden.
Ton ist hierfür das perfekte
Material.
Am ersten Wochenende
erarbeiten Sie Ihre Form(en),
dann müssen Ihre Werke gut
durtrocknen und gebrannt
werden, der so genannte
Schrühbrand. Am zweiten
Wochenende wird glasiert.
Nach dem abschließenden
Glasurebrand können Sie Ihre
Werke nach Vereinbarung
abholen.
Die Grundlagen sowohl für das
Arbeiten mit Ton als auch für

Glasure gehören mit zum
Kursinhalt.
Technisch bedingt arbeiten Sie
im Format von ca 35x35.

Bitte mitbringen:
Arbeitskleidung

www.ganzenmiller.de

WendeRock »Cacheur« – Lieblingsteil fürs ganze Jahr

Nähen für Fortgeschrittene
Petra Mache
1 Abend (5,3 UStd.)
Freitag, 25. September, 18:30
bis 22:30 Uhr
Gebühr 25,00 €
4-6 Teilnehmer/innen
Langenau, Helferhaus, Raum 1
Nr. 20H1508130

Wir fertigen aus verschiedenen
Baumwollstoffen einen Rock
zum Wenden.
Mit Druckknöpfen passt er sich
dem Bauchumfang an und wird
ganz lässig über eine enge
Jeans oder Leggings getragen.
Den Stoffkombinationen sind
keine Grenzen gesetzt.
Für Kids ab Größe 92 und
Frauen bis 42 möglich.

Bitte eigene Nähmaschine mit
Nähadeln, Schere,
Stecknadeln, Maßband
mitbringen.
Farbige Druckknöpfe können
vor Ort erworben werden.

Nähmaschinen Führerschein

Nähen für Anfänger/innen
Petra Mache
1 Abend (4 UStd.)
Freitag, 9. Oktober, 19 bis 22
Uhr
Gebühr 21,00 €
4-6 Teilnehmer/innen
Langenau, Helferhaus, Raum 1
Nr. 20H1508132

An diesem Abend können Sie
die Funktionen einer
Nähmaschine kennen lernen:

Faden richtig einfädeln,
unterschiedliche Nutzstiche
einstellen, Schnittteile
aneinandernähen und
absteppen, Applikationen
herstellen und aufnähen.
Dazu kleine Stoffkunde: was
ist beim Zuschnitt zu beachten,
was heißt eigentlich
Fadenlauf?
Nach praktischen Nähübungen
fertigen wir ein kleines
Wärmekissen mit "witziger"
Applikation.
Bitte Nähmaschine mit
Nähadeln, Schere,
Stecknadeln, Maßband
mitbringen.

Materialkosten für Stoff &
Körnerfüllung 5,- €

Näh-Workshop für Kids und junge Erwachsene – Mütze & Loop

Nähen für Anfänger/innen
Petra Mache
1 Vormittag (5,3 UStd.)
Samstag, 14. November, 10
bis 14 Uhr
Gebühr 25,00 €
4-6 Teilnehmer/innen
Langenau, Helferhaus, Raum 1
Nr. 20H1508133

An diesem Vormittag könnt ihr
Euer Grundwissen anwenden
und eine schöne Kombi für die
kühle Zeit in Lieblingsfarben
nähen.
Mütze aus Baumwolljersey
zum Wenden in 2 Farben und
passendem Wickelschal.

Bitte Nähmaschine mit
Jerseynadeln, Stecknadeln,
Schere, Maßband,
verschiedene Jerseystoffe
mitbringen.
Leihmaschine gegen Gebühr
erhältlich

Näh-Workshop – bequeme Jersey-Hose für Teens & Erwachsene

Nähen für Fortgeschrittene
Petra Mache
1 Abend (5,3 UStd.)
Freitag, 15. Januar, 18 bis 22
Uhr
Gebühr 25,00 €
4-6 Teilnehmer/innen
Langenau, Helferhaus, Raum 1
Nr. 20H1508134

Aus Baumwolljersey fertigen
wir eine Hose mit bequemen
Bündchen. Entweder als
Kindervariante ab Größe 74
oder für Erwachsene bis Größe
42.
Ein ideales Sport-Freizeit-
Outfit für groß & klein - durch
Farbkombinationen ein
besonderes Unikat!

Bitte eigene Nähmaschine mit
Jerseynadeln, Schere,
Stecknadeln, Maßband
mitbringen.

Näh-Workshop »schnelles« Sweat-Shirt – Teens & Erwachsene

Nähen für Fortgeschrittene
Petra Mache
1 Tagesseminar (5,3 UStd.)
Freitag, 5. Februar, 18 bis 22
Uhr
Gebühr 25,00 €
4-6 Teilnehmer/innen
Langenau, Helferhaus, Raum 1
Nr. 20H1508135

Aus Baumwolljersey fertigen
wir ein Sweat-Shirt in
Lieblingsfarben - wer möchte
in Mustermix. Mit
Rundhalsausschnitt und
Gummi im Bund - ein
besonderes Unikat!

Bitte eigene Nähmaschine mit
Jerseynadeln, Schere,
Stecknadeln, Maßband
mitbringen.

Fotografie – Basis-Seminar

Helmut Schläiß, Fotograf
3-mal (9 UStd.), dienstags

Beginn 19. Januar, 19:30 bis
21:45 Uhr
Gebühr 54,00 €
5-10 Teilnehmer/innen
Langenau, Helferhaus, Raum 4
Nr. 20H1508151

Wenn Sie Fotografie als Ihr
Hobby betreiben, können Sie
sich und andere durch
individuelle, kreative und
schöpferische Arbeiten
erfreuen. Der richtige Umgang
mit der passenden
Fotoausrüstung gehört dazu.
So gliedert sich das Basis-
Seminar in einen technisch-
theoretischen und einen
praktisch-kreativen Teil.
Sie lernen:

- Ihre Ausrüstung besser zu
verstehen oder ggf. eine gute
Entscheidung für den Kauf
einer Kamera zu treffen
- welche Einstellungen an der
Kamera vorzunehmen sind, um
ganz bestimmte
Bildeinwirkungen zu erzielen,
wie Objektivwahl, Belichtung,
Zeit, Blende, Tiefenschärfe
- Bildaufbau, Bildgestaltung,
Goldener Schnitt

Dieser Kurs soll Ihnen das
nötige Wissen geben, um im
Umgang mit Ihrer Kamera
mehr Sicherheit und Spaß zu
bekommen.

Bitte Kamera und Zubehör
mitbringen.

Gitarrenkurs – Stufe 1

Akustikgitarre Pop, Rock, Folk
Norbert Pastel
12-mal (16 UStd.), dienstags
Beginn 3. November, 18 bis 19
Uhr
Gebühr 95,00 €
(einschl. EUR 3,00
Kopierkosten)
5-7 Teilnehmer/innen
Langenau, Helferhaus, Raum 1
Nr. 20H1508201

In diesem Kurs erlernen Sie
rhythmische Grundlagen, die
Stimmung der Gitarre, einfache

Akkorde (Dur, Moll, Dominant
Sept), verschiedene
Anschlagstechniken, die
Einsatzweise von Metronom
(Anleitung), einfaches
Fingerpicking, das Spielen von
Liedern im 3/4- und 4/4-Takt.
Der Stoffplan ist stellenweise
variabel, d. h. die Lieder
werden den Wünschen der
Teilnehmer/innen angepasst.
Notenkenntnisse sind nicht
erforderlich. Der Kurs eignet
sich für Teilnehmer/innen ab
14 Jahren.

Die Kunst des Schminkens

Pflege und Farbe für jeden Typ
und zu allen Anlässen
Karin Kammerer, zertifizierte
Naturkosmetikerin und
Visagistin
1 Abend (4 UStd.)
Montag, 19. Oktober, 18:30 bis
21:30 Uhr
Gebühr 31,00 €
(zzgl. Materialkosten EUR 6,00)
5-10 Teilnehmer/innen
Langenau, Helferhaus, Raum 2
Nr. 20H1508343

Mit Hilfe von Make-up kann
jede Frau ihre Vorzüge betonen
und zur Geltung bringen, ohne
»geschminkt« auszusehen. An
diesem Abend lernen Sie, wie
Sie sich fachmännisch
schminken, welche Farben
Ihren Typ am besten
unterstreichen und wie Sie mit
ein paar einfachen Handgriffen
strahlend schön und natürlich
wirken.

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

Glamour-Style-Make-up

Marianne Bottesch, Visagistin
1 Abend (4 UStd.)
Freitag, 4. Dezember, 19 bis 22
Uhr

Gebühr 31,00 €
(zzgl. Materialkosten EUR 6,00)
4-6 Teilnehmer/innen
Langenau, Helferhaus, Raum 1
Nr. 20H1508344

Lernen Sie in diesem Kurs, wie leicht ein professionelles Make-up sein kann und wie Sie es zuhause garantiert wieder hinbekommen. Typgerechte, farbharmonische Schminktechniken werden vermittelt und natürlich verwenden wir dabei die aktuellen Farben. Bitte Tagescreme, Papier und Stifte mitbringen.

Line Dance

Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene
Edith Maria Moldering
8-mal (10,7 UStd.),
donnerstags
Beginn 1. Oktober, 17:45 bis
18:45 Uhr
Gebühr 85,00 €
10-20 Teilnehmer/innen
Langenau-Göttingen,
Zehntstadel
Nr. 20H1508407

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, Oldies und Rock 'n' Roll. Es sind keine Tanzkenntnisse nötig.

Bitte flache bequeme Schuhe mitbringen.

Paartänze für Fortgeschrittene

Stufe 5 Fortsetzungskurs
Edith Maria Moldering
5-mal (10 UStd.), donnerstags
Beginn 1. Oktober, 19 bis
20:30 Uhr

Gebühr 56,00 €
Bitte paarweise anmelden
10-16 Teilnehmer/innen
Langenau-Göttingen,
Zehntstadel
Nr. 20H1508410

Übungs- und
Weiterführungsabende der
Stufe 5

Paartänze für Anfänger/innen

Stufe 1
Edith Maria Moldering
4-mal (8 UStd.), donnerstags
Beginn 12. November, 19 bis
20:30 Uhr
Gebühr 50,00 €
Bitte paarweise anmelden
10-24 Teilnehmer/innen
Langenau-Göttingen,
Zehntstadel
Nr. 20H1508425

Ein abwechslungsreiches Tanzvergnügen in lockerer Atmosphäre erwartet Sie und macht Sie tanzfit für alle Fälle. In jedem von uns steckt ein Tänzer/eine Tänzerin und mit Partner/in macht's doppelt Spaß. Die Tänze sind Langsamer Walzer, Wiener Walzer, Tango, Blues, Foxtrott, Cha-Cha-Cha, Rumba, Jive und Discofox.

Crash-Tanzkurs für Hochzeiten, Fasching und andere »Notfälle«

Edith Maria Moldering
1 Wochenende (5,3 UStd.)
Samstag, 7. November, 11 bis
13 Uhr
Sonntag, 8. November, 11 bis
13 Uhr
Gebühr 36,00 €
Bitte paarweise anmelden
10-24 Teilnehmer/innen
Langenau, KulturBahnhof
Nr. 20H1508480

Schnellkurs für Bälle,
Hochzeiten, Silvester, Fasching

und andere »Notfälle«. Wenn Sie eine gute tänzerische Figur abgeben wollen und sich auf die Schnelle die wichtigsten Tanzschritte aneignen wollen, ist das der ideale Kurs. Sie lernen Langsamer Walzer, Wiener Walzer, Foxtrott, Discofox und Polka.

Discofox

Für Anfänger/innen
Edith Maria Moldering
1 Wochenende (5,3 UStd.)
Samstag, 7. November, 14:30
bis 16:30 Uhr
Sonntag, 8. November, 14:30
bis 16:30 Uhr
Gebühr 38,00 €
Bitte paarweise anmelden
10-20 Teilnehmer/innen
Langenau, KulturBahnhof
Nr. 20H1508485

Discofox ist der meistgetanzte Paartanz und bringt mit seinen vielen attraktiven Figuren und Drehungen ein schnelles Erfolgserlebnis. Auch die Musikauswahl ist vielfältig von Disco, Schlager, Oldies bis hin zu neuesten Chart-Hits.

Waldbaden

Helmut Schläiß
1 Vormittag (3,7 UStd.)
Samstag, 10. Oktober, 9:15 bis
12 Uhr
Gebühr 15,00 €
6-15 Teilnehmer/innen
Langenau, Treffpunkt:
Parkplatz am Friedhof
Nr. 20H1508501

Herbst – das bunte Laub der Bäume, das Zwitschern der Vögel, die frische Luft und die Düfte des Waldes wollen wir gemeinsam erleben. Beim Waldbaden schlendern wir bedachtsam und absichtslos ganz ohne Ziel. Wir werden immer wieder innehalten und ich lade Sie zu Übungen der Achtsamkeit und Meditation

ein – wir werden eins werden mit dem Wald und alle unsere Sinne wahrnehmen. Entdecken Sie mit mir den Kraftort Wald. Ich begleite Sie gerne bei Ihren ersten Erfahrungen mit dem Bad im Wald, der sanften Therapie für Körper, Geist und Seele.

Der Kurs findet bei jedem Wetter statt, außer bei Gewitter und Sturm. Bitte keine Hunde mitbringen. Infotelefon: 017642200844 Bitte denken Sie an geeignete Kleidung, gutes Schuhwerk und an etwas Verpflegung.

Hatha-Yoga

Achtsames Üben für Ruhe und Entspannung
Für Übende mit Vorkenntnissen
Martina Vorwerk,
Yogakursleiterin

12-mal (24 UStd.), montags
Beginn 21. September, 8:25
bis 9:55 Uhr

Gebühr 120,00 €
5-8 Teilnehmer/innen
Langenau, Helferhaus,
Gymnastikraum

Nr. 20H1508508

Hatha-Yoga - Yoga für dein Leben

Traditionelle Yoga-Basics (Körper-, Atem- und Mentalübungen) neu erleben. Durch ganzheitliches Üben Impulse und Möglichkeiten finden, Erfahrenes und Erlerntes in den Alltag zu integrieren.

Bitte bequeme Kleidung und Mattenunterlage mitbringen.

Hatha-Yoga

Achtsames Üben für Ruhe und Entspannung
Für Übende mit Vorkenntnissen

Martina Vorwerk,
Yogakursleiterin
12-mal (24 UStd.), montags
Beginn 21. September, 10:05
bis 11:35 Uhr
Gebühr 120,00 €
5-8 Teilnehmer/innen
Langenau, Helferhaus,
Gymnastikraum
Nr. 20H1508509

Hatha-Yoga - Yoga für dein Leben

Traditionelle Yoga-Basics (Körper-, Atem- und Mentalübungen) neu erleben. Durch ganzheitliches Üben Impulse und Möglichkeiten finden, Erfahrenes und Erlerntes in den Alltag zu integrieren.

Bitte bequeme Kleidung und Mattenunterlage mitbringen.

Hatha-Yoga

Achtsames Üben für Ruhe und Entspannung
Für Übende mit Vorkenntnissen
Martina Vorwerk,
Yogakursleiterin

12-mal (24 UStd.), donnerstags
Beginn 17. September, 16:55
bis 18:25 Uhr

Gebühr 120,00 €
5-8 Teilnehmer/innen
Langenau, Helferhaus,
Gymnastikraum

Nr. 20H1508510

Hatha-Yoga - Yoga für dein Leben

Traditionelle Yoga-Basics (Körper-, Atem- und Mentalübungen) neu erleben. Durch ganzheitliches Üben Impulse und Möglichkeiten finden, Erfahrenes und Erlerntes in den Alltag zu integrieren.

Bitte bequeme Kleidung und Mattenunterlage mitbringen.

Hatha-Yoga

Achtsames Üben für Ruhe und Entspannung
Für Übende mit Vorkenntnissen
Martina Vorwerk,
Yogakursleiterin

12-mal (24 UStd.), donnerstags
Beginn 17. September, 18:30
bis 20 Uhr

Gebühr 120,00 €
5-8 Teilnehmer/innen
Langenau, Helferhaus,
Gymnastikraum

Nr. 20H1508511

Hatha-Yoga - Yoga für dein Leben

Traditionelle Yoga-Basics (Körper-, Atem- und Mentalübungen) neu erleben. Durch ganzheitliches Üben Impulse und Möglichkeiten finden, Erfahrenes und Erlerntes in den Alltag zu integrieren.

Bitte bequeme Kleidung und Mattenunterlage mitbringen.

Hatha-Yoga

Achtsames Üben für Ruhe und Entspannung
Für Übende mit Vorkenntnissen
Martina Vorwerk,
Yogakursleiterin

12-mal (24 UStd.), donnerstags
Beginn 17. September, 20:05
bis 21:35 Uhr

Gebühr 120,00 €
5-8 Teilnehmer/innen
Langenau, Helferhaus,
Gymnastikraum

Nr. 20H1508512

Hatha-Yoga - Yoga für dein Leben

Traditionelle Yoga-Basics (Körper-, Atem- und Mentalübungen) neu erleben. Durch ganzheitliches Üben Impulse und Möglichkeiten

finden, Erfahrenes und Erlerntes in den Alltag zu integrieren.

Bitte bequeme Kleidung und Mattenunterlage mitbringen.

Hatha-Yoga

Achtsames Üben für Ruhe und Entspannung

Für Übende mit

Vorkenntnissen

Martina Vorwerk,

Yogakursleiterin

4-mal (8 UStd.), montags

Beginn 11. Januar, 8:25 bis

9:55 Uhr

Gebühr 40,00 €

Langenau, Helferhaus,

Gymnastikraum

Nr. 20H1508514

Hatha-Yoga - Yoga für dein Leben

Traditionelle Yoga-Basics (Körper-, Atem- und Mentalübungen) neu erleben. Durch ganzheitliches Üben Impulse und Möglichkeiten finden, Erfahrenes und Erlerntes in den Alltag zu integrieren.

Bitte bequeme Kleidung und Mattenunterlage mitbringen.

Hatha-Yoga

Achtsames Üben für Ruhe und Entspannung

Für Übende mit

Vorkenntnissen

Martina Vorwerk,

Yogakursleiterin

4-mal (8 UStd.), montags

Beginn 11. Januar, 10:05 bis

11:35 Uhr

Gebühr 40,00 €

Langenau, Helferhaus,

Gymnastikraum

Nr. 20H1508516

Hatha-Yoga - Yoga für dein Leben

Traditionelle Yoga-Basics (Körper-, Atem- und Mentalübungen) neu erleben. Durch ganzheitliches Üben Impulse und Möglichkeiten finden, Erfahrenes und Erlerntes in den Alltag zu integrieren.

Bitte bequeme Kleidung und Mattenunterlage mitbringen.

Hatha-Yoga

Achtsames Üben für Ruhe und Entspannung

Für Übende mit

Vorkenntnissen

Martina Vorwerk,

Yogakursleiterin

4-mal (8 UStd.), donnerstags

Beginn 14. Januar, 16:55 bis

18:25 Uhr

Gebühr 40,00 €

Langenau, Helferhaus,

Gymnastikraum

Nr. 20H1508518

Hatha-Yoga - Yoga für dein Leben

Traditionelle Yoga-Basics (Körper-, Atem- und Mentalübungen) neu erleben. Durch ganzheitliches Üben Impulse und Möglichkeiten finden, Erfahrenes und Erlerntes in den Alltag zu integrieren.

Bitte bequeme Kleidung und Mattenunterlage mitbringen.

Hatha-Yoga

Achtsames Üben für Ruhe und Entspannung

Für Übende mit

Vorkenntnissen

Martina Vorwerk,

Yogakursleiterin

4-mal (8 UStd.), donnerstags

Beginn 14. Januar, 18:30 bis

20 Uhr

Gebühr 40,00 €

Langenau, Helferhaus,

Gymnastikraum

Nr. 20H1508520

Hatha-Yoga - Yoga für dein Leben

Traditionelle Yoga-Basics (Körper-, Atem- und Mentalübungen) neu erleben. Durch ganzheitliches Üben Impulse und Möglichkeiten finden, Erfahrenes und Erlerntes in den Alltag zu integrieren.

Bitte bequeme Kleidung und Mattenunterlage mitbringen.

Hatha-Yoga

Achtsames Üben für Ruhe und Entspannung

Für Übende mit

Vorkenntnissen

Martina Vorwerk,

Yogakursleiterin

4-mal (8 UStd.), donnerstags

Beginn 14. Januar, 20:05 bis

21:35 Uhr

Gebühr 40,00 €

Langenau, Helferhaus,

Gymnastikraum

Nr. 20H1508522

Hatha-Yoga - Yoga für dein Leben

Traditionelle Yoga-Basics (Körper-, Atem- und Mentalübungen) neu erleben. Durch ganzheitliches Üben Impulse und Möglichkeiten finden, Erfahrenes und Erlerntes in den Alltag zu integrieren.

Bitte bequeme Kleidung und Mattenunterlage mitbringen.

Hatha-Yoga

Eine Reise zu Dir selbst

Für Anfänger/innen und

Übende mit Vorkenntnissen

Sandrine Mackel, Yogalehrerin

10-mal (16,7 UStd.), dienstags

Beginn 22. September, 16:55

bis 18:10 Uhr

Gebühr 110,00 €
5-6 Teilnehmer/innen
Langenau, Helferhaus,
Gymnastikraum
Nr. 20H1508524

Yoga – eine Reise zu Dir selbst.
Durch die Mittel des Yoga, Asanas (Körperhaltungen), Atemübungen und Entspannungstechniken, fördern wir unser Wohlbefinden, sowohl auf der körperlichen wie auch auf der geistigen Ebene. Der Weg führt nach innen, zu der uns innenwohnenden Kraft.

Bitte bequeme Kleidung und Decke mitbringen.

Hatha-Yoga

Eine Reise zu Dir selbst
Für Anfänger/innen und Übende mit Vorkenntnissen
Sandrine Mackel, Yogalehrerin
10-mal (16,7 UStd.), dienstags
Beginn 22. September, 18:20 bis 19:35 Uhr
Gebühr 110,00 €
5-6 Teilnehmer/innen
Langenau, Helferhaus,
Gymnastikraum
Nr. 20H1508525

Yoga – eine Reise zu Dir selbst.
Durch die Mittel des Yoga, Asanas (Körperhaltungen), Atemübungen und Entspannungstechniken, fördern wir unser Wohlbefinden, sowohl auf der körperlichen wie auch auf der geistigen Ebene. Der Weg führt nach innen, zu der uns innenwohnenden Kraft.

Bitte bequeme Kleidung und Decke mitbringen.

Hatha-Yoga

Eine Reise zu Dir selbst

Für Übende mit Vorkenntnissen
Sandrine Mackel, Yogalehrerin
10-mal (16,7 UStd.), dienstags
Beginn 22. September, 19:45 bis 21 Uhr
Gebühr 110,00 €
5-6 Teilnehmer/innen
Langenau, Helferhaus,
Gymnastikraum
Nr. 20H1508526

Yoga – eine Reise zu Dir selbst.
Durch die Mittel des Yoga, Asanas (Körperhaltungen), Atemübungen und Entspannungstechniken, fördern wir unser Wohlbefinden, sowohl auf der körperlichen wie auch auf der geistigen Ebene. Der Weg führt nach innen, zu der uns innenwohnenden Kraft.

Bitte bequeme Kleidung und Decke mitbringen.

Hatha-Yoga am Morgen

Monika Breiting-Kessler, Yogalehrerin
10-mal (16,7 UStd.), mittwochs
Beginn 23. September, 10 bis 11:15 Uhr
Gebühr 100,00 €
5-9 Teilnehmer/innen
Langenau, Helferhaus,
Gymnastikraum
Nr. 20H1508529

Mit Yoga entspannt und vital in den Tag. Yoga ist ein Weg zur Verbindung und Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Körper- und Atemübungen lösen Stress und Verspannungen, sie stärken die Gesundheit und führen zu mehr Gelassenheit und Wohlbefinden.

Bitte bequeme Kleidung und Decke mitbringen.

Mit Yoga entspannt ins Wochenende

Brigitte Kämpf, Yogalehrerin
SKA
12-mal (24 UStd.), freitags
Beginn 25. September, 17:15 bis 18:45 Uhr
Gebühr 120,00 €
5-8 Teilnehmer/innen
Langenau, Helferhaus,
Gymnastikraum
Nr. 20H1508530

Mit Hilfe von Körperübungen, Entspannung und Meditation kommen wir uns selbst näher und bringen Körper, Geist und Seele in Einklang. Yoga hat positive Effekte auf die physische wie psychische Gesundheit. Es kann zu einer Linderung bei verschiedensten Krankheitsbildern führen, z. B. bei Durchblutungsstörungen, Schlafstörungen, nervösen Beschwerden, chronischen Kopfschmerzen oder Rückenschmerzen.

Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, Handtuch oder kleines Kissen, Decke oder Matte mitbringen.

Mit Yoga entspannt ins Wochenende

Brigitte Kämpf, Yogalehrerin
SKA
12-mal (24 UStd.), freitags
Beginn 25. September, 19 bis 20:30 Uhr
Gebühr 120,00 €
5-8 Teilnehmer/innen
Langenau, Helferhaus,
Gymnastikraum
Nr. 20H1508531

Mit Hilfe von Körperübungen, Entspannung und Meditation kommen wir uns selbst näher und bringen Körper, Geist und Seele in Einklang. Yoga hat positive Effekte auf die physische wie psychische Gesundheit. Es kann zu einer Linderung bei verschiedensten

Krankheitsbildern führen, z. B. bei Durchblutungsstörungen, Schlafstörungen, nervösen Beschwerden, chronischen Kopfschmerzen oder Rückenschmerzen.

Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, Handtuch oder kleines Kissen, Decke oder Matte mitbringen.

Entspannt in den Feierabend mit Qi Gong – Bewegung und Entspannung Für Anfänger/innen und leicht Fortgeschrittene

Sabine Herkommer, Qi Gong- und Tai Chi-Trainerin
11-mal (14,7 UStd.), montags
Beginn 21. September, 16:15
bis 17:15 Uhr
Gebühr 102,00 €
5-7 Teilnehmer/innen
Langenau, Helferhaus,
Gymnastikraum
Nr. 20H1508536

Nach einem anstrengenden Arbeitstag bietet die chinesische Heilgymnastik Qi Gong die optimale Überleitung in einen entspannten Feierabend. Die Übungen des Qi Gong basieren auf dem Prinzip von Ying und Yang und stärken die Lebensenergie, das Qi. In den Übungsstunden legen wir Stress und Anspannung durch langsam fließende Bewegungen ab. Die Ungleichgewichte im Körper werden ausbalanciert und Lebensgeister wieder geweckt. Auf die Dauer werden Kopf- und Rückenschmerzen, Schlafstörungen, Blutdruck- und Kreislaufprobleme und andere weitere Stressfolgen gelindert. Mit der Zeit wird man ruhiger, ausgeglichener und beweglicher. Allgemeines Wohlbefinden stellt sich ein.

Bitte Socken oder Gymnastik-/Sportschuhe mitbringen.

Entspannt in den Feierabend mit Qi Gong – Bewegung und Entspannung

Für leicht Fortgeschrittene
Sabine Herkommer, Qi Gong- und Tai Chi-Trainerin
11-mal (14,7 UStd.), montags
Beginn 21. September, 17:25
bis 18:25 Uhr
Gebühr 102,00 €
5-7 Teilnehmer/innen
Langenau, Helferhaus,
Gymnastikraum
Nr. 20H1508538

Nach einem anstrengenden Arbeitstag bietet die chinesische Heilgymnastik Qi Gong die optimale Überleitung in einen entspannten Feierabend. Die Übungen des Qi Gong basieren auf dem Prinzip von Ying und Yang und stärken die Lebensenergie, das Qi. In den Übungsstunden legen wir Stress und Anspannung durch langsam fließende Bewegungen ab. Die Ungleichgewichte im Körper werden ausbalanciert und Lebensgeister wieder geweckt. Auf die Dauer werden Kopf- und Rückenschmerzen, Schlafstörungen, Blutdruck- und Kreislaufprobleme und andere weitere Stressfolgen gelindert. Mit der Zeit wird man ruhiger, ausgeglichener und beweglicher. Allgemeines Wohlbefinden stellt sich ein.

Bitte Socken oder Gymnastik-/Sportschuhe mitbringen.

Entspannt in den Feierabend mit Qi Gong – Bewegung und Entspannung

Für leicht Fortgeschrittene
Sabine Herkommer, Qi Gong- und Tai Chi-Trainerin
11-mal (14,7 UStd.), montags
Beginn 21. September, 18:30
bis 19:30 Uhr

Gebühr 102,00 €
5-7 Teilnehmer/innen
Langenau, Helferhaus,
Gymnastikraum
Nr. 20H1508542

Nach einem anstrengenden Arbeitstag bietet die chinesische Heilgymnastik Qi Gong die optimale Überleitung in einen entspannten Feierabend. Die Übungen des Qi Gong basieren auf dem Prinzip von Ying und Yang und stärken die Lebensenergie, das Qi. In den Übungsstunden legen wir Stress und Anspannung durch langsam fließende Bewegungen ab. Die Ungleichgewichte im Körper werden ausbalanciert und Lebensgeister wieder geweckt. Auf die Dauer werden Kopf- und Rückenschmerzen, Schlafstörungen, Blutdruck- und Kreislaufprobleme und andere weitere Stressfolgen gelindert. Mit der Zeit wird man ruhiger, ausgeglichener und beweglicher. Allgemeines Wohlbefinden stellt sich ein.

Bitte Socken oder Gymnastik-/Sportschuhe mitbringen.

