

Gesellschaft und Leben

Literatur

222-1011-O

12,00 €

Manuela Raab-Eicke Do. 12.01.2023, 19.30 - 21.30 Uhr

"PAWLOWA" oder

Wie man eine Eselin um die halbe Welt schmuggelt.

Dorfgemeinschaftshaus, Burgstallstraße 6, 90587 Obermichelbach

Die bezaubernde Geschichte eines Mannes, der alles stehen und liegen lässt, um eine junge Eselin zu retten. Auf einer Reise in Pakistan sieht Mr. B., ein britischer Gentleman, eine kleine Eselin: Ihr Rücken ist mit schweren Lasten vollbepackt. Mr. B ist fest entschlossen, sich um das Tier zu kümmern und es mit nach Hause zu nehmen. Sein Zuhause ist London. Also begeben sich Mr. B und Pawlowa, wie er die Eselin nun nennt, auf eine lange Reise durch den Nahen Osten bis nach Europa - zu Fuß.

Eine wunderbare Geschichte über Freundschaft und die farbenprächