

**Geschäftsstelle** bei der Gemeinde Obermichelbach (Rathaus)

**Vacher Straße 25, 90587 Obermichelbach**, 1. OG, Raum 2.7

Tel.: 0911 - 99 755-22

Fax-Nr.: 0911 - 99 755-11

E-Mail: [vhs@obermichelbach.de](mailto:vhs@obermichelbach.de)

Homepage: [www.vhs.obermichelbach.de](http://www.vhs.obermichelbach.de)

Die Geschäftsstelle ist in der Regel besetzt:

Montag bis Mittwoch 09:00 – 12:00 Uhr

Donnerstag 15:00 – 17:00 Uhr

**Leitung:** Sabine Stockert

## Gesellschaft und Leben



### Veranstaltungen mit Musik

#### 232-1008-O

10,- Euro Erwachsene

5,- Euro Schül./Stud.

#### Musical-Konzert der Cadolzheimer Burgfestspiele

Sa., 19:30 – 22:00 Uhr, am 20.01.2024 (Einlass: 19:00 Uhr) (1 x)

Bürgerhalle, Vacher Straße 25, 90587 Obermichelbach

Matthias Lange

Nach dem großen Erfolg mit dem Musical „Heiner“ im Sommer 2022 in der Cadolzburg, ist jetzt das Ensemble konzertant unterwegs. Chor und Solisten, unter der musikalischen Leitung des Komponisten Matthias Lange, präsentieren die schönsten Melodien aus den erfolgreichen Musicals der letzten Jahre. Das Ensemble und die Produktionen sind mehrfach ausgezeichnet und waren mit dem Spielfilm „Mademoiselle Marie“ sogar im Kino zu sehen.

Über 100.000 musicalbegeisterte Zuschauer lockten die Bühnenstücke von Fritz Stiegler (Text) und Matthias Lange (Musik) in die Zuschauerränge. Lassen Sie sich von den Melodien verzaubern und genießen sie die großartigen Solostimmen und den Chor der Cadolzheimer Burgfestspiele e.V.

### Veranstaltungen mit Literatur

#### 232-1011-O

12,- Euro

Manuela Raab-Eicke

#### „Offene See“ von Benjamin Myers

Fr., 19:30 – 21:30 Uhr, am 26.01.2024 (1 x)

Dorfgemeinschaftshaus, Burgstallstr. 6, 90587 Obermichelbach

England 1946. Der junge Robert weiß schon früh, dass er wie alle Männer seiner Familie Bergarbeiter sein wird. Die Sehnsucht nach dem Meer und die Enge seines Elternhauses veranlassen ihn dazu, sich zu Fuß zur Küste aufzumachen. Einmal will er die offene See erleben, bevor er unter Tage arbeiten muss. Als er die unkonventionelle Dulcie kennenlernt, öffnet sich für ihn die Tür in ein ganz anderes Leben – ein Leben, in dem Freundschaft, Leidenschaft, Kunst aber auch Schmerz erstrebenswerter sind als Wohlanständigkeit und Pflichterfüllung. Buchvorstellung mit anschließender Diskussion.

#### Dass etwas andere Geschenk:

Ein Geschenkgutschein Ihrer vhs

für Fahrten, Reisen oder Kurse erhalten Sie in Ihrer Geschäftsstelle.

**232-1012-O**

12,- Euro

Werner Schwanfelder

**Oberfranken – Paradies und karges Land (musik. Lesung)**

Mi., 19:30 – 21:00 Uhr, am 08.11.2023 (1 x)

Dorfgemeinschaftshaus, Burgstallstr. 6, 90587 Obermichelbach

Oberfranken ist das Paradies und gleichzeitig ein karges Land. Oberfranken ist städtisch, aber auch weites Bauernland. Oberfranken ist Bierland, aber es gibt auch manchen guten Weintropfen. Oberfranken hat viele Seiten, von denen wir einige Lieblingsorte herausgegriffen haben. Das Coburger Land beinhaltet die Barockwelt Frankens, das Korbland, den Itzgrund, aber auch das „Zonenrandgebiet“. In der Region von Frankenwald und Fichtelgebirge finden wir Kronach, Kulmbach, Bayreuth, Hof, die Porzellanwelt und das Textilzentrum. Die Fränkische Schweiz schließlich ist das Kirschenparadies, Forchheim, Bamberg, aber auch die Wiesent, die Regnitz und die Aisch. Oberfranken ist Kulturland und Entdeckerland. Oberfranken ist Wanderland und Radlerparadies. Oberfranken ist einen Ausflug wert oder man kann immer dort leben.

Werner Schwanfelder (Text und Bild) und Sigi Staab (Musik) nehmen Sie mit auf eine Reise durch die Region. Dazu gibt es einen guten Tropfen Frankenwein.

**Veranstaltungen mit Theater****232-1026-O**

9,- Euro Erwachsene

7,- Euro Kinder

**Nürnberger Marionettentheater – Zwerg Nase**

So., 15:00 – 16:30 Uhr, am 28.01.2024

Nürnberger Marionettentheater, Cramer-Klett-Park, Nürnberg

Das Nürnberger Marionettentheater gibt es schon seit 1962 im klassizistischen Apollotempel des Nürnberger Cramer-Klett-Parks. Es bietet engagiertes Laienspiel mit handgeschnitzten Marionetten und spannenden Inszenierungen von Märchen für Groß und Klein.

Das Märchen „Zwerg Nase“ von Wilhelm Hauff erzählt die Geschichte von einem Jungen namens Jakob, der gerne mit seiner Mutter auf dem Markt Obst und Gemüse verkauft. Eines Tages trifft er dort auf eine alte unheimliche Frau, über deren lange Nase er sich lustig macht. Dennoch hilft er und trägt ihr einen Korb voll Kohlköpfe nach Hause. Die Frau entpuppt sich als Hexe und verwandelt ihn in einen Zwerg mit einer langen Nase. Jakob muss ihr sieben Jahre lang dienen und den Beruf des Kochs erlernen. Er findet danach eine Anstellung bei einem Herzog und kocht dort viele exotische Gerichte. Eines Tages verlangt der Herzog, dass Jakob eine exklusive Pastete für seinen fürstlichen Nachbarn aufischt, ansonsten müsse er sterben. Der besondere Geschmack der Pastete wird nur durch ein sehr seltenes Kräutlein erreicht. Eine sprechende Gans hilft ihm dabei das Kräutlein zu finden. Dabei findet er heraus, dass auch die Gans verwandelt wurde, und beide machen sich auf den Weg, das Kraut zu finden und wieder ihre ursprüngliche Gestalt zu erlangen.

Für Kinder ab 5 Jahren, ca. 80 Minuten in 7 Akten

**Exkursionen****232-1031-O**

21,- Euro

Sabine Stockert

**„Schmeckt´s? Basd scho!“ Fürther Stadtgeschichte in Häppchen**

Fr., 17:00 – 19:00 Uhr, am 20.10.2023 (1 x)

Treffpunkt: Fürth Rathaus, Eingang Königstraße 88

Anmeldeschluss ist am 13.10.2023

Warum waren Fressvereine so beliebt? Welche Nahrungsmittel wurden in der „Hucklketzn“ transportiert? Was waren „Gourmanden“? Was landete in den letzten Jahrhunderten in den Fürther Kochtöpfen und wie ging man in der Kleeblattstadt mit Hungersnöten um?

Diese und ähnliche Fragen beantwortet dieser kurzweilige Rundgang rund um die Ernährungsgeschichte in Fürth – zahlreiche Kostproben inklusive.



**232-1032-O**

64,- Euro  
Sigrid Triebfürst

**Studienfahrt nach Coburg und zur „alten Weihnachtsfabrik“**

Do., 08:00 – 18:00 Uhr, am 07.12.2023 (1 x)  
Treffpunkt: 08:00 Uhr, Vacher Str. 25, Parkplatz Bürgerhalle  
Anmeldeschluss ist am 06.11.2023

Das erste Ziel unserer Adventsfahrt ist die „alte Weihnachtsfabrik“ in Neustadt bei Coburg. Dort erwartet uns eine spannende Führung durch historische Weihnachtsträume der letzten 200 Jahre. Anschließend begeben wir uns auf einen kurzen Bummel durch die bunt glitzernde Welt des Weihnachtsschmucks in der INGE-Glasmanufaktur. Danach geht es weiter in die Residenzstadt des einstigen Herzogtums Sachsen-Coburg und Gotha, nach Coburg. Dort unternehmen wir eine Stadtführung durch verwinkelte Gassen und tauchen ein in die Geschichte Coburgs mit eindrucksvollen Fachwerkhäusern, Prunkbauten und Bauwerken aus verschiedenen Epochen.

Anschließend gastieren wir in einer urigen Coburger Gastwirtschaft mit eigener Brauerei und ruhen uns aus für die nächste Station, dem Coburger Weihnachtsmarkt. Dort haben wir ausreichend Zeit für einen gemütlichen Spaziergang durch die Weihnachtsbuden, wer mag mit Glühwein- und Coburger Lebkuchen. Kurz vor unserer Heimfahrt um 17:00 Uhr machen wir noch einen Abstecher in eine Coburger Traditionsbäckerei und probieren die berühmten „Coburger Schmätzchen“.

Um ca. 18:30 Uhr sind wir wieder in Obermichelbach, Bürgerhalle.

Insgesamt sind wir inklusive Stadtführung ca. 5 km zu Fuß unterwegs.

**232-1041-O**

46,- Euro  
Hans Stockert

**Klassische Weinwanderung „Der gleiche aber nicht derselbe“**

Sa., 09:00 – 20:00 Uhr, am 09.09.2023 (1 x)  
Treffpunkt: Bahnhof Siegelsdorf, 09:00 Uhr  
Anmeldeschluss ist am 06.09.2023

Bei der diesjährigen Weinwanderung schulen wir die Sensorik und vergleichen Weine mit allen Sinnen. Durch die direkte Gegenüberstellung ergeben sich überraschende Geschmackserlebnisse. Es gibt wieder viele Geschichten zum und über den Wein. Wir fahren mit dem Zug von Siegelsdorf nach Iphofen und wandern zu den beiden Terroir F Iphofen und Rödelsee. Neben zwei Weinproben gibt es eine leckere Vesper mit allerlei Köstlichkeiten. In Rödelsee kann man bei einem kurzen Zwischenstopp das sehenswerte „Elfleinshäuslein“ besichtigen und sich in die gute alte Zeit zurückversetzen. Bitte pro Teilnehmer zwei kleine Weingläser, Teller, Besteck und evtl. zusätzliches Mineralwasser mitbringen. Rückfahrt mit dem Zug ab Iphofen gegen 19:00 Uhr. Die Kursgebühr beinhaltet: Zugfahrt, Weinverkostung, 0,5 l Wasser pro Teilnehmer/in, Vesper und Begleitung. !

**Die Weinwanderung findet nur bei gutem Wetter statt!**

**Vorträge – Gesundheit**

**232-1277-O**

10,- Euro  
Birgit Kaspar

**Mikroplastik – Probleme für Gesundheit und Umwelt?**

Mi., 18:00 – 19:30 Uhr, am 15.11.2023 (1 x)  
Dorfgemeinschaftshaus, Burgstallstr. 6, 90587 Obermichelbach

Plastik ist aus unserem Leben nicht mehr wegzudenken. Und Mikroplastik finden wir in vielen Bereichen, wo wir es eigentlich nicht haben möchten, wie beispielsweise in der Kosmetik, in Putzmitteln, in der Nahrung oder im Trinkwasser. Wie kann sich Plastik auf Gesundheit und Umwelt auswirken? Kann ich Plastik im Alltag reduzieren? In diesem Vortrag erhalten Sie die wichtigsten Aspekte über das Thema Plastik und mögliche Auswirkungen auf Gesundheit und Umwelt. Des Weiteren erhalten Sie Tipps wie Plastik im Alltag vermieden werden kann.

**232-1278-O**

10,- Euro  
Birgit Kaspar

**Magen-Darm-Beschwerden oder Reizdarm? Was tun?**

Mi., 18:30 – 20:00 Uhr, am 24.01.2024 (1 x)  
Dorfgemeinschaftshaus, Burgstallstr. 6, 90587 Obermichelbach

In Deutschland leiden etwa ein Drittel der Menschen an Magen- und Darmbeschwerden. Sind Sodbrennen, Übelkeit, Blähungen, schmerzhafte Bauchkrämpfe, Durchfall oder Verstopfung Ihren ständigen Begleiter? Es ist auf den ersten Blick keine Ursache erkennbar und es werden



psychische Ursachen vermutet? Was kann hinter diesem Krankheitsbild stecken?

Der Vortrag soll Ihnen Hilfestellung geben, den Grund für Ihre Leiden herauszufinden und Maßnahmen dagegen zu ergreifen.

**232-1279-O**

10,- Euro

Heike Franz

**Gesund abnehmen – schlank bleiben!**

Mo., 18:30 – 20:00 Uhr, am 29.01.2024 (1 x)

Dorfgemeinschaftshaus, Burgstallstr. 6, 90587 Obermichelbach

Gesund abnehmen will jeder. Wege, um abzunehmen gibt es viele, doch nur wenige bieten einen langfristigen Erfolg. Gesund abnehmen geht nicht mit Crashdiäten. Radikalkuren zum Abnehmen sind nicht nur eintönig, sondern schaden auch der Gesundheit. Wir zeigen Ihnen Möglichkeiten wie Sie gesund abnehmen und diesen Erfolg auch dauerhaft halten können.

**Verbraucherfragen**

**232-1461-O**

10,- Euro

Herbert Schuhmann

**Welche Heizung passt für mein Haus?**

**Technik – Ökologie – Förderung**

Do., 19:30 – 21:00 Uhr, am 19.10.2023 (1 x)

Dorfgemeinschaftshaus, Burgstallstr. 6, 90587 Obermichelbach

In diesem Vortrag erhalten Sie Informationen zu verschiedenen Heizungssystemen, Photovoltaik, Solarkollektoren, Heizungsverteilung, CO2 Abgabe und deren Aufteilung auf Mieter und Vermieter, Energieausweis, Elektroheizungen, Einzelöfen, Lüftung, Dämmung und insbesondere Antworten auf Ihre Fragen.

**Familie / Erziehung – Tiere**

**232-1551-O**

58,- Euro

Christian Engemann

**Erst der Kurs – dann der Hund (für angehende Hundebesitzer)**

Di., 20:00 – 21:30 Uhr, ab 10.10.2023 (5 x)

Bürgerhalle, Vacher Straße 25, 90587 Obermichelbach, UG

Sie überlegen einen Hund zu adoptieren und möchten, dass Sie und Ihr Hund von Anfang an ein gutes Team werden? Das Seminar richtet sich an angehende Hundehalter/-innen. Nach vier Theorie-Terminen in der vhs stimmt der Dozent mit Ihnen einen weiteren Praxistermin in einem Tierheim (evtl. auch an einem Samstag mit ca. 90 Minuten) ab.

Kursinhalte: Allgemeines Wissen über Hundehaltung in der heutigen Gesellschaft, Herkunft, Auswahl und artgerechte Haltung / Angemessenes und rücksichtsvolles Auftreten mit Hunden / Rechte und Pflichten von Hundehaltern sowie Haftungsfragen und Versicherungsschutz / Gesetze, Verordnungen und Bestimmungen zur Hundehaltung / Erste Hilfe beim Hund / Verständigung zwischen Mensch und Hund / Wesen des Hundes (Konstitution, angeborenes und erlerntes Verhalten) / Sinne des Hundes / Körpersprache (Ausdrucksverhalten) des Hundes / Erziehung des Hundes

Der Dozent ist erfahrener und zertifizierter Hundeeerziehungsberater.

**Persönlichkeitsentwicklung / Psychologie**

**232-1621-O**

10,- Euro

Susanne Grethlein

**Psychologie der Farben (Online)**

Do., 18:00 – 19:30 Uhr, am 05.10.2023 (1 x)

Online-Vortrag

Bestimmt haben Sie schon am eigenen Leib erfahren, wie es sein kann von beruhigenden, sanften Farben umgeben zu sein oder wie anregend, wenn die Farben kräftiger sind. Lassen Sie sich



entführen in die Welt der Farben. Im Vortrag beleuchten wir, wie unser Körper und unsere Psyche mit den Farben „kommunizieren“ und wie wir dies gezielt für unser Wohlergehen nutzen können. Den Link zum Vortrag erhalten Sie rechtzeitig im Voraus.

### Räucherei und ähnliche Rituale

#### **232-1801-O**

10,- Euro

Susanne Grethlein

#### **Jahreskreisfeste – Rituale, Räucherwerk und Symbolik der Feste**

Mo., 18:00 – 19:30 Uhr, am 15.01.2024 (1 x)

Online-Vortrag

Für unsere Vorfahren und Ahnen war der Wandel von Sonne und Mond, der Wandel der Kräfte in der Natur und im Kosmos eingebunden in den Jahreskreis. Es wurden acht große Feste über das Jahr hinweg gefeiert. Die Feste haben alle eine lange Tradition und wurden dann bei der Christianisierung übernommen und mit christlichen Inhalten versehen. Die Jahreskreisfeste bestehen aus den vier astronomisch festgelegten Sonnenfesten. Dazu kommen Lichtmess, Walpurgis, Schnit-terfest und Allerseelen. In diesem Vortrag beleuchte ich die jeweiligen Feste, ihre Rituale und Symbolik und die dazugehörigen Räucherpflanzen.

### Heimatkunde

#### **232-1891-O**

48,- Euro

Herbert Jäger

#### **Schafkopf für Anfänger/innen**

Mi., 18:00 – 20:00 Uhr, ab 22.11.2023 (5 x)

Dorfgemeinschaftshaus, Burgstallstr. 6, 90587 Obermichelbach

Ein gepflegter Schafkopf wurde früher in jeder „gscheidn“ Wirtschaft gespielt. Er ist Kulturgut und Teil der fränkischen Lebensart. Schafkopfen dient nicht nur der Geselligkeit, sondern fördert auch das Konzentrationsvermögen und die Gedächtnisleistung. Das Spiel ist eine Wissenschaft für sich, macht aber schnell großen Spaß, wenn man erst einmal die wichtigsten Grundregeln verstanden hat - und das ist leichter als man denkt. In diesem Kurs lernen Sie spielerisch und zunächst mit offenen Karten die Regeln. Gemeinsam üben wir einfache Grundzüge und Spiele und natürlich werden auch aus dem Wirtshaus bekannte Sprüche und Merkregeln vermittelt. Sie lernen, wie ein „Rufspiel“ funktioniert und wann man ein Solo, einen Wenz oder einen Geier besser lassen sollte. Sie werden danach viel Spaß an dem Spiel haben und mitspielen können! Erst die Übung macht den Meister. Der Dozent spielt selbst leidenschaftlich gerne und vermittelt das Spiel in einem systematisch angeordneten Kurs in kleinen Runden. Dabei kommen Humor, Spaß und fränkische Gemütlichkeit nicht zu kurz. Frauen sind ausdrücklich willkommen!

Für den Kurs hat der Dozent ein umfangreiches Skript ausgearbeitet, das die Teilnehmer/innen ab dem 1. Unterrichtstag benötigen. Gegen eine Gebühr von 10,- Euro kann das Skript in gebundener Form erworben werden. Alternativ kann es auch als PDF (zum Herunterladen oder zum Selbstausschicken) kostenlos zur Verfügung gestellt werden. Bitte geben Sie bei der Anmeldung unbedingt an, welche Variante Sie bevorzugen.

#### **Jetzt schon vormerken:**

Das nächste Semester (Frühjahr/Sommer) beginnt am Montag, 04.03.2024

Das Programmheft erscheint voraussichtlich am Donnerstag, 01.02.2024



## Kultur und Gestalten



## Esskultur / Genuss

**232-2401-O**

49,- Euro

Anton Langer

**Kulturelles Käse-Wein-Seminar „Frankreich“**

Do., 19:30 – 22:00 Uhr, am 26.10.2023 (1 x)

Dorfgemeinschaftshaus, Burgstallstr. 6, 90587 Obermichelbach

Der Maître Fromager Affineur Anton Langer nimmt uns in diesem Seminar mit auf die Reise nach Frankreich. Käse, Wein und Brot - Die heilige Trinität. War es einst die tägliche Nahrung für Mönche und Nonnen, so sind heute Käse und Wein ein Genuss. Eine exklusive Auswahl verschiedener Käse und die dazu korrespondierenden Weine werden den Abend begleiten.

Sie schulen Ihren Geruchs- und Geschmacksinn und lernen Kombinationen ganz unterschiedlicher Aromen wahrzunehmen und zu benennen. Umrahmt wird diese Erkundungstour mit kleinen Geschichten und Anekdoten aus der Historie rund um Käse und Wein. Außerdem erfahren Sie viel Wissenswertes über deren Herstellung und wie man die beiden Produkte am besten kombiniert. Brot wird als Beilage gereicht.

**232-2402-O**

49,- Euro

Anton Langer

**Kulturelles Käse-Wein-Seminar „Italien“**

Do., 19:30 – 22:00 Uhr, am 30.11.2023 (1 x)

Dorfgemeinschaftshaus, Burgstallstr. 6, 90587 Obermichelbach

Der Maître Fromager Affineur Anton Langer nimmt uns in diesem Seminar mit auf die Reise nach Italien. Eine exklusive Auswahl verschiedener Käse und die dazu korrespondierenden Weine werden den Abend begleiten. Sie schulen Ihren Geruchs- und Geschmacksinn und lernen Kombinationen ganz unterschiedlicher Aromen wahrzunehmen und zu benennen. Umrahmt wird diese Erkundungstour mit kleinen Geschichten und Anekdoten aus der Historie rund um Käse und Wein. Außerdem erfahren Sie viel Wissenswertes über deren Herstellung und wie man die beiden Produkte am besten kombiniert. Brot wird als Beilage gereicht.

**232-2404-O**

49,- Euro

Andreas Hertl

**Special „Best of Malts of Scotland, a fine Bottler“**

Do., 19:30 – 22:30 Uhr, am 16.11.2023 (1 x)

Dorfgemeinschaftshaus, Burgstallstr. 6, 90587 Obermichelbach

Der mehrfach prämierte Abfüller Malts of Scotland bringt Einzelfassabfüllungen in Premiumqualitäten heraus. Genießen Sie diese besonderen Schätze. Diese Whiskies werden nur in kleiner Stückzahl auf den Markt gebracht. Selbstverständlich sind diese Whiskys naturbelassen und ungefärbt. Verkostet werden 5 sehr besondere Malt und Single Whiskies. Chevalier Andreas Hertl, KSA, ist Geschäftsführer von Scotch Broth Whisky & Spirits, Initiator der Fürther Whiskyakademie sowie Mitglied in Deutschlands ältestem Single Malt Whisky Club. Durch langjährige Studien, die Arbeit als Malt Ambassador & Master of Malt für einige schottische Brennereien und durch den Austausch mit Gleichgesinnten hat er sich ein umfangreiches Fachwissen angeeignet.

**232-2405-O**

49,- Euro

Andreas Hertl

**Best of Irland**

Do., 19:30 – 22:30 Uhr, am 25.01.2024 (1 x)

Dorfgemeinschaftshaus, Burgstallstr. 6, 90587 Obermichelbach

Entdecken Sie mit mir die Seele Irlands. Pure Pot Still aber auch Blended Irish werden hier serviert. Von Teeling über Tipperary bis Hyde und andere Brennereien. Die Whiskey-Seele Irlands. Verkostet werden 5 besondere und leckere Irish Whiskies. Sie schulen dabei Ihre Wahrnehmung in Bezug auf Geschmack und Geruch der einzigartigen Aromen und erfahren viel Wissenswertes eines echten Kenners. Chevalier Andreas Hertl, KSA, ist Geschäftsführer von Scotch Broth Whisky & Spirits, Initiator der Fürther Whiskyakademie sowie Mitglied in Deutschlands ältestem Single Malt Whisky



Club. Durch langjährige Studien, die Arbeit als Malt Ambassador & Master of Malt für einige schottische Brennereien und durch den Austausch mit Gleichgesinnten hat er sich ein umfangreiches Fachwissen angeeignet.

## Malen / Zeichnen

### 232-2501-O

34,- Euro

Brigitte Schönweiß

### Mit Pinsel und Farbe – Acrylworkshop

Sa., 09:00 – 14:00 Uhr, am 14.10.2023 (1 x)

Bürgerhalle, Vacher Straße 25, 90587 Obermichelbach, UG

Wir malen/gestalten mit Künstler-Acrylfarben auf bespannten Keilrahmen. Dabei spielen wir mit Licht und Schatten, mit Harmonie und Gegensätzen und natürlich mit Farbe. Je nach Motiv. Egal ob Anfänger oder fortgeschrittener Maler, in diesem Workshop geht es darum, technische Kenntnisse im Acrylmalen zu erlangen und bereits vorhandene weiterzuentwickeln. Experimentieren ist erwünscht. Wir werden ein geeignetes Motiv suchen und gemeinsam besprechen, wie man dieses als Bild umsetzen kann. Ob experimentell oder gegenständlich, jeder malt so, wie es ihm Spaß macht. Es sind keine Vorkenntnisse nötig, einzige Voraussetzung: die LUST AM TUN.

Bitte mitbringen: Zewa Papier, Wasserglas, Skizze falls vorhanden, Vesper und Getränk, Malkittel, Zeitungspapier zum Unterlegen. Material: Pinsel, Acrylfarben, 1 – 2 bespannte Keilrahmen in der gewünschten Größe bis 50x70 cm. Material kann auch im Kurs erworben werden, dazu 1 Woche vorher Kontakt mit der Dozentin aufnehmen!

### 232-2503-O

65,- Euro

Frauke Delatron

### Fluid Painting für Anfänger

So., 11:00 – 15:00 Uhr, am 15.10.2023 (1 x)

Atelier Kunst und Gestalten, Burgstallstr. 6, Obermichelbach

Fluid Painting ist für alle Kreative, die es lieben mit Farben zu experimentieren. Diese werden flüssig angerührt und auf eine Leinwand gegossen. So entstehen wunderschöne Farbkompositionen. Wie das funktioniert, verrät die Dozentin gerne in diesem Workshop. Melden Sie sich an und entdecken Sie Ihre künstlerische Ader. Denn der Spaß am Tun zählt verbunden mit dem Erlernen von Techniken zur Gestaltung eindrucksvoller Bilder!

Der Kurspreis versteht sich incl. Material (3 Leinwände und entsprechendes Farb-Material).

### 232-2504-O

65,- Euro

Frauke Delatron

### Fluid Painting für Fortgeschrittene

So., 11:00 – 15:00 Uhr, am 19.11.2023 (1 x)

Atelier Kunst und Gestalten, Burgstallstr. 6, Obermichelbach

Dieser Workshop ist für alle Kreative, die bereits Erfahrung mit Fluid Painting erworben haben. Sie sollten sich bereits mit dem Farbe anmischen und dem Ablauf beim Fluid Painting auskennen. Die Dozentin wird Ihnen spannende Möglichkeiten des Fluid Paintings vorstellen und Sie entscheiden, welche Technik umgesetzt werden soll.

Der Kurspreis versteht sich incl. Material (3 Leinwände und entsprechendes Farb-Material).

### 232-2505-O

45,- Euro

Frauke Delatron

### Kaffeesatz trifft Farbe

Mi., 18:00 – 21:00 Uhr, am 27.09.2023 (1 x)

Atelier Kunst und Gestalten, Burgstallstr. 6, Obermichelbach

Sie haben nicht viel Zeit, möchten aber trotzdem ein großartiges abstraktes Bild für Ihre Wand kreieren? Dann sind Sie in diesem Workshop richtig. Mit abgestimmten Farbkompositionen und unter Verwendung von Kaffeesatz können Sie hier ein beeindruckendes Bild herstellen. Wie, das erfahren Sie in diesem Kurs. Das Material ist in der Kursgebühr enthalten.

### 232-2506-O

45,- Euro

Frauke Delatron

### Kaffeesatz trifft Farbe

Sa., 15:00 – 18:00 Uhr, am 11.11.2023 (1 x)

Atelier Kunst und Gestalten, Burgstallstr. 6, Obermichelbach

Inhaltlich wie Kurs 232-2505-O.



**232-2507-O**

55,- Euro

Frauke Delatron

Wer Spaß daran hat, mit unterschiedlichen Materialien ein abstraktes und farbenfrohes Acrylbild zu kreieren, ist in diesem Workshop genau richtig. Auf einem festen Untergrund, wie z.B. einer Mal-Pappe, arbeitet man mit Farben, weichen Papieren, Papierschnitten als auch mit Wachs. Ergänzend kann man das Bild noch mit gesprühten Farben aufpeppen. Auf geht's mit viel Spaß am Tun! Das Material ist in der Kursgebühr enthalten.

**Mix mit Acryl**

So., 11:00 – 15:00 Uhr, am 22.10.2023 (1 x)

Atelier Kunst und Gestalten, Burgstallstr. 6, Obermichelbach

**232-2508-O**

55,- Euro

Frauke Delatron

Inhaltlich wie Kurs 232-2507-O.

**Mix mit Acryl**

So., 11:00 – 15:00 Uhr, am 04.02.2024 (1 x)

Atelier Kunst und Gestalten, Burgstallstr. 6, Obermichelbach

**Plastisches Gestalten / Mosaik**

**232-2661-O**

28,- Euro

Frauke Delatron

Sie werden auf einem gläsernen Untergrund ein Motiv mit ihren Lieblingsfarben designen, anschließend auf das Trägerglas aufbringen und zum Schluss verfugen. Eine große Auswahl von Glasmosaiksteinen ist vorhanden, sodass Sie ihr persönliches Einzelstück anfertigen können. Der Glasträger sollte nicht größer sein als 10-12 cm Durchmesser oder entsprechend bei einem eckigen Glas eine Seitenlänge von 10 x 12 cm haben. Größere Gefäße wären in der Zeit nicht machbar. Diese Information gilt nur für diejenigen, die Ihr eigenes Glasgefäß mitbringen möchten. Ansonsten sind diese vorhanden und können bei der Dozentin käuflich erworben werden. Glasmosaik ist sowohl für Innen als auch für Außen geeignet, und bietet daher eine große Einsatzmöglichkeit. Haben Sie Lust bekommen, dann freue ich mich auf Sie!

Rückfragen an die Dozentin gerne unter 0911-7593030. Die Materialkosten sind in der Kursgebühr nicht enthalten und werden nach Aufwand separat berechnet.

**Glasmosaik**

So., 11:00 – 14:30 Uhr, am 08.10.2023 (1 x)

Atelier Kunst und Gestalten, Burgstallstr. 6, Obermichelbach

**Jahreszeitliches Gestalten**

**232-2941-O**

12,- Euro

Sabine Stockert

Eine alte Tradition lebt wieder auf. Sie lernen, aus modernen Papierstreifen Weihnachtsdeko im alten Stil zu fertigen. Fröbelsterne erfahren gerade eine Renaissance und fügen sich durch eine neue Optik wunderbar in unser heutiges Wohnambiente ein.

Das Material kann im Kurs erworben werden und ist nicht in der Gebühr enthalten.

**Fröbelsterne – Alter Baumschmuck neu entdeckt!**

Do., 18:15 – 20:15 Uhr, am 09.11.2023 (1 x)

Dorfgemeinschaftshaus, Burgstallstr. 6, Obermichelbach

**232-2942-O**

12,- Euro

Sabine Stockert

Inhaltlich wie Kurs 232-2941-O.

**Fröbelsterne – Alter Baumschmuck neu entdeckt!**

Mi., 18:00 – 20:00 Uhr, am 22.11.2023 (1 x)

Bürgerhalle, Vacher Straße 25, Obermichelbach, UG

**Bitte berücksichtigen Sie die Firmen, welche die vhs  
durch ein Inserat unterstützen.**





## Gesundheit und Fitness



## Entspannung / Stressbewältigung / Qi Gong / TAI-CHI

**232-3101-O**

57,- Euro

Gerda Förster-Krein

**Entspannungs- und Dehnübungen**

Mi., 16:45 – 17:45 Uhr, ab 27.09.2023 (12 x)

Bürgerhalle, Vacher Straße 25, 90587 Obermichelbach, 1. OG

Fehlt auch Ihnen im Laufe des Tages oft die Zeit für Entspannung? Fühlen Sie sich unausgeglichene und verspannt? Dann spüren Sie sicher auch ab und an die körperlichen Symptome, die ein schmerzender Muskel auslösen kann, wie z.B. Kopfschmerzen, Schulterverspannungen, Schmerzen im Rücken oder in den Armen. Im Laufe des Lebens können immer mehr Muskeln im Körper verspannen und sich verkürzen. Dies führt zu verspannten oder auch schmerzenden Muskeln, welche den Körper schnell ermüden lassen. Ziel dieses Kurses ist das Loslassen vom Alltag, die Gedanken zur Ruhe kommen lassen, die Körperwahrnehmung sowie das Körperbewusstsein steigern, die geistige und körperliche Unausgeglichenheit erkennen und beheben, eine Verbesserung der Körperhaltung und eine körperliche Entspannung spüren. Durch regelmäßige Ausübung von Entspannungs- und Dehnübungen wird das körperliche und seelische Wohlbefinden gesteigert sowie die Beweglichkeit des Muskelapparates deutlich erhöht.

Bitte bringen Sie eine Isomatte, ein kleines Kopfkissen, eine Wolldecke und bequeme Sportkleidung mit! Kleingruppe mit max. 8 Teilnehmern.

**232-3102-O**

60,- Euro

Gundula Frenzel

**Progressive Muskelentspannung**

Mo., 18:45 – 19:45 Uhr, ab 25.09.2023 (10 x)

Bürgerhalle, Vacher Straße 25, 90587 Obermichelbach, 1. OG

Bereits zu Beginn des 20. Jahrhunderts entdeckte der amerikanische Arzt Edmund Jacobson die Methode der Progressiven Muskelentspannung. Er beschrieb sie als allgemeines Heilmittel zur Verbesserung der Gesundheit und als Instrument der allseitigen Prophylaxe.

„You must relax“ heißt sein grundlegendes Werk und dieser Titel sollte unser Motto in unserem vielschichtigen und fordernden Alltag werden. Lernen wir uns durch dieses Entspannungsverfahren neu kennen. Spannung und Entspannung und die Fokussierung der Wahrnehmung sind Grundvoraussetzungen der PMR (Progressive Muskelrelaxation). Freuen wir uns auf eine gemeinsame Auszeit am Abend und auf die Veränderungen, die wir in unserem Körpergefühl wahrnehmen dürfen. Bitte mitbringen: dickere Matte, Decke, kleines Kissen, warme Socken.

Kleingruppe mit max. 8 Teilnehmern.

**232-3136-O**

64,- Euro

Margaretha Maria Mayr

**Qi Gong mit Überraschungen und Entspannung**

Di., 18:30 – 20:00 Uhr, ab 10.10.2023 (9 x)

Bürgerhalle, Vacher Straße 25, 90587 Obermichelbach, 1. OG

In diesem Kurs bekommen Sie in einfachen, jedoch schnell wirksamen Übungen ein Gefühl für Ihr Chi, Ihre Lebenskraft. Die langsam und mit Aufmerksamkeit ausgeführten Übungen helfen Ihnen, Stress und Anspannung loszulassen und wieder mehr Verbindung zu sich selbst, zu Ihrem inneren Kraftzentrum zu finden und zu spüren. An jedem Kursabend gibt es eine Überraschung, die Ihre Gesundheit und Ihr Leben zusätzlich bereichern kann. Abgerundet und vertieft werden die praktischen Bewegungen mit einer ca. halbstündigen Entspannung im Liegen. Das kann eine Phantasiereise, eine Heilmeditation, progressive Muskelentspannung oder eine Visualisierung sein. Bitte bequeme Kleidung, Wolldecke oder Gymnastikmatte und Socken mitbringen. Kleingruppe mit max. 8 Teilnehmer/innen.

**232-3151-O**

34,- Euro

Anton Langer

**Tai-Chi für Senioren**

Mi., 10:00 – 11:00 Uhr, ab 27.09.2023 (7 x)

Bürgerhalle, Vacher Straße 25, 90587 Obermichelbach, 1. OG

Tai-Chi-Chuan (Taiji Quan) ist Meditation, Bewegungstherapie und Selbstverteidigung in einem. Auf sanfte, aber sehr effektive Weise hilft es bei verschiedensten Krankheiten und bringt Körper und Geist wieder in Einklang. Grundlagen, Übungen und die besten Tipps für alle, die Tai-Chi lernen möchten, bekommen Sie hier vermittelt. In diesem Kurs werden Sie die sogenannte kleine Yang-Form mit 24 Figuren erlernen. Es ist dem Dozenten sehr wichtig, Ihnen auf verständliche Art neben der Form, auch das Innere Tai-Chi zu lehren. Tai-Chi ist kein Kampfsport, sondern eine Kampfkunst. Um das innere Tai-Chi kennen zu lernen und zu spüren, werden immer wieder Push Hands Übungen eingebaut. Kleingruppe mit max. 8 Teilnehmer/innen.

**232-3166-O**

60,- Euro

Gundula Frenzel

**Autogenes Training – Zeit zur Entspannung!**

Di., 17:00 – 18:15 Uhr, ab 26.09.2023 (10 x)

Bürgerhalle, Vacher Straße 25, 90587 Obermichelbach, 1. OG

Der Erwartungs- und Leistungsdruck unserer Zeit ist enorm. Täglich prasseln neue Herausforderungen auf uns ein. Wir sollen wahre Alleskönner und Leistungsträger sein, fordern von uns Power ohne Ende. Dabei überschreiten wir oft die Grenzen der Belastbarkeit. Kein Wunder also, dass Körper und Geist aus dem Gleichgewicht geraten und sich gesundheitliche Probleme bemerkbar machen. Bluthochdruck, Schlafstörungen, Schilddrüsenüberfunktion, Herzprobleme und andere Symptome können Folgen von andauerndem Stress sein. Die ständige Reizüberflutung führt zu muskulären Verspannungen und Krankheiten. Gönnen wir uns eine Auszeit! In diesem kleinen Seminar lernen wir das Autogene Training als ein Instrument der ganzheitlichen Entspannung für Körper und Geist kennen. Wir erspüren, wie notwendig kurzes Loslassen und Ruhe im Alltag sind, um den Körper herunterzufahren und gegen die Stresssymptome anzugehen. Die Dozentin freut sich auf einen gemeinsamen Nachmittag, an dem Sie sich nur um SICH kümmern. Kleingruppe mit max. 8 Teilnehmern. Bitte mitbringen: dicke Matte, warme Socken, Decke, kleines Kissen

## Yoga

**232-3201-O**

71,- Euro

Kerstin Losch

**Yoga für Wiedereinsteiger/innen**

Do., 19:15 – 20:30 Uhr, ab 28.09.2023 (12 x)

Bürgerhalle, Vacher Straße 25, 90587 Obermichelbach, 1. OG

Der Kurs richtet sich an Erwachsene, die wenig Erfahrung mit Yoga haben und es besser kennenlernen möchten. Durch Körper- und Atemwahrnehmung können Sie auf sanfte Art und Weise Kraft aufbauen, Verspannungen lösen und sich mehr um sich selbst kümmern. Der Kurs vermittelt eine ganzheitliche Yoga-Form. Eine Yoga-Praxis, die bewegt, ohne zu erschöpfen, bestrebt auf beiden Füßen stabil, kraftvoll und mit Leichtigkeit zu stehen. Eine an den Menschen angepasste Praxis mit Entspannungstechniken, Körperübungen, die mobilisieren, aufwärmen, aktivieren, aufrichten, stabilisieren, kräftigen, das Gleichgewicht fördern und entspannen. Wir üben Schritt für Schritt im Fluss des Atems. Bitte mitbringen: rutschfeste Matte, Decke, Kissen, bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Getränk.

**232-3222-O**

85,- Euro

Martina Bluth

**Yoga für Geübte**

Mi., 18:00 – 19:30 Uhr, ab 27.09.2023 (12 x)

Bürgerhalle, Vacher Straße 25, 90587 Obermichelbach, 1. OG

Wir praktizieren gemeinsam auf der Grundlage des dynamischen Ashtanga Yogas. Wir erzwingen dabei nichts, sondern machen jeden Atemzug, jede Bewegung, jede Haltung bewusst. Immer im Wechselspiel zwischen Beharrlichkeit und Loslassen. „Bekomm ein Gefühl für die Ganzheit der Bewegungen. Akzeptiere Deine eigenen heutigen Grenzen und übe, diese durch geduldiges Erkunden zu überwinden.“ Im Laufe der Praxis verschmilzt der Atem mit der Bewegung. Dies lenkt die Konzentration von außen nach innen und führt zu einer tiefen Entspannung (Meditation).



Komm in Deinem Inneren zur Ruhe. Yoga ist wie eine Verabredung mit Dir selbst. Ich freue mich auf Dich! Bitte mitbringen: bequeme, warme Kleidung, Übungsmatte, kleines Kissen. Kleingruppe mit max. 8 Teilnehmer/innen.

**232-3223-O**

71,- Euro

Monika Mayer

**Hatha-Yoga**

Do., 09:15 – 10:30 Uhr, ab 28.09.2023 (12 x)

Bürgerhalle, Vacher Straße 25, 90587 Obermichelbach, 1. OG

Mit wohltuenden Bewegungs-, Achtsamkeits- und Meditationsübungen lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung der Beweglichkeit, Entspannungsfähigkeit und des Umgangs mit Stress kennen. Sie lernen die Grundprinzipien und Körperübungen bzw. Körperhaltung (Asanas) des Hatha-Yoga kennen und erfahren, wie Sie durch die sanft angeleiteten Entspannungs-, Dehnungs- und Konzentrationsübungen zu mehr Gelassenheit finden und neue Kraft schöpfen können. Hatha-Yoga ermöglicht es, Körper, Geist und Seele in ihrer Ganzheit zu erleben. Die aufmerksame Wahrnehmung des Körpers und die Verbindung mit dem Atem eröffnet ein bewusstes Ankommen im Körper, bei seinen Möglichkeiten und Grenzen. Damit werden die eigenen Gesundheitskompetenzen und Ressourcen gestärkt und erweitert, die für die Regeneration und Erholung und für die stressreduzierte Gestaltung des (Berufs-/Familien-)Alltags eingesetzt werden können. Bitte bequeme Kleidung, Matte und/oder eine Decke und ggf. Kissen mitbringen. Kleingruppe mit max. 8 Teilnehmer/innen.

**232-3225-O**

72,- Euro

Monika Mayer

**Hatha-Yoga – Entspannung, Atmung und Bewegung**

Di., 10:30 – 11:45 Uhr, ab 26.09.2023 (14 x)

Bürgerhalle, Vacher Straße 25, 90587 Obermichelbach, 1. OG

Hatha-Yoga - meditative Körper-, Atem- und Bewusstseinsarbeit mit Elementen der funktionellen Gymnastik. Mit einer Vielzahl von Basisübungen werden die Teilnehmer/-innen befähigt, individuell nach ihren Möglichkeiten eine Balance zwischen Beweglichkeit und Stabilität zu erlangen und sich eventuell auch an anspruchsvollere Yogahaltungen heranzutasten. Wir üben mit nach innen gerichteter Aufmerksamkeit und werden sensibel für Körperempfinden und Atemgeschehen. Entspannungs- und Konzentrationselemente vertiefen die Zeit des Übens. Bitte mitbringen: bequeme, warme Kleidung, Übungsmatte, kleines Kissen.

**232-3226-O**

88,- Euro

Annemarie Godt

**Hatha-Yoga für Fortgeschrittene**

Fr., 16:00 – 17:15 Uhr, ab 29.09.2023 (15 x)

Bürgerhalle, Vacher Straße 25, 90587 Obermichelbach, 1. OG

Yoga ist ein ganzheitlicher Übungsweg. Denken, Fühlen und Handeln werden dabei vereint und die Fähigkeit zur Selbstbeobachtung gefördert. Die hinzugewonnene Erlebnisfähigkeit kann somit zu einer inneren Bereicherung führen. Die tieferliegenden Muskelschichten, zuständig für die Aufrechterhaltung, und in fast unmerklicher Wechselwirkung und dem Zusammenhang mit den darüber liegenden Skelettmuskeln, werden Sie in den Asanas kennenlernen und spüren. Sie üben im Atemrhythmus, lösen so Verspannungen, fördern gleichzeitig das Bewusstsein, wie z.B. Muskel-Dysbalancen oder Gelenkinstabilität entstehen und wie Sie diese ausgleichen können. Neben Kräftigung und Dehnung der Muskulatur wird auch das Bindegewebe (Faszien) einbezogen, so dass eine geschmeidig-bewegliche und stabile Wirbelsäule Ihre Ausstrahlung kennzeichnet. Bestimmte Atemübungen (Pranayama) tragen zur inneren Ruhe und Gelassenheit bei. Bitte bequeme Kleidung, Gymnastikmatte und Decke mitbringen. Kleingruppe mit max. 8 Teilnehmer/innen. ACHTUNG! Kein Kurs am 10.11. und 22.12.2023!

**232-3227-O**

88,- Euro

Annemarie Godt

**Hatha-Yoga für Fortgeschrittene**

Fr., 17:30 – 18:45 Uhr, ab 29.09.2023 (15 x)

Bürgerhalle, Vacher Straße 25, 90587 Obermichelbach, 1. OG

Inhaltlich wie Kurs 232-3226-O. ACHTUNG! Kein Kurs am 10.11. und 22.12.2023!

**Rechtzeitige Anmeldung sichert die Teilnahme.**



**232-3228-O**

2,- Euro

Elke Stauder

**Yin Yoga für Anfängerinnen**

Mo., 09:00 – 10:00 Uhr, ab 23.10.2023 (10 x)

Bürgerhalle, Vacher Straße 25, 90587 Obermichelbach, 1. OG

Yin Yoga zielt auf das Faszien- und Bindegewebe ab; es erhält und verbessert mit gezielten Übungen die Flexibilität und hilft bei der Wiedererlangung unseres maximalen Bewegungsspielraumes. Wir üben mit entspannter Muskulatur, verweilen länger in den Haltungen und bauen aktivierende Flows bzw. Übungsabfolgen mit ein. Durch den sanften Yogastil entspannt sich unser Nervensystem, körperliche, geistige und emotionale Blockaden werden gelöst. Bitte eine Matte, Decke und warme Socken mitbringen. Kleingruppe mit max. 8 Teilnehmerinnen.

**Dieser Kurs nur für Frauen wird durch das Projekt BIG (Bewegung als Investition in Gesundheit) des Landkreises Fürth in Kooperation mit der vhs Obermichelbach angeboten.**

**Die Förderung erfolgt durch die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen im Rahmen des GKV-Bündnisses für Gesundheit ([www.gkv-buendnis.de](http://www.gkv-buendnis.de)), weshalb nur eine Bearbeitungsgebühr von 2,- Euro pro Teilnehmerin anfällt.**

**232-3229-O**

2,- Euro

Elke Stauder

**Yin Yoga für Wiedereinsteigerinnen**

Mo., 10:15 – 11:30 Uhr, ab 23.10.2023 (10 x)

Bürgerhalle, Vacher Straße 25, 90587 Obermichelbach, 1. OG

Inhaltlich wie Kurs 232-3228-O.

**232-3230-O**

2,- Euro

Elke Stauder

**Yin Yoga für Wiedereinsteigerinnen**

Di., 09:00 – 10:15 Uhr, ab 24.10.2023 (10 x)

Bürgerhalle, Vacher Straße 25, 90587 Obermichelbach, 1. OG

Inhaltlich wie Kurs 232-3228-O.

**232-3231-O**

2,- Euro

Elke Stauder

**Yin Yoga für Wiedereinsteigerinnen**

Fr., 14:30 – 15:45 Uhr, ab 27.10.2023 (10 x)

Bürgerhalle, Vacher Straße 25, 90587 Obermichelbach, 1. OG

Inhaltlich wie Kurs 232-3228-O.

**Gymnastik / Pilates / Workout / Nordic Walking**

**232-3401-O**

58,- Euro

Jeanette Fusch

**Rückenfit I**

Di., 09:00 – 10:00 Uhr, ab 26.09.2023 (14 x)

Bürgerhalle, Vacher Straße 25, 90587 Obermichelbach

Mit verschiedenen Trainingsmethoden aus der Wirbelsäulengymnastik, Pilates und BodyArt und unter Anwendung von Kleingeräten wie Thera-Bändern, Kleinhanteln etc. stärken wir die Muskulatur rund um den Bewegungsapparat. Ein gesunder Rücken beinhaltet nicht nur den Aufbau der Tiefenmuskulatur im Rücken- und Schulterbereich, auch eine gekräftigte Bauchmuskulatur sowie Arm- und Beinmuskulatur spielen eine wichtige Rolle. Weitere Punkte für einen gesunden Rücken ist die Stabilisation (Balance) und Mobilisation der Gelenke sowie Dehnung. Bitte Isomatte, bequeme Trainingsbekleidung, Thera-Band, Handtuch und Turnschuhe mitbringen.

**232-3402-O**

58,-Euro

Jeanette Fusch

**Rückenfit II**

Mi., 19:00 – 20:00 Uhr, ab 27.09.2023 (14 x)

Bürgerhalle, Vacher Straße 25, 90587 Obermichelbach

Inhaltlich wie Kurs 232-3401-O.

**ACHTUNG!** Wegen Theaterproben kein Kurs am 8.11.2023!



**232-3403-O**

58,- Euro

Jeanette Fusch

Inhaltlich wie Kurs 232-3401-O.

ACHTUNG! Wegen Theaterpremiere kein Kurs am 10.11.2023!

**Rückenfit III**

Fr., 08:30 – 09:30 Uhr, ab 29.09.2023 (14 x)

Bürgerhalle, Vacher Straße 25, 90587 Obermichelbach

**232-3404-O**

58,- Euro

Jeanette Fusch

Inhaltlich wie Kurs 232-3401-O.

ACHTUNG! Wegen Theaterpremiere kein Kurs am 10.11.2023!

**Rückenfit IV**

Fr., 09:30 – 10:30 Uhr, ab 29.09.2023 (14 x)

Bürgerhalle, Vacher Straße 25, 90587 Obermichelbach

**232-3441-O**

58,- Euro

Katharina Groß

Wer rastet der rostet! Mit Spaß, Energie und gemeinsam mit netten Leuten, halten wir das auf. Fit für den Alltag bleiben. Wir trainieren mit Gewichten, Thera-Bändern etc. im Stehen sowie bei Bodenübungen. Bringt bitte gute Laune, eine Gymnastikmatte, ein Thera-Band, festes Schuhwerk und etwas zu trinken mit. ACHTUNG! Wegen Kindertheater kein Kurs am 9.11.2023!

**Seniorfit**

Do., 09:30 – 10:30 Uhr, ab 28.09.2023 (14 x)

Bürgerhalle, Vacher Straße 25, 90587 Obermichelbach

**232-3442-O**

2,- Euro

Katharina Groß

Bürgerhalle, Vacher Straße 25, 90587 Obermichelbach

In unserem Anfängerkurs „Bewegung leicht gemacht“ zeigen wir Ihnen, wie einfach es ist, sich zu bewegen und fit zu werden. Unser Kurs richtet sich speziell an Fitness-Einsteigerinnen, die sich bisher noch nicht so viel bewegt haben oder das Gefühl haben, noch nicht fit genug zu sein. Wir werden Schritt für Schritt Beweglichkeit, Ausdauer und Kraft mit leichten Übungen verbessern. Kommen Sie vorbei und wir werden gemeinsam mit Sport und Spaß den Körper in Schwung bringen. Bitte mitbringen: Turnschuhe, eine Gymnastikmatte, Getränk und gute Laune. Wegen Kindertheater kein Kurs am 9.11.2023!

**Dieser Kurs nur für Frauen wird durch das Projekt BIG (Bewegung als Investition in Gesundheit) des Landkreises Fürth in Kooperation mit der vhs Obermichelbach angeboten. Die Förderung erfolgt durch die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen im Rahmen des GKV-Bündnisses für Gesundheit ([www.gkv-buendnis.de](http://www.gkv-buendnis.de)), weshalb nur eine Bearbeitungsgebühr von 2,- Euro pro Teilnehmerin anfällt.**

**Bewegung leicht gemacht –  
Der Anfängerkurs für Fitness-Einsteigerinnen**

Do., 10:45 – 11:45 Uhr, ab 28.09.2023 (14 x)

**232-3451-O**

58,- Euro

Jeanette Fusch

In diesem Kurs werden spezielle Übungen nach Josef Pilates erarbeitet, wobei das Augenmerk auf die Prinzipien von Pilates gerichtet ist: Konzentration, korrekte Atmung, Zentrierung, Bewegungsfluss und Präzision. Die Muskulatur wird dadurch gekräftigt, gedehnt und geschmeidiger, die Haltung aufrechter, das Immunsystem und das Körperbewusstsein werden gestärkt. Bitte Isomatte, bequeme Trainingsbekleidung, Thera-Band, Handtuch und warme, rutschfeste Wollsocken mitbringen. ACHTUNG! Wegen Theaterproben kein Kurs am 8.11.2023!

**Pilates - das effektive Körpertraining für Fortgeschrittene**

Mi., 18:00 – 19:00 Uhr, ab 27.09.2023 (14 x)

Bürgerhalle, Vacher Straße 25, 90587 Obermichelbach

**232-3461-O**

58,- Euro

Ruth Maria Schinker

Für alle Menschen, die Spaß und Freude haben, sich bei flotter Musik rhythmisch zu bewegen. Mit verschiedenen Hilfsmitteln (Hanteln, Gummibänder, Stepp etc.) trainieren wir Bauch, Beine, Po, Arme und Rücken. Gelenkigkeit, Kraft, Muskelausdauer und Koordinationsfähigkeit werden

**Body-Styling**

Di., 19:00 – 20:00 Uhr, ab 26.09.2023 (14 x)

Bürgerhalle, Vacher Straße 25, 90587 Obermichelbach



gefördert. Bitte feste Turnschuhe, Handtuch, Isomatte und Getränk mitbringen. ACHTUNG! Wegen Theaterproben kein Kurs am 7.11.2023!

**232-3491-O**

57,- Euro

Kerstin Losch

**Funktionelles Ganzkörper-Gesundheits-Training**

Do., 18:00 – 19:00 Uhr, ab 28.09.2023 (12 x)

Bürgerhalle, Vacher Straße 25, 90587 Obermichelbach, 1. OG

Fit für den Alltag durch Beweglichkeit. Ganzkörper-Mobilisation und Kräftigung, Energie aufbauen, Gelenke durchbewegen, die Körpermitte stärken. Trainieren mit der Kraft aus dem eigenen Körper ohne Gewichte. Herz-Kreislauf trainieren, Ausdauer, Koordination und Wohlbefinden verbessern, Faszien bewegen, Verspannungen lösen. Lebensfreude mit Sport.

Bitte mitbringen: rutschfeste Matte, bequeme Trainingskleidung, Turnschuhe, Getränk. Kleingruppe mit max. 8 Teilnehmer/innen.

**Tanzen****232-3732-O**

62,- Euro

Gerhard Fürst

**Modern Line-Dance – Grundkurs**

Do., 16:00 – 17:30 Uhr, ab 28.09.2023 (10 x)

Bürgerhalle, Vacher Straße 25, 90587 Obermichelbach

Sie tanzen gerne, haben aber niemanden der ihre Begeisterung teilt? Dann ist Line Dance das Richtige für Sie! Bewegung, Tanz und Lebensfreude. Gehirnjogging im Rhythmus der Musik. Tanzvergnügen ohne Partner(in) mit gleichzeitiger Förderung der Beweglichkeit, Konzentration und Merkfähigkeit. Dieser Grundkurs ist eine Einführung und ein Kennenlernen in Theorie und Praxis anhand verschiedener Choreografien und Erklärungen zur Tanzsportart. Weitere Informationen zu Modern Line Dance siehe [www.modern-line-dance.de](http://www.modern-line-dance.de)

Line Dance ist eine choreographierte Form des Gesellschaftstanzes in Reihen neben-, vor- und hintereinander, zusammengesetzt aus einer sich wiederholenden Abfolge von Schritten. Die Choreografien werden weltweit einheitlich vermittelt. Sie brauchen keine besondere Tanzerfahrung, nur Freude an Bewegung zur Musik, etwas Taktgefühl und die Bereitschaft, Neues zu lernen. In diesem Kurs führe ich Sie Schritt für Schritt an Ihr neues Tanzerlebnis heran. Anhand verschiedener Choreografien lernen Sie Schrittfolgen, welche oft als Bestandteil auch in weiteren Choreografien enthalten sind. Eine regelmäßige Teilnahme ist aufgrund der fortlaufend neu hinzukommenden Choreografien und aufbauenden Kurseinheiten hilfreich und empfehlenswert.

Wir tanzen zu unterschiedlichen Rhythmen. Im Line Dance ist für fast jeden Musikgeschmack etwas dabei: Pop, Rock, Oldies, Country und vieles mehr. Die Vielfalt der Musik und Rhythmen ist eines der Erfolgsgeheimnisse des Line Dance.

Weitere Informationen zu Modern Line Dance siehe [www.modern-line-dance.de](http://www.modern-line-dance.de)

Bitte mitbringen: flache tanz- und drehfreudige, für Hallen geeignete Schuhe (keine Straßenschuhe) sowie bequeme Kleidung und zur Erfrischung ein Getränk.

**232-3733-O**

32,- Euro

Gerhard Fürst

**Modern Line-Dance – Aufbaukurs**

Do., 16:00 – 17:30 Uhr, ab 11.01.2024 (5 x)

Bürgerhalle, Vacher Straße 25, 90587 Obermichelbach

In diesem Kurs werden gelernte Choreografien aus dem Grundkurs kurz wiederholt und es kommen neue Informationen sowie Schrittfolgen hinzu. Die vorherige Teilnahme am Grundkurs ist für Anfänger ratsam.

Weitere Informationen zu Modern Line Dance siehe [www.modern-line-dance.de](http://www.modern-line-dance.de)

Bitte mitbringen: flache tanz- und drehfreudige, für Hallen geeignete Schuhe (keine Straßenschuhe) sowie bequeme Kleidung und zur Erfrischung ein Getränk.

**Rechtzeitige Anmeldung sichert die Teilnahme.**



**Fastenkurse / Erste Hilfe**

**232-3801-O**

65,- Euro

Heike Franz

**Adventsfasten**

Mo., 18:30 – 20:00 Uhr, ab 27.11.2023 (3 x)

Bürgerhalle, Vacher Straße 25, 90587 Obermichelbach, UG

Die Adventszeit ist heute geprägt von Naschen und Schlemmen. Ursprünglich war der Advent aber eine Fastenzeit. Der November eignet sich dafür wunderbar. Ein zu viel an Essen bedeutet für den Körper Arbeit, der Verzicht auf Fleisch, Alkohol und Süßes gönnt ihm eine Ruhepause - so wie Herbst und Winter der Natur. Leber, Magen-Darm, Gelenke, Muskeln, das Herz-Kreislauf-System, die Bauchspeicheldrüse und last not least das Gehirn werden entlastet. Man ist gestärkt und voller Energie - auch die Abwehrkräfte können jede Bazillen- und Virenschlacht um einiges leichter gewinnen!! Inkl. umfangreiche 50-seitige Info-Mappe mit Anleitung für das 7-Tage-Adventsfasten-Programm, vielen genussvollen (!) Fastenspeisen-Rezepten und persönlicher Betreuung während der Fastenwoche. **Kurstage:** Montag 27.11.2023, Mittwoch 29.11.2023, Mittwoch 06.12.2023

**232-3841-O**

50,- Euro

Svenja Höse

**Erste Hilfe am Baby / Kind – „Sei nicht blind, schütze dein Kind“**

Sa., 09:15 – 12:45 Uhr, am 14.10.2023 (1 x)

Naturheilpraxis Svenja Höse, Kirchenweg 13a, Obermichelbach

Wenn ein Kind einen Unfall hat oder lebensbedrohliche Erkrankungen erleidet, zählt jede Sekunde. Aber auch bei kleineren Blessuren ist es gut, wenn man weiß, was zu tun ist.

In diesem Kurs wird dieses Wissen vermittelt und die aktuellen Erste-Hilfe-Standards nähergebracht. Er richtet sich an alle werdenden Eltern, an Familien mit (kleinen) Kindern oder auch Großeltern, Babysittern und an alle, die nicht professionell mit Kindern zu tun haben.

Für Paare beträgt die Gebühr 90,- Euro. Teilnahme auch online möglich!

**232-3842-O**

50,- Euro

Svenja Höse

**Erste Hilfe am Baby / Kind – „Sei nicht blind, schütze dein Kind“**

Sa., 09:15 – 12:45 Uhr, am 13.01.2024 (1 x)

Naturheilpraxis Svenja Höse, Kirchenweg 13a, Obermichelbach

Inhaltlich wie Kurs 232-3841-O.



**modern  
line dancers**

Wir tanzen gern mal <sup>in</sup> aus der Reihe

... immer montags ab 19:30 Uhr  
in der Bürgerhalle Obermichelbach

Tanzen ohne Partner gemeinsam in  
der Gruppe.

[www.modern-line-dancers.de](http://www.modern-line-dancers.de)

**Sprache und Verständigung**

Neueinsteiger haben nach Rücksprache mit der Geschäftsstelle die Möglichkeit, am ersten Kurstag eine „Schnupperstunde“ zu besuchen, um zu testen, ob der Kurs für sie geeignet ist. Lehrbücher sollten erst nach Kursbeginn angeschafft werden, da es sein kann, dass ein Kurs nicht zustande kommt.

Die angegebene Kursgebühr bezieht sich auf eine Gruppe von 8 Teilnehmer/innen. Bei höherer oder geringerer Teilnehmerzahl verändert sich die Kursgebühr gemäß Gebührentabelle, die Sie auf unserer Homepage unter Downloads oder im Programmheft einsehen können, und bedarf der Zustimmung aller Teilnehmer/innen.

**Englisch****232-4101-O**

62,- Euro

Christa Zitzen

**Englisch für fortgeschrittene Anfänger (A1)**

Do., 19:15 – 20:30 Uhr, ab 05.10.2023 (12 x)

Bürgerhalle, Vacher Straße 25, 90587 Obermichelbach, UG

Sie haben schon seit langem vor Englisch zu lernen? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig! Ob für den Urlaub oder einfach nur aus Freude am Erlernen dieser Weltsprache. Anhand verschiedener Übungen erlernen Sie Sprechfertigkeit in Alltagssituationen, das Hörverstehen wird geschult und mit kurzen Texten bekommen Sie Einblick in den interessanten Kulturraum der englischen Sprache. Das Unterrichtsmaterial wird zu Beginn des Kurses bekannt gegeben.

Die angegebene Kursgebühr bezieht sich auf eine Gruppe von 8 Teilnehmer/innen. Bei höherer oder geringerer Teilnehmerzahl verändert sich die Kursgebühr gemäß Gebührentabelle, die Sie auf unserer Homepage unter Downloads oder im Programmheft einsehen können, und bedarf der Zustimmung der Teilnehmer/innen.

**232-4121-O**

62,- Euro

Christa Zitzen

**Englisch für Wiedereinsteiger (A2)**

Do., 17:45 – 19:00 Uhr, ab 05.10.2023 (12 x)

Bürgerhalle, Vacher Straße 25, 90587 Obermichelbach, UG

Sie verfügen bereits über einige Vorkenntnisse, möchten Ihre vor längerer Zeit erworbenen Englischkenntnisse wieder aktivieren und für den nächsten Urlaub auffrischen? In diesem Kurs üben wir Sprechsituationen des Alltags, das Hörverstehen wird trainiert und auch Grammatik kommt nicht zu kurz. Ist Ihr Interesse geweckt? Come along, join us and have fun. Das Unterrichtsmaterial wird zu Beginn des Kurses bekannt gegeben.

Die angegebene Kursgebühr bezieht sich auf eine Gruppe von 8 Teilnehmer/innen. Bei höherer oder geringerer Teilnehmerzahl verändert sich die Kursgebühr gemäß Gebührentabelle, die Sie auf unserer Homepage unter Downloads oder im Programmheft einsehen können, und bedarf der Zustimmung der Teilnehmer/innen.

**Spanisch****232-4401-O**

52,- Euro

Susanne Telensky

**Spanisch für leicht Fortgeschrittene (A1)**

Di., 17:00 – 18:15 Uhr, ab 26.09.2023 (10 x)

Bürgerhalle, Vacher Straße 25, 90587 Obermichelbach, UG

Spanisch lernen für Beruf, Urlaub oder einfach so zum Spaß. Wenn Sie Lust haben, dann kommen Sie doch in unseren Kurs für leicht Fortgeschrittene. Wir freuen uns auf Sie! Bis bald oder wie der Spanier



sagt: !Hasta pronto! Kurs- und Arbeitsbuch „Impresiones A1“. Die angegebene Kursgebühr bezieht sich auf eine Gruppe von 8 Teilnehmer/innen. Bei höherer oder geringerer Teilnehmerzahl verändert sich die Kursgebühr gemäß Gebührentabelle, die Sie auf unserer Homepage unter Downloads oder im Programmheft einsehen können, und bedarf der Zustimmung der Teilnehmer/innen.

**232-4451-O**

52,- Euro

Susanne Telensky

**Spanisch für Wiedereinsteiger und Fortgeschrittene (A2)**

Di., 18:20 – 19:35 Uhr ab 26.09.2023 (10 x)

Bürgerhalle, Vacher Straße 25, 90587 Obermichelbach, UG

Dieser Kurs beinhaltet eine bunte Mischung aus Konversation, Grammatik und Lektüre. Verschiedene Texte werden gemeinsam gelesen und besprochen. Kurs- und Arbeitsbuch „Impresiones A1“. Gerne werden auch Vorschläge der Teilnehmer/innen angenommen.

Die angegebene Kursgebühr bezieht sich auf eine Gruppe von 8 Teilnehmer/innen. Bei höherer oder geringerer Teilnehmerzahl verändert sich die Kursgebühr gemäß Gebührentabelle, die Sie auf unserer Homepage unter Downloads oder im Programmheft einsehen können, und bedarf der Zustimmung der Teilnehmer/innen.

**Tanzen****232-7161-O**

32,- Euro

Heike Vogel

**Mini Dancers (für Kinder von 4 – 5 Jahren)**

Di., 14:00 – 14:45 Uhr, ab 26.09.2023 (10 x)

Bürgerhalle, Vacher Straße 25, 90587 Obermichelbach

Hallo Kids, ihr habt Lust zu tanzen und Spaß an der Bewegung. Dann seid ihr hier genau richtig. Wir erlernen spielerisch Bewegungsformen zu verschiedenen Rhythmen und Musikrichtungen. Dabei wird das Bewusstsein für den Umgang mit dem eigenen Körper, Bewegungen und Rhythmus geschult. Je nach Alter unterscheidet sich das Kindertanzen von einfachen Bewegungsabläufen über kleinere und umfangreichere Choreografien. Bitte in Sportkleidung kommen und ein Getränk mitbringen. **Bitte bringen Sie Ihr Kind bis zum Kursraum** und vergewissern Sie sich, dass die Dozentin anwesend ist.

**232-7162-O**

32,- Euro

Heike Vogel

**Mini Dancers (für Kinder von 6 – 7 Jahren)**

Di., 15:00 – 15:45 Uhr, ab 26.09.2023 (10 x)

Bürgerhalle, Vacher Straße 25, 90587 Obermichelbach

Inhaltlich wie Kurs 232-7161-O. **Bitte bringen Sie Ihr Kind bis zum Kursraum** und vergewissern Sie sich, dass die Dozentin anwesend ist.

**232-7171-O**

32,- Euro

Heike Vogel

**Mini Dancers (für Kinder von 8 – 9 Jahren)**

Di., 16:00 – 16:45 Uhr, ab 26.09.2023 (10 x)

Bürgerhalle, Vacher Straße 25, 90587 Obermichelbach

Inhaltlich wie Kurs 232-7161-O. **Bitte bringen Sie Ihr Kind bis zum Kursraum** und vergewissern Sie sich, dass die Dozentin anwesend ist.

**232-7181-O**

32,- Euro

Heike Vogel

**Midi Dancers (für Kinder von 10 – 13 Jahren)**

Di., 17:00 – 17:45 Uhr, ab 26.09.2023 (10 x)

Bürgerhalle, Vacher Straße 25, 90587 Obermichelbach

Inhaltlich wie Kurs 232-7161-O. **Bitte bringen Sie Ihr Kind bis zum Kursraum** und vergewissern Sie sich, dass die Dozentin anwesend ist.

## Kinderturnen

### 232-7201-O

50,- Euro

Pilar Hartwig

### Mutter-Kind-Turnen (für Kinder von 1,5 – 3 Jahren)

Mo., 15:45 – 16:30 Uhr, ab 25.09.2023 (12 x)

Bürgerhalle, Vacher Straße 25, 90587 Obermichelbach

Im Eltern-Kind-Turnen werden grundlegende koordinative Fähigkeiten (Orientierungsfähigkeit, Gleichgewichtsfähigkeit usw.) und Fertigkeiten (z.B. Laufen, Springen, Fangen, Werfen etc.) spielerisch erlernt und verbessert. Auch Sing- und Tanzspiele gehören dazu. Die Kinder erfahren neue Bewegungen und werden an die Basis des Turnens herangeführt. Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass es nicht möglich ist, ältere Geschwister mitzubringen. Erfahrungsgemäß kann der Kurs dann nicht mit dem für die Altersklasse 1,5 – 3 Jahre entsprechenden Programm für alle Seiten zufriedenstellend ablaufen. Bitte sporttaugliche Kleidung, Schuhe ggf. Antirutschsocken für die Halle mitbringen. Bei schönem Wetter findet der Kurs im Freien an verschiedenen Stellen im Ortsgebiet statt.

Die Kursgebühr setzt sich folgendermaßen zusammen:

Gebühr für die Mutter: 38,- Euro

Gebühr pro Kind: 12,- Euro

Bitte geben Sie bei der Anmeldung den Namen Ihres Kindes mit an!

### 232-7211-O

38,- Euro

Pilar Hartwig

### Kinderturnen & Bewegungsspiele mit Kleingeräten (4 – 6 Jahre)

Mo., 15:00 – 15:45 Uhr, ab 25.09.2023 (12 x)

Bürgerhalle, Vacher Straße 25, 90587 Obermichelbach

Ab diesem Alter turnen die großen Kleinen ohne Eltern. Die Kinder werden in ihrer Beweglichkeit weiter gefördert und erweitern ihren Aktionsradius. Konditionelle Fähigkeiten (Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Ausdauer) und koordinative Fertigkeiten werden verfeinert und der wichtige soziale Umgang in der Gruppe beim Sport erlebt. Im Vordergrund stehen Bewegung und der Spaß bei Turnspielen in der Gruppe, Grundformen des Turnens, Ballspiels, kleine Sport- und Staffelspielen. Bei Bewegungsgeschichten, Themensport und kleinen Aufgabenparcours werden die kleinen Sportler in ihrer Gesamtentwicklung (Farben, Formen, Zahlen, Buchstaben) unterstützt.

Voraussetzung: Das Kind ist bereit allein teilzunehmen. Kein Zwang!

Bitte sporttaugliche Kleidung, Schuhe ggf. Antirutschsocken für die Halle mitbringen.

Bei schönem Wetter findet der Kurs im Freien an verschiedenen Stellen im Ortsgebiet statt.

Für die erste Stunde bitte etwas Zeit für das Kennenlernen und allgemeine Informationen einplanen. **Bitte bringen Sie Ihr Kind bis zum Kursraum** und vergewissern Sie sich, dass die Dozentin anwesend ist.

## Selbstverteidigung

### 232-7391-O

25,- Euro

Janine Böhme

### Selbstbehauptung und Selbstschutz für Kinder

#### (6 – 10 Jahre) – Workshop Teil 1

So., 13:00 – 14:30 Uhr, am 05.11.2023 (1 x)

Bürgerhalle, Vacher Straße 25, 90587 Obermichelbach

Ein Workshop für Kinder, die sich selbst schützen sowie Konflikte selbstsicher und möglichst gewaltfrei lösen können wollen.

Im Workshop befassen wir uns u.a. mit den Fragestellungen:

- Was ist Selbstverteidigung und worin besteht der Unterschied zum Kämpfen?
- Wovor will man sich schützen? Wie kann man das tun? (Hilfe und helfen)
- Welche Rolle spielen Körperhaltung, Stimme, innere und äußere Stärke?
- Was ist von den üblichen Handlungsempfehlungen wie „Stopp!“ oder „Zutreten und wegrennen“ zu halten? Zusammen mit Übungen zur Selbstbehauptung, erste Befreiungs- und Abwehr-

techniken sowie kleine Spiele zur Förderung von Konzentration und Koordination bietet der Workshop den Kindern einen ersten Einstieg oder eine Auffrischung für das Thema.

Weitere Veranstaltungen zum Thema:

12.11.2023 Kommunikation, Selbstbehauptung und Selbstschutz für Kinder (6 – 10 Jahre)

„Elemente Feuer & Erde“

21.01.2024 Kommunikation, Selbstbehauptung und Selbstschutz für Kinder (6 – 10 Jahre)

„Elemente Wasser & Luft“

Die Workshops der Reihe ergänzen sich gegenseitig und erweitern jeweils das Verständnis und die Handlungsoptionen der Kinder. An ihnen kann einzeln oder in Kombination teilgenommen werden. Vorkenntnisse sind jeweils nicht erforderlich.

**Bitte bringen Sie Ihr Kind bis zum Kursraum** und vergewissern Sie sich, dass die Dozentin anwesend ist.

### 232-7392-O

### Selbstbehauptung und Selbstschutz für Kinder (6 – 10 Jahre)

#### Workshop Teil 2 (Feuer und Erde)

25,- Euro

So., 13:00 – 14:30 Uhr, am 12.11.2023 (1 x)

Janine Böhme

Bürgerhalle, Vacher Straße 25, 90587 Obermichelbach

Ein Workshop für Kinder, die sich selbst schützen sowie Konflikte selbstsicher und möglichst gewaltfrei lösen können wollen. Die Kinder lernen das 4-Elemente-Konzept aus dem Bushin-Ryu Kempo Karate kennen. Dieses bietet für jede Situation vier Pole (Feuer – offensiv & agierend, Wasser – emphatisch & reagierend, Luft – analytisch & unbefangen, Erde – akzeptierend & standhaft), die zusammen einen sehr großen Handlungsspielraum aufspannen. Damit eröffnen sich vielfältige Alternativen zu vielleicht schon festgefahren, teils destruktiven Reaktionsmustern.

Der Workshop bietet einen ersten Einstieg zu den Elementen Feuer und Erde, denen im Bushin-Ryu Kempo Training u.a. die folgenden körperlichen und geistigen Aspekte zugeordnet werden:

Feuer:

- Durchsetzungsstärke und Zielstrebigkeit
- laut sein können / sich etwas trauen
- die innere Haltung entwickeln, sich wenn nötig zur Wehr zu setzen

Erde:

- den eigenen Standpunkt vertreten
- Gelassenheit bewahren
- ‚Nein‘ sagen können
- Kraft und Stabilität fördern

**Bitte bringen Sie Ihr Kind bis zum Kursraum** und vergewissern Sie sich, dass die Dozentin anwesend ist.

### 232-7393-O

### Selbstbehauptung und Selbstschutz für Kinder (6 – 10 Jahre)

#### Workshop Teil 3 (Wasser & Luft)

25,- Euro

So., 13:00 – 14:30 Uhr, am 21.01.2024 (1 x)

Janine Böhme

Bürgerhalle, Vacher Straße 25, 90587 Obermichelbach

Inhaltlich wie Kurs 232-7392-O. Der Workshop bietet einen ersten Einstieg zu den Elementen Wasser und Luft, denen im Bushin-Ryu Kempo Training u.a. die folgenden körperlichen und geistigen Aspekte zugeordnet werden:

Wasser:

- Einfühlungsvermögen, Ausgleich schaffen
- für Annäherung sorgen
- Fallschule, Hebel, Würfe
- rangeln, raufen, sich am Boden verteidigen können

**Wenn Sie sich nicht rechtzeitig anmelden, kann es sein, dass  
„Ihr Kurs“ vor Semesterbeginn mangels Teilnehmern abgesagt wird.**

Luft:

- sich lösen und Situationen einschätzen können
- Bewegungsfreude, Koordination, Beweglichkeit und Ausdauer

**Bitte bringen Sie Ihr Kind bis zum Kursraum** und vergewissern Sie sich, dass die Dozentin anwesend ist.

**232-7394-O**

**Selbstbehauptung u. Selbstschutz für Kinder (10 – 14 Jahre)  
Workshop Teil 1**

34,- Euro

Janine Böhme

Inhaltlich wie Kurs 232-7391-O. **Bitte bringen Sie Ihr Kind bis zum Kursraum** und vergewissern Sie sich, dass die Dozentin anwesend ist.

So., 15:00 – 17:00 Uhr, am 05.11.2023 (1 x)

Bürgerhalle, Vacher Straße 25, 90587 Obermichelbach

**232-7395-O**

**Selbstbehauptung u. Selbstschutz für Kinder (10 – 14 Jahre)  
Workshop Teil 2 (Feuer und Erde)**

34,- Euro

Janine Böhme

Inhaltlich wie Kurs 232-7392-O. **Bitte bringen Sie Ihr Kind bis zum Kursraum** und vergewissern Sie sich, dass die Dozentin anwesend ist.

So., 15:00 – 17:00 Uhr, am 12.11.2023 (1 x)

Bürgerhalle, Vacher Straße 25, 90587 Obermichelbach

**232-7396-O**

**Selbstbehauptung u. Selbstschutz für Kinder (10 –14 Jahre)  
Workshop Teil 3 (Wasser und Luft)**

34,- Euro

Janine Böhme

Inhaltlich wie Kurs 232-7393-O. **Bitte bringen Sie Ihr Kind bis zum Kursraum** und vergewissern Sie sich, dass die Dozentin anwesend ist.

So., 15:00 – 17:00 Uhr, am 21.01.2024 (1 x)

Bürgerhalle, Vacher Straße 25, 90587 Obermichelbach

Kostenlose  
Schnupperstunde

## KLAVIER und KEYBOARD STUDIO

OBERMICHELBACH

- ob Anfänger oder Fortgeschrittener
- ob jung oder alt
- hier lernen Sie alles, was Sie zum Keyboard- und Klavierspielen brauchen!
- bitte vereinbaren Sie eine unverbindliche Schnupperstunde

Verena Uebler, Steinackerweg 14  
90587 Obermichelbach – Tel.: 0160 – 98 00 12 76