Wu Stil Tai Chi – Langform

Für Fortgeschrittene
Sabine Herkommer, Qi Gong- und Tai Chi-Trainerin
11-mal (14,7 UStd.), montags
Beginn 21. September, 19:45
bis 20:45 Uhr
Gebühr 102,00 €
5-7 Teilnehmer/innen
Langenau, Helferhaus,
Gymnastikraum
Nr. 20H1508544

In diesem Kurs lernen Sie eine »lange« Form des Tai Chi (Wu Stil). Tai Chi fördert das persönliche Wohlbefinden, Körperbewusstsein, Immunsystem und führt zu mehr Ruhe und Ausgeglichenheit.

Dieser Kurs ist nur für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen geeignet.

Pilates

Claudia von der Wöste,
Pilatestrainerin
12-mal (16 UStd.), dienstags
Beginn 22. September, 8:30
bis 9:30 Uhr
Gebühr 96,00 €
5-8 Teilnehmer/innen
Langenau, Helferhaus,
Gymnastikraum
Nr. 20H1508570

Pilates!?
Muskelaufbau ist das Ziel!
Das Besondere bei der Pilates-
Methode sind die gezielten
Sensibilisierungsübungen mit
denen bewusst
Bewegungsabläufe
harmonisiert werden. Somit
kann eine Balance zwischen
Flexibilität, Kontrolle und
Stärke gefunden werden.
Durch zahlreiche Dehn- und
Kräftigungsübungen werden
Bauch- Beckenboden und
Rückenmuskeln gestärkt,
wodurch ein verbessertes
Körperbewusstsein und eine
harmonisierte Körperhaltung
entstehen.

Bitte bequeme Kleidung und
Handtuch mitbringen.

Pilates

Claudia von der Wöste,
Pilatestrainerin
12-mal (16 UStd.), dienstags
Beginn 22. September, 9:40
bis 10:40 Uhr
Gebühr 96,00 €
5-7 Teilnehmer/innen
Langenau, Helferhaus,
Gymnastikraum
Nr. 20H1508573

Pilates!?
Muskelaufbau ist das Ziel!

Das Besondere bei der Pilates-
Methode sind die gezielten
Sensibilisierungsübungen mit
denen bewusst
Bewegungsabläufe
harmonisiert werden. Somit
kann eine Balance zwischen
Flexibilität, Kontrolle und
Stärke gefunden werden.
Durch zahlreiche Dehn- und
Kräftigungsübungen werden
Bauch- Beckenboden und
Rückenmuskeln gestärkt,
wodurch ein verbessertes
Körperbewusstsein und eine
harmonisierte Körperhaltung
entstehen.

Bitte bequeme Kleidung und
Handtuch mitbringen.

Pilates

Claudia von der Wöste,
Pilatestrainerin
12-mal (16 UStd.), mittwochs
Beginn 23. September, 17:50
bis 18:50 Uhr
Gebühr 96,00 €
5-7 Teilnehmer/innen
Langenau, Helferhaus,
Gymnastikraum
Nr. 20H1508575

Pilates!?
Muskelaufbau ist das Ziel!
Das Besondere bei der Pilates-
Methode sind die gezielten
Sensibilisierungsübungen mit
denen bewusst
Bewegungsabläufe
harmonisiert werden. Somit
kann eine Balance zwischen
Flexibilität, Kontrolle und
Stärke gefunden werden.
Durch zahlreiche Dehn- und
Kräftigungsübungen werden
Bauch- Beckenboden und
Rückenmuskeln gestärkt,
wodurch ein verbessertes
Körperbewusstsein und eine
harmonisierte Körperhaltung
entstehen.

Bitte bequeme Kleidung und
Handtuch mitbringen.

Pilates

Claudia von der Wöste,
Pilatestrainerin
12-mal (16 UStd.), mittwochs
Beginn 23. September, 19 bis
20 Uhr
Gebühr 96,00 €
5-8 Teilnehmer/innen
Langenau, Helferhaus,
Gymnastikraum
Nr. 20H1508576

Pilates!?
Muskelaufbau ist das Ziel!
Das Besondere bei der Pilates-
Methode sind die gezielten
Sensibilisierungsübungen mit
denen bewusst
Bewegungsabläufe
harmonisiert werden. Somit
kann eine Balance zwischen
Flexibilität, Kontrolle und
Stärke gefunden werden.
Durch zahlreiche Dehn- und
Kräftigungsübungen werden
Bauch- Beckenboden und
Rückenmuskeln gestärkt,
wodurch ein verbessertes
Körperbewusstsein und eine
harmonisierte Körperhaltung
entstehen.

Bitte bequeme Kleidung und
Handtuch mitbringen.

Pilates

Claudia von der Wöste,
Pilatestrainerin
12-mal (16 UStd.), mittwochs
Beginn 23. September, 20:10
bis 21:10 Uhr
Gebühr 96,00 €
5-8 Teilnehmer/innen
Langenau, Helferhaus,
Gymnastikraum
Nr. 20H1508578

Pilates!?
Muskelaufbau ist das Ziel!
Das Besondere bei der Pilates-
Methode sind die gezielten
Sensibilisierungsübungen mit
denen bewusst
Bewegungsabläufe
harmonisiert werden. Somit
kann eine Balance zwischen

Flexibilität, Kontrolle und Stärke gefunden werden. Durch zahlreiche Dehn- und Kräftigungsübungen werden Bauch- Beckenboden und Rückenmuskeln gestärkt, wodurch ein verbessertes Körperbewusstsein und eine harmonisierte Körperhaltung entstehen.

Bitte bequeme Kleidung und Handtuch mitbringen.

Pilates

Claudia von der Wöste, Pilatetrainerin
12-mal (16 UStd.), freitags
Beginn 25. September, 8:30 bis 9:30 Uhr
Gebühr 96,00 €
5-7 Teilnehmer/innen
Langenau, Helferhaus, Gymnastikraum
Nr. 20H1508580

Pilates!?
Muskelaufbau ist das Ziel! Das Besondere bei der Pilates-Methode sind die gezielten Sensibilisierungsübungen mit denen bewusst Bewegungsabläufe harmonisiert werden. Somit kann eine Balance zwischen Flexibilität, Kontrolle und Stärke gefunden werden. Durch zahlreiche Dehn- und Kräftigungsübungen werden Bauch- Beckenboden und Rückenmuskeln gestärkt, wodurch ein verbessertes Körperbewusstsein und eine harmonisierte Körperhaltung entstehen.

Bitte bequeme Kleidung und Handtuch mitbringen.

Pilates

Claudia von der Wöste, Pilatetrainerin
12-mal (16 UStd.), freitags
Beginn 25. September, 9:40 bis 10:40 Uhr

Gebühr 96,00 €
5-7 Teilnehmer/innen
Langenau, Helferhaus, Gymnastikraum
Nr. 20H1508583

Pilates!?
Muskelaufbau ist das Ziel! Das Besondere bei der Pilates-Methode sind die gezielten Sensibilisierungsübungen mit denen bewusst Bewegungsabläufe harmonisiert werden. Somit kann eine Balance zwischen Flexibilität, Kontrolle und Stärke gefunden werden. Durch zahlreiche Dehn- und Kräftigungsübungen werden Bauch- Beckenboden und Rückenmuskeln gestärkt, wodurch ein verbessertes Körperbewusstsein und eine harmonisierte Körperhaltung entstehen.

Bitte bequeme Kleidung und Handtuch mitbringen.

Pilates

Claudia von der Wöste, Pilatetrainerin
5-mal (6,7 UStd.), dienstags
Beginn 12. Januar, 8:30 bis 9:30 Uhr
Gebühr 40,00 €
5-0 Teilnehmer/innen
Langenau, Helferhaus, Gymnastikraum
Nr. 20H1508585

Pilates!?
Muskelaufbau ist das Ziel! Das Besondere bei der Pilates-Methode sind die gezielten Sensibilisierungsübungen mit denen bewusst Bewegungsabläufe harmonisiert werden. Somit kann eine Balance zwischen Flexibilität, Kontrolle und Stärke gefunden werden. Durch zahlreiche Dehn- und Kräftigungsübungen werden Bauch- Beckenboden und Rückenmuskeln gestärkt, wodurch ein verbessertes

Körperbewusstsein und eine harmonisierte Körperhaltung entstehen.

Bitte bequeme Kleidung und Handtuch mitbringen.

Pilates

Claudia von der Wöste, Pilatetrainerin
5-mal (6,7 UStd.), dienstags
Beginn 12. Januar, 9:40 bis 10:40 Uhr
Gebühr 40,00 €
5-0 Teilnehmer/innen
Langenau, Helferhaus, Gymnastikraum
Nr. 20H1508587

Pilates!?
Muskelaufbau ist das Ziel! Das Besondere bei der Pilates-Methode sind die gezielten Sensibilisierungsübungen mit denen bewusst Bewegungsabläufe harmonisiert werden. Somit kann eine Balance zwischen Flexibilität, Kontrolle und Stärke gefunden werden. Durch zahlreiche Dehn- und Kräftigungsübungen werden Bauch- Beckenboden und Rückenmuskeln gestärkt, wodurch ein verbessertes Körperbewusstsein und eine harmonisierte Körperhaltung entstehen.

Bitte bequeme Kleidung und Handtuch mitbringen.

Pilates

Claudia von der Wöste, Pilatetrainerin
5-mal (6,7 UStd.), mittwochs
Beginn 13. Januar, 17:50 bis 18:50 Uhr
Gebühr 40,00 €
5-0 Teilnehmer/innen
Langenau, Helferhaus, Gymnastikraum
Nr. 20H1508589

Pilates!?

Muskelaufbau ist das Ziel!
Das Besondere bei der Pilates-
Methode sind die gezielten
Sensibilisierungsübungen mit
denen bewusst
Bewegungsabläufe
harmonisiert werden. Somit
kann eine Balance zwischen
Flexibilität, Kontrolle und
Stärke gefunden werden.
Durch zahlreiche Dehn- und
Kräftigungsübungen werden
Bauch- Beckenboden und
Rückenmuskeln gestärkt,
wodurch ein verbessertes
Körperbewusstsein und eine
harmonisierte Körperhaltung
entstehen.

Bitte bequeme Kleidung und
Handtuch mitbringen.

Pilates

Claudia von der Wöste,
Pilatestrainerin
5-mal (6,7 UStd.), mittwochs
Beginn 13. Januar, 19 bis 20
Uhr
Gebühr 40,00 €
5-0 Teilnehmer/innen
Langenau, Helferhaus,
Gymnastikraum

Nr. 20H1508591

Pilates!?
Muskelaufbau ist das Ziel!
Das Besondere bei der Pilates-
Methode sind die gezielten
Sensibilisierungsübungen mit
denen bewusst
Bewegungsabläufe
harmonisiert werden. Somit
kann eine Balance zwischen
Flexibilität, Kontrolle und
Stärke gefunden werden.
Durch zahlreiche Dehn- und
Kräftigungsübungen werden
Bauch- Beckenboden und
Rückenmuskeln gestärkt,
wodurch ein verbessertes
Körperbewusstsein und eine
harmonisierte Körperhaltung
entstehen.

Bitte bequeme Kleidung und
Handtuch mitbringen.

Pilates

Claudia von der Wöste,
Pilatestrainerin
5-mal (6,7 UStd.), mittwochs
Beginn 13. Januar, 20:10 bis
21:10 Uhr
Gebühr 40,00 €
5-0 Teilnehmer/innen
Langenau, Helferhaus,
Gymnastikraum

Nr. 20H1508593

Pilates!?
Muskelaufbau ist das Ziel!
Das Besondere bei der Pilates-
Methode sind die gezielten
Sensibilisierungsübungen mit
denen bewusst
Bewegungsabläufe
harmonisiert werden. Somit
kann eine Balance zwischen
Flexibilität, Kontrolle und
Stärke gefunden werden.
Durch zahlreiche Dehn- und
Kräftigungsübungen werden
Bauch- Beckenboden und
Rückenmuskeln gestärkt,
wodurch ein verbessertes
Körperbewusstsein und eine
harmonisierte Körperhaltung
entstehen.

Bitte bequeme Kleidung und
Handtuch mitbringen.

Pilates

Claudia von der Wöste,
Pilatestrainerin
5-mal (6,7 UStd.), freitags
Beginn 15. Januar, 8:30 bis
9:30 Uhr
Gebühr 40,00 €
5-0 Teilnehmer/innen
Langenau, Helferhaus,
Gymnastikraum

Nr. 20H1508595

Pilates!?
Muskelaufbau ist das Ziel!
Das Besondere bei der Pilates-
Methode sind die gezielten
Sensibilisierungsübungen mit
denen bewusst
Bewegungsabläufe
harmonisiert werden. Somit

kann eine Balance zwischen
Flexibilität, Kontrolle und
Stärke gefunden werden.
Durch zahlreiche Dehn- und
Kräftigungsübungen werden
Bauch- Beckenboden und
Rückenmuskeln gestärkt,
wodurch ein verbessertes
Körperbewusstsein und eine
harmonisierte Körperhaltung
entstehen.

Bitte bequeme Kleidung und
Handtuch mitbringen.

Pilates

Claudia von der Wöste,
Pilatestrainerin
5-mal (6,7 UStd.), freitags
Beginn 15. Januar, 9:40 bis
10:40 Uhr
Gebühr 40,00 €
5-0 Teilnehmer/innen
Langenau, Helferhaus,
Gymnastikraum

Nr. 20H1508597

Pilates!?
Muskelaufbau ist das Ziel!
Das Besondere bei der Pilates-
Methode sind die gezielten
Sensibilisierungsübungen mit
denen bewusst
Bewegungsabläufe
harmonisiert werden. Somit
kann eine Balance zwischen
Flexibilität, Kontrolle und
Stärke gefunden werden.
Durch zahlreiche Dehn- und
Kräftigungsübungen werden
Bauch- Beckenboden und
Rückenmuskeln gestärkt,
wodurch ein verbessertes
Körperbewusstsein und eine
harmonisierte Körperhaltung
entstehen.

Bitte bequeme Kleidung und
Handtuch mitbringen.

Herstellung von Ur- Schokolade – Genuss ohne Reue

Birgit Heel, Chocolate-
Instructor und -Sommelière

1 Abend (4,7 UStd.)
Mittwoch, 23. September,
18:30 bis 22 Uhr
Gebühr 25,00 €
(zzgl. Lebensmittelkosten ca.
12,00 €)
5-6 Teilnehmer/innen
Langenau, Helferhaus, Raum 1
Nr. 20H1508603

Sie erlernen in diesem Kurs, wie Sie leckere Schokolade ohne raffinierten Zucker aus ungerösteten Kakaobohnen herstellen können, vegan und laktosefrei. Mit einer Vielzahl weiterer biologischen Zutaten verfeinern wir diese Ur-Schokolade. Probieren Sie verschiedene unfermentierte und ungeröstete Edelkakaobohnen aus drei Kontinenten. Außerdem erfahren Sie viel Wissenswertes über die Kakaobohne. Jede/r Teilnehmer/in nimmt seine persönlich hergestellten Schokoladenkreationen mit nach Hause.

Bitte mitbringen: Behälter, Geschirrtuch, eigenes Getränk

Koreanische Küche – Kimchi

Min Ha Schmid
1 Abend (5,3 UStd.)
Donnerstag, 1. Oktober, 17:30
bis 21:30 Uhr
Gebühr 26,00 €
(zzgl. Lebensmittelkosten
18,00 €)
5-8 Teilnehmer/innen
Langenau, Albecker-Tor-
Schule, Küche
Nr. 20H1508608

Das koreanische Nationalgericht Kimchi kommt in Korea zu fast jeder Mahlzeit auf den Tisch. Die gemeinsame Herstellung von Kimchi, die jedes Jahr im Herbst gemacht wird, hat eine lange Tradition. Wir stellen Kimchi auf traditionelle Art her, das von den Teilnehmern dann mit nach Hause genommen

werden kann (ca. 3 kg).
Außerdem kochen wir zwei dazu passende Gerichte.

Bitte Geschirrtücher, Spültuch, Schürze und Vorratsbehälter mitbringen.

Italienische Küche

Julia Hörsch, Köchin
1 Abend (5,3 UStd.)
Dienstag, 6. Oktober, 17:30 bis
21:30 Uhr
Gebühr 26,00 €
(zzgl. Lebensmittelkosten
15,00 €)
5-8 Teilnehmer/innen
Langenau, Albecker-Tor-
Schule, Küche
Nr. 20H1508610

Antipasti, Rezepte mit Fisch und Fleisch, Pasta, Pizza, duftende Ciabatta und mehr ... die italienische Küche bietet unzählige Genussmomente. Wir werden einige davon im Kurs zubereiten und genießen.

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

La cuisine française

Nelly Zeiher
1 Abend (5,3 UStd.)
Mittwoch, 7. Oktober, 17:30
bis 21:30 Uhr
Gebühr 26,00 €
(zzgl. Lebensmittelkosten ca.
15,00 €)
5-8 Teilnehmer/innen
Langenau, Albecker-Tor-
Schule, Küche
Nr. 20H1508614

Voulez-vous cuisiner et manger »Wie Gott in Frankreich?«
Alors laissez-moi vous faire découvrir différentes régions de France. Faites la connaissance des divers goûts et facettes de la cuisine française à travers un voyage

culinaire de Provence en Bourgogne. Nous allons cuisiner des spécialités avec ou sans viande / poisson avec des herbes aromatiques fraîches, des épices ... Ensuite, nous dégusterons ensemble, autour d'une table décorée par nos soins, notre menu fraîchement préparé, accompagné d'un petit verre de vin. Pendant ce cours de cuisine, nous parlerons français. Une agréable soirée en perspective!

Indonesische Küche

Sri Scherrer
1 Abend (5,3 UStd.)
Donnerstag, 8. Oktober, 17:30
bis 21:30 Uhr
Gebühr 26,00 €
(zzgl. Lebensmittelkosten
16,00 €)
5-8 Teilnehmer/innen
Langenau, Albecker-Tor-
Schule, Küche
Nr. 20H1508616

An diesem Abend bereiten wir eine bunte Art von Reistafel zu. Mit und ohne Fleisch, schnelle und schmackhafte Gerichte mit saisonalen und landestypischen Zutaten. Jeder Kurs beinhaltet neue Rezepte.

Bitte Stift, Schürze, Geschirrtuch, Ihre Lieblingsmesser, Spültuch, Vorratsbehälter und evtl. ein Getränk mitbringen.

Südtiroler Küche

Gabriele Oehme-Haußmann,
Carmen Hörsch
1 Abend (5,3 UStd.)
Dienstag, 13. Oktober, 17:30
bis 21:30 Uhr
Gebühr 26,00 €
(zzgl. Lebensmittelkosten
15,00 €)
5-8 Teilnehmer/innen

Langenau, Albecker-Tor-Schule, Küche

Nr. 20H1508619

Die alpin-mediterrane Vielfalt der südtiroler Küche nimmt sich das Beste aus zwei Welten. Zwischen italienischen Klassikern, wie Pizza und Pasta, erinnern bodenständige südtiroler Gerichte, wie Knödel oder Kaiserschmarrn, an die alpine Küchentradition in Südtirol.

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

Backen – Torten, Törtchen und mehr....

Julia Hörsch, Köchin

1 Abend (5,3 UStd.)

Mittwoch, 14. Oktober, 17:30 bis 21:30 Uhr

Gebühr 26,00 €

(zzgl. Lebensmittelkosten ca. 20,00 €)

5-8 Teilnehmer/innen

Langenau, Albecker-Tor-Schule, Küche

Nr. 20H1508623

Du wolltest schon immer lernen, wie man eine mehrschichtige, leckere Torte backt, kleine Törtchen für Buffets oder wie der Bäcker von nebenan ganz einfache Kuchen so lecker macht? All das lernst Du in diesem Kurs! Dekorelemente und verzieren kommen hierbei natürlich nicht zu kurz.

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

Meal Prep – das neue Vorkochen

Stefanie Straßer, ganzheitliche Ernährungsberaterin,

Fitnesstrainerin

1 Abend (5,3 UStd.)

Montag, 19. Oktober, 17:30 bis 21:30 Uhr

Gebühr 26,00 €

(zzgl. Lebensmittelkosten ca. 14,00 €)

5-8 Teilnehmer/innen

Langenau, Albecker-Tor-Schule, Küche

Nr. 20H1508625

Gesundes Essen immer und überall? Keine Zeit für langes Kochen während der Mittagspause oder am Abend? Die Idee hinter Meal Prep? An einem Tag für die gesamte Woche vorkochen. Das bedeutet aber keinesfalls, dass jeden Tag das Gleiche auf den Teller kommen muss bzw. Einseitigkeit. Egal ob kalte oder warme Speisen – mit Meal Prep könne individuelle Wünsche umgesetzt werden. Und noch dazu spart Vorkochen Geld, Zeit und oftmals unerwünschte Kalorien in Form von versteckten Fetten, Zucker und Zusatzstoffen. Dieser Kochkurs gibt schnelle und gesunde Rezepte an die Hand, die sich hervorragend für Meal Prep eignen und keinesfalls eintönig sind.

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

3-Gänge-Hirse-Menü

Das Getreide für Hirn, Herz und Humor

Wilma Bäuerle, Fastenleiterin (dfa), Gesundheits- und

Mentaltrainerin

1 Abend (5,3 UStd.)

Mittwoch, 21. Oktober, 17:30 bis 21:30 Uhr

Gebühr 26,00 €

(zzgl. Lebensmittelkosten 8,00 €)

5-8 Teilnehmer/innen

Langenau, Albecker-Tor-Schule, Küche

Nr. 20H1508627

Hirse ist die Alleskönnerin unter den Getreiden. Sie ist die an Kieselsäure reichste Pflanze der Welt, powert mit Eisen und Fluor und wird basisch verstoffwechselt. Sie durchwärmt den Organismus, hellt die Stimmung auf, macht heiter. Sie verwurzelt, hat eine antidepressive Wirkung und ist das Getreide für die Wechseljahre. Ihre schmackhafte und einfache Zubereitung lernen Sie bei einem vegetarischen 3-Gänge-Menü kennen.

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

Cucina Casalinga

Antipasti Piemontesi

Sigi Körner

1 Abend (5,3 UStd.)

Donnerstag, 5. November, 17:30 bis 21:30 Uhr

Gebühr 49,00 €

(einschl. Lebensmittelkosten 15,00 €)

5-8 Teilnehmer/innen

Langenau, Albecker-Tor-Schule, Küche

Nr. 20H1508630

Die Küche des Piemont im Norden Italiens wird vor allem wegen der reichen und kreativen Gestaltung seiner Vorspeisen gerühmt. Kein festliches Essen ohne 6 - 8 Antipasti. Ein paar besonders schmackhafte lernen Sie in diesem Kurs kennen. Einfache Rezepte aus der ursprünglichen "Cuchina povera", modern interpretiert und raffiniert gestaltet. Passende Weine begleiten das Essen und werden am Kursabend getrennt berechnet.

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

Thailändische Kräuter-Küche

Zur Stärkung des Immunsystems
Pakwipa Strahl
1 Abend (5,3 UStd.)
Montag, 9. November, 17:30 bis 21:30 Uhr
Gebühr 26,00 €
(zzgl. Lebensmittelkosten 15,00 €)
6-8 Teilnehmer/innen
Langenau, Albecker-Tor-Schule, Küche
Nr. 20H1508633

Die Kursleiterin kocht mit Ihnen mehrere, gesunde und einfache Gerichte aus Thailand. Aus dem Wok werden thailändische Kräuter und Gewürze mit frischem Gemüse, Fisch, Fleisch und Tofu gebraten oder gegart. Kräuter, Gewürze und Gemüse beugen Krankheiten vor und stärken das Immunsystem.

Bitte Geschirrtücher, Spültuch, Schürze, Vorratsbehälter, Getränk und, falls vorhanden, einen Wok mitbringen.

Haltbar anders

Paul Ganzenmiller
1 Abend (5,3 UStd.)
Donnerstag, 12. November, 17:30 bis 21:30 Uhr
Gebühr 26,00 €
(zzgl. Lebensmittelkosten ca. 10,00 €)
6-8 Teilnehmer/innen
Langenau, Albecker-Tor-Schule, Küche
Nr. 20H1508634

Das Einkochen von Gemüse oder Obst und das Kochen von Marmeladen 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 alternative Lebensmittelkonservierung.

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

Traditionelle Peking-Küche

Guixia Liu
1 Abend (5,3 UStd.)
Donnerstag, 19. November, 17:30 bis 21:30 Uhr
Gebühr 44,00 €
(einschl. Lebensmittelkosten 16,00 €)
5-8 Teilnehmer/innen
Langenau, Albecker-Tor-Schule, Küche
Nr. 20H1508636

Glutamutfrei, trotzdem lecker und ausgewogen. An diesem Abend entdecken Sie ein, durch landestypische Zutaten und Gewürze erzeugtes Aroma, das Ihren Geschmacks- und Geruchssinn stark berührt. Wir kochen und genießen vier Mal die in Peking beliebtesten Gerichte, die nicht nur für Ihren Gaumen, sondern auch für die Augen ein Genuss sind und eine Abwechslung in Ihren Speiseplan bringen können. Angebratene Schweinefiletstreifen im knackigen Gemüsebett, gebratene Entenbrust-Würfelchen mit Paprika, angebratenes Lammfleisch in Scheiben mit Porree, gebratenes, buntes Gemüse mit Schwarz-Baumpilz. Eine Änderung der Gerichte vor Kursbeginn behält sich die Dozentin vor.

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

Österreichische Spezialitäten aus der KuK-Monarchie

Franz Groiss, Koch
1 Abend (5,3 UStd.)
Dienstag, 24. November, 17:30 bis 21:30 Uhr
Gebühr 26,00 €
(zzgl. Lebensmittelkosten 15,00 €)
5-8 Teilnehmer/innen
Langenau, Albecker-Tor-Schule, Küche
Nr. 20H1508647

Die Lieblingsspeisen von Kaiser Franz Joseph und Sissi. Neben dem Kochen werden auch kleine Anekdoten zu den jeweiligen Gerichten erzählt. Wir verwenden regionale und saisonale Produkte. Alle Gerichte werden nur aus natürlichen Zutaten, also ohne Geschmacksverstärker oder ähnlichem zubereitet.

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

Winterliches Menü

Julia Hörsch, Köchin
1 Abend (5,3 UStd.)
Mittwoch, 25. November, 17:30 bis 21:30 Uhr
Gebühr 26,00 €
(zzgl. Lebensmittelkosten ca. 20,00 €)
5-8 Teilnehmer/innen
Langenau, Albecker-Tor-Schule, Küche
Nr. 20H1508651

Zu manchen Anlässen möchte man etwas Besonderes kochen: Ein richtiges Dinner mit Vorspeise, Zwischengang, Hauptgang und Dessert. Wir kochen ein leckeres Menü aus saisonalen Produkten mit Fisch und Fleisch, das Sie zu Hause leicht nachkochen können.

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

Koreanische Küche

Min Ha Schmid
1 Abend (5,3 UStd.)
Donnerstag, 10. Dezember,
17:30 bis 21:30 Uhr
Gebühr 26,00 €
(zzgl. Lebensmittelkosten
13,00 €)
5-8 Teilnehmer/innen
Langenau, Albecker-Tor-
Schule, Küche
Nr. 20H1508664

Die koreanische Küche hat viel zu bieten - scharf, mild, würzig und reich an Vielfalt. Zusammen kochen wir typisch koreanische Gerichte, die bei Einheimischen und Touristen gleichermaßen beliebt sind. Rind, Schwein, Tofu oder vegetarisch - es ist für jeden etwas dabei. Lernen Sie den Geschmack Koreas kennen.

Bitte Geschirrtücher, Spültuch, Schürze und Vorratsbehälter mitbringen.

Pausenbrotalternativen für Groß und Klein

Stefanie Straßer, ganzheitliche Ernährungsberaterin, Fitnesstrainerin
1 Abend (5,3 UStd.)
Montag, 14. Dezember, 17:30 bis 21:30 Uhr
Gebühr 26,00 €
(zzgl. Lebensmittelkosten ca. 14,00 €)
5-8 Teilnehmer/innen
Langenau, Albecker-Tor-Schule, Küche
Nr. 20H1508665

Keine Lust mehr auf das tägliche Pausenbrot und auf der Suche nach Alternativen? Neue Ideen für einen Snack auf (längeren) Reisen gesucht? Interesse an leckeren Rezepten, die schnell in der Küche zubereitet werden können, optimal für die Pause

zwischen durch sind und noch dazu gesund? Dann ist dieser Kochkurs genau das Richtige.

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

Früchte des Meeres

Krusten- und Schalentiere perfekt zubereitet
Sigi Körner
1 Abend (5,3 UStd.)
Freitag, 15. Januar, 17:30 bis 21:30 Uhr
Gebühr 51,00 €
(einschl. Lebensmittelkosten 25,00 €)
5-8 Teilnehmer/innen
Langenau, Albecker-Tor-Schule, Küche
Nr. 20H1508670

Wenn Sie immer schon wissen wollten, wie Hummer, Krabben und Krebse, aber auch verschiedene Muscheln sachgerecht und schmackhaft zubereitet werden, dann finden Sie die Antwort in diesem Kurs. Sie lernen viel über Herkunft, Fang und Qualitätsmerkmale der verarbeiteten Meerestiere kennen. Passende Sossen und harmonisierende Beilagen gehören natürlich auch dazu. Passende Weine begleiten das Essen und werden am Kursabend getrennt berechnet.

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

Französische Küche

Nelly Zeiher
1 Abend (5,3 UStd.)
Donnerstag, 21. Januar, 17:30 bis 21:30 Uhr
Gebühr 26,00 €
(zzgl. Lebensmittelkosten ca. 15,00 €)
5-8 Teilnehmer/innen

Langenau, Albecker-Tor-Schule, Küche
Nr. 20H1508672

Wollen Sie kochen und essen wie Gott in Frankreich? Dann lassen Sie sich von mir, einer gebürtigen Französin, in die verschiedenen Regionen Frankreichs entführen. Erleben Sie die Vielfalt und den Facettenreichtum der französischen Küche. Jede Region hat seine eigenen Spezialitäten und Besonderheiten, welche Sie in einer kulinarischen Reise von der Côte de Provence bis zur Bourgogne entdecken können. Gekocht wird mit frischen Kräutern und viel Liebe – mit oder ohne Fisch/Fleisch. Für jede/n ist etwas dabei. An einem schön gedeckten Tisch werden wir uns anschließend das 4-Gänge-Menü mit einem Gläschen Wein schmecken lassen. Bitte Schreibzeug, Klarsichthülle, Geschirrtücher, Vorratsdosen, Alufolie und evtl. Getränk mitbringen.

Indonesische Küche

Sri Scherrer
1 Abend (5,3 UStd.)
Mittwoch, 27. Januar, 17:30 bis 21:30 Uhr
Gebühr 26,00 €
(zzgl. Lebensmittelkosten 16,00 €)
5-8 Teilnehmer/innen
Langenau, Albecker-Tor-Schule, Küche
Nr. 20H1508674

Indonesische Küche (Jeder Kurs mit neuen Rezepten)
An diesem Abend bereiten wir eine bunte Art von Reistafel zu. Mit und ohne Fleisch, schnelle und schmackhafte Gerichte mit saisonalen und landestypischen Zutaten.

Bitte Stift, Schürze, Geschirrtuch, Ihre

Lieblingsmesser, Spültuch,
Vorratsbehälter und evtl. ein
Getränk mitbringen.

Österreichische Spezialitäten aus der KuK-Monarchie

Franz Groiss, Koch
1 Abend (5,3 UStd.)
Dienstag, 2. Februar, 17:30 bis
21:30 Uhr
Gebühr 26,00 €
(zzgl. Lebensmittelkosten
15,00 €)
5-8 Teilnehmer/innen
Langenau, Albecker-Tor-
Schule, Küche
Nr. 20H1508678

Kursbeschreibung siehe 20H
1508637

Umami

Paul Ganzenmiller
1 Abend (5,3 UStd.)
Donnerstag, 3. Dezember,
17:30 bis 21:30 Uhr
Gebühr 26,00 €
(zzgl. Lebensmittelkosten nach
Verbrauch ab ca. 12,00 €)
6-8 Teilnehmer/innen
Langenau, Albecker-Tor-
Schule, Küche
Nr. 20H1508680

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.

Mitbringen: Schürze,
Geschirrtuch, Behälter

Feine vegetarische Küche aus China

Guixia Liu
1 Abend (5,3 UStd.)
Donnerstag, 11. Februar, 17:30
bis 21:30 Uhr
Gebühr 41,00 €
(einschl. Lebensmittelkosten
16,00 €)
5-8 Teilnehmer/innen
Langenau, Albecker-Tor-
Schule, Küche
Nr. 20H1508682

Glutamataufrei, trotzdem lecker
und ausgewogen. An dem
Abend entdecken Sie ein,
durch landestypische Zutaten
und Gewürze erzeugtes
Aroma, das Ihren Geschmacks-
und Geruchssinn stark berührt.
Wir kochen und genießen vier
ausgesuchte Gerichte, die
nicht nur für Ihren Gaumen,
sondern auch für die Augen ein
Genuss sind und eine
Abwechslung in Ihren
Speiseplan bringen können.
Gebratener Tofu mit Karotten
und Brokkoli in Teppanyaki-Art,
Gebratene Eier mit Tomaten,
Gebratene Zucchini mit
Schwarz-Baumpilz und
gebratene Galsnudeln mit
Spitzkohl und Co. Eine
Änderung der Gerichte vor
Kursbeginn behält sich die
Dozentin vor.

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

Deutsch – Intensivkurs A1/1

Lehrbuch: Schritte plus 1 neu,
Hueber Verlag
Ulrike Baier, Monika
Khoshchereh
25-mal (100 UStd.), montags
bis freitags

Beginn 05. Oktober, 8:30 bis
11:45 Uhr
Gebühr 395,00 €
12-18 Teilnehmer/innen
Langenau, Helferhaus, Raum 2
Nr. 20H1508703

Deutsch – Intensivkurs A1/2

Lehrbuch: Schritte plus 2 neu,
Hueber Verlag
Ulrike Baier, Monika
Khoshchereh
25-mal (100 UStd.), montags
bis freitags
Beginn 16. November, 8:45 bis
12 Uhr
Gebühr 395,00 €
12-18 Teilnehmer/innen
Langenau, Helferhaus, Raum 2
Nr. 20H1508704

Der Kurs wendet sich an
Anfänger/innen mit
Vorkenntnissen, die schnell
und effektiv Deutsch lernen
wollen. Der Kurs ist förderfähig
(Integrationskurs), bei der
Antragstellung sind wir Ihnen
behilflich.

Deutsch – Intensivkurs A2/1

Lehrbuch: Schritte plus 3 neu,
Hueber Verlag
Ulrike Baier, Monika
Khoshchereh
25-mal (100 UStd.), montags
bis freitags
Beginn 11. Januar, 8:45 bis 12
Uhr
Gebühr 395,00 €
12-18 Teilnehmer/innen
Langenau, Helferhaus, Raum 2
Nr. 20H1508705

Der Kurs wendet sich an
Anfänger/innen mit
Vorkenntnissen, die schnell
und effektiv Deutsch lernen
wollen. Der Kurs ist förderfähig
(Integrationskurs), bei der
Antragstellung sind wir Ihnen
behilflich.

Englisch A1 – Mit Muße

Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen
Lehrbuch: At your leisure 1, ab Lektion 3, Hueber Verlag
Doris Strähle
10-mal (20 UStd.), mittwochs
Beginn 7. Oktober, 10:30 bis 12 Uhr
Gebühr 90,00 €
5-10 Teilnehmer/innen
Langenau, Helferhaus, Raum 1
Nr. 20H1508710

Englisch lernen mit Spaß und ohne Druck.

Englisch A2

Lehrbuch: Fairway new A2, Klett Verlag
Doris Strähle
15-mal (30 UStd.), mittwochs
Beginn 30. September, 17:45 bis 19:15 Uhr
Gebühr 129,00 €
8-12 Teilnehmer/innen
Langenau, Helferhaus, Raum 2
Nr. 20H1508711

Für Wiedereinsteiger/innen mit Vorkenntnissen.
Voraussetzung sind ca. 2-3 Jahre Schulenglisch.

Englisch A2

Auffrischkurs
Lehrmaterial wird abgesprochen
Manuela Oberfrank
12-mal (24 UStd.), dienstags
Beginn 29. September, 18:30 bis 20 Uhr
Gebühr 108,00 €
5-10 Teilnehmer/innen
Langenau, Gymnasium
Nr. 20H1508712

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen, die ihr vor Jahren erworbenes Schulenglisch wieder aktivieren möchten.

Voraussetzung sind ca. 3 Jahre Schulenglisch.

Englisch B1– mit Muße

Lehrbuch: Fairway new B1, Klett Verlag
Doris Strähle
15-mal (30 UStd.), mittwochs
Beginn 30. September, 16 bis 17:30 Uhr
Gebühr 129,00 €
8-10 Teilnehmer/innen
Langenau, Helferhaus, Raum 2
Nr. 20H1508713

Lernen Sie mit Muße Englisch, frei von Leistungsdruck und in lockerer Atmosphäre mit Gleichgesinnten.
Voraussetzung sind etwa 3-4 Jahre Schulenglisch.

Englisch B1/B2

Lehrbuch: Fairway new B1, Klett Verlag
Doris Strähle
15-mal (30 UStd.), donnerstags
Beginn 1. Oktober, 9 bis 10:30 Uhr
Gebühr 129,00 €
5-6 Teilnehmer/innen
Langenau, Helferhaus, Raum 1
Nr. 20H1508714

Lernen Sie die Fremdsprache in Alltagssituationen flüssig anzuwenden.
Voraussetzung sind etwas 4 Jahre Schulenglisch, die Unterrichtssprache ist zum Teil Englisch.

Englisch B1

Lehrmaterial wird abgesprochen
Monika Khoshchereh
12-mal (24 UStd.), dienstags
Beginn 29. September, 18 bis 19:30 Uhr
Gebühr 108,00 €
5-10 Teilnehmer/innen
Langenau, Helferhaus, Raum 2
Nr. 20H1508715

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen die ihre vorhandenen Englischkenntnisse wieder auffrischen oder ausbauen möchten.

Englisch B2 – Conversation

Lehrbuch: A new start. Refresher B2, Cornelsen Verlag
Monika Khoshchereh
12-mal (24 UStd.), dienstags
Beginn 29. September, 19:30 bis 21 Uhr
Gebühr 108,00 €
5-10 Teilnehmer/innen
Langenau, Helferhaus, Raum 2
Nr. 20H1508718

Welcome! This class will focus on conversational English. Topics will include current events, excerpts from course books, and discussions related to your own experiences both personally and professionally.

Französisch A2

Leichte Konversation & Lektüre
Lehrbuch wird im Kurs abgesprochen
Nelly Zeiher
11-mal (22 UStd.), donnerstags
Beginn 8. Oktober, 17:30 bis 19 Uhr
Gebühr 99,00 €
5-10 Teilnehmer/innen
Langenau, Gymnasium
Nr. 20H1508730

Sie haben schonmal Französisch gelernt, aber sind noch unsicher, wenn es um das Sprechen geht? Haben Sie in Gesprächen mit Franzosen Angst, dass Sie etwas Falsches sagen oder Sie Ihr Gegenüber nicht versteht? Dann ist dieser Kurs wie für Sie gemacht.
Ab Oktober arbeiten wir an Ihrer Sprachsicherheit und

Ihrer Aussprache: Wir lesen einfache Texte und führen leichte Konversation zu unterschiedlichen Themen auf Französisch.

Die Grammatik können wir auf Wunsch jederzeit auffrischen und vertiefen.

Also melden Sie sich an und lassen Sie uns ein wenig "plaudern".

Französisch A1

Anfänger/innen mit Vorkenntnissen

Lehrbuch wird im Kurs abgesprochen

Nelly Zeiher

11-mal (22 UStd.), donnerstags
Beginn 8. Oktober, 19 bis 20:30 Uhr

Gebühr 99,00 €

5-12 Teilnehmer/innen
Langenau, Gymnasium

Nr. 20H1508731

Wollen Sie im nächsten Urlaub in Frankreich mehr sagen können als Bonjour und Merci? Ich bereite Sie darauf vor! In einer angenehmen Arbeitsatmosphäre lade ich Sie ein, Ihre bestehenden ersten Grundlagen für einen erfolgreichen Urlaub auszubauen. Gemeinsam werden wir nicht nur die Melodie der französischen Sprache, sondern auch die kulturellen Sitten und Gebräuche ergründen.

Italienisch A1

Anfänger/innen mit Vorkenntnissen

Lehrbuch: Allegro A1 nuovo, ab Lektion 8, Klett Verlag

Cristina Giusto

14-mal (28 UStd.), mittwochs
Beginn 7. Oktober, 18 bis 19:30 Uhr

Gebühr 126,00 €

5-7 Teilnehmer/innen

Langenau, Helferhaus, Raum 1

Nr. 20H1508741

Italienisch lernen mit Spaß und ohne Druck.

Italienisch A1

Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: Allegro nuovo A1, ab Lektion 3, Klett Verlag

Cristina Giusto

14-mal (28 UStd.), donnerstags
Beginn 8. Oktober, 10:30 bis 12 Uhr

Gebühr 126,00 €

5-8 Teilnehmer/innen

Langenau, Helferhaus, Raum 2

Nr. 20H1508743

Italienisch lernen mit Spaß und ohne Druck.

Italienisch A2

Lehrbuch: Allegro nuovo A2, ab Lektion 1, Klett Verlag

Cristina Giusto

14-mal (28 UStd.), donnerstags
Beginn 8. Oktober, 9 bis 10:30 Uhr

Gebühr 126,00 €

5-8 Teilnehmer/innen

Langenau, Helferhaus, Raum 2

Nr. 20H1508746

Sie wollen Ihr Italienisch mit Freude und in lockerer Atmosphäre verbessern und vertiefen? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Voraussetzung sind etwa vier Semester Italienisch.

Italienisch A2

Lehrbuch: Allegro nuovo A2, Klett Verlag

Anna De Palo

12-mal (24 UStd.), donnerstags
Beginn 8. Oktober, 18 bis 19:30 Uhr

Gebühr 108,00 €

6-10 Teilnehmer/innen

Langenau, Helferhaus, Raum 2

Nr. 20H1508747

Italienisch lernen mit Spaß und ohne Druck.

Italienisch B1

Conversación mit leichter Lektüre

Lehrbuch wird im Kurs abgesprochen

Anna De Palo

12-mal (24 UStd.), donnerstags
Beginn 8. Oktober, 19:30 bis 21 Uhr

Gebühr 108,00 €

6-10 Teilnehmer/innen

Langenau, Helferhaus, Raum 2

Nr. 20H1508748

Das Lesen und Besprechen einfacher Texte ergänzen das Arbeiten mit dem Lehrbuch.

Portugiesisch A1

Anfänger/innen ohne Vorkenntnissen

Lehrbuch: Olá Portugal! A1-A2, ab Lektion 1, Klett Verlag

José Clávio Arango Bomfim

10-mal (20 UStd.), dienstags
Beginn 6. Oktober, 18 bis 19:30 Uhr

Gebühr 108,00 €

5-10 Teilnehmer/innen

Langenau, Gymnasium

Nr. 20H1508750

In diesem Kurs wird europäisches Portugiesisch unterrichtet. Auf Unterschiede zum brasilianischen Portugiesisch wird eingegangen.

Spanisch A1

Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Perspectivas Ya A1, Cornelsen Verlag

Carlos Fernando Monasterio

14-mal (28 UStd.), montags
Beginn 5. Oktober, 20 bis 21:30 Uhr

Gebühr 126,00 €

5-10 Teilnehmer/innen

Langenau, Helferhaus, Raum 1
Nr. 20H1508752

Spanisch A2

Perspectivas Ya! A2 ab Kap. 4
Maria Allúe Millán
12-mal (24 UStd.), donnerstags
Beginn 24. September, 20 bis
21:30 Uhr
Gebühr 108,00 €
5-10 Teilnehmer/innen
Langenau, Helferhaus, Raum 1
Nr. 20H1508754

Aprende español a tu ritmo

Spanisch A2/B1

Perspectivas Ya! A2 ab Kap. 3
Maria Allúe Millán
12-mal (24 UStd.), donnerstags
Beginn 24. September, 18:30
bis 20 Uhr
Gebühr 108,00 €
5-6 Teilnehmer/innen
Langenau, Helferhaus, Raum 1
Nr. 20H1508758

Aprende español a tu ritmo

Spanisch A2/B1

Lehrmaterial wird im Kurs
abgesprochen
Carlos Fernando Monasterio
14-mal (28 UStd.), montags
Beginn 5. Oktober, 18:30 bis
20 Uhr
Gebühr 126,00 €
5-10 Teilnehmer/innen
Langenau, Helferhaus, Raum 1
Nr. 20H1508759

Conversación en español!

Chinesisch A1

Anfänger/innen ohne
Vorkenntnisse
Lehrmaterial wird
abgesprochen
Guixia Liu
12-mal (24 UStd.), freitags

Beginn 9. Oktober, 18:30 bis
20 Uhr
Gebühr 108,00 €
5-10 Teilnehmer/innen
Langenau, Helferhaus, Raum 2
Nr. 20H1508765

Möchten Sie China aus erster
Hand kennenlernen und besser
verstehen? Dann empfehle ich
Ihnen, mit der Sprache
anzufangen. Sie ist Tausende
Jahre alt, gehört zu einem der
wichtigsten chinesischen
Kulturgüter. Sie lernen mit
Muße, grundlegenden Zeichen
zu schreiben (auch mit einem
Pinsel), Hochchinesisch zu
sprechen und kleine Dialoge zu
führen. Das alles kommt Ihrer
interkulturellen Kompetenz
zugute.

WhatsApp, Facebook und Twitter – Medienkompetenz für alle

Ralf Eisele
1 Vormittag (4 UStd.)
Samstag, 28. November, 9 bis
13 Uhr
Gebühr 29,00 €
5-10 Teilnehmer/innen
Langenau, Helferhaus, Raum 2
Nr. 20H1508806

Diese Anwendungen prägen
eine ganze Generation und
haben zu einem
Paradigmenwechsel in der
Kommunikation geführt.
Heutzutage wird nicht mehr
telefoniert, es wird »geskyppt«,
»gewhatsappt«, »getwittert«
etc. Wenn etwas toll gefunden
wird, wird es »geliked« und
Verabredungen werden
»online« geplant. Dieser Kurs
dient als Einstieg und
Übersicht über Techniken und
Trends in der elektronischen
Kommunikation.
Voraussetzung: Interesse an
modernen
Kommunikationsformen

Smartphones und Tablets mit Android

Grundlagen – Surfen, Mailen,
Apps etc.
Ralf Eisele
1 Tagesseminar (8 UStd.)
Samstag, 23. Januar, 10 bis 17
Uhr
Gebühr 49,00 €
5-10 Teilnehmer/innen
Langenau, Helferhaus, Raum 2
Nr. 20H1508808

In diesem Kurs lernen Sie
praxisorientiert die
Grundfunktionen (Surfen,
Mailen, Fotos, Musik, Videos
etc.) und Einstellungen Ihres
Android-Tablets/Smartphones
kennen. Sie erfahren, wie Sie
Android aktualisieren, wo Sie
nützliche Apps finden und wie
Sie diese installieren und auch
wieder entfernen können. Wir
zeigen Ihnen, wie Sie sich mit
WLAN-Netzwerken verbinden
und wie Sie externe Geräte mit
Ihrem Tablet/Smartphone
verbinden können. Ein
Überblick über Cloud-Dienste,
nützliche Apps und natürlich
Platz für Ihre persönlichen
Fragen runden den Kurs ab.

NEENSTETTEN

Pilates

Anna Swakowska,
Pilatestrainerin
10-mal (13,3 UStd.), dienstags
Beginn 22. September, 18:45
bis 19:45 Uhr
Gebühr 75,00 €
5-12 Teilnehmer/innen
Neenstetten, Molke,
Eythstraße 3
Nr. 20H1509506

Pilates ist ein
Ganzkörpertraining zur
Kräftigung und Dehnung der
Muskulatur für alle Alters- und
Leistungsstufen, denn
Wiederholungszahl und
Intensität der Übungen werden
selbst bestimmt. Kraft-, Atem-
und Entspannungsübungen
werden bei ruhiger Musik

ausgeführt und verbessern die Haltung, stärken den Rücken, straffen den Bauch und machen Gelenke beweglicher. Anschließend fühlt man sich leicht und voller Energie.

Bitte bequeme Kleidung und Handtuch mitbringen.

Rücken Aktiv – Bewegen statt schonen

Petra Grimm, Rücken- und Rehatrainerin
10-mal (13,3 UStd.),
donnerstags
Beginn 8. Oktober, 19:30 bis 20:30 Uhr
Gebühr 75,00 €
5-12 Teilnehmer/innen
Neenstetten, Molke,
Eythstraße 3
Nr. 20H1509507

Ziel ist es, Freude an Bewegung zu wecken, die Fitness zu steigern und die Wahrnehmung des eigenen Körpers zu fördern. Die Teilnehmer/innen lernen ein gesundheitliches Bewegungsverhalten und stärken ihre Handlungskompetenz in Bezug auf einen rückengerechten Alltag.

Bitte Matte und bequeme Kleidung mitbringen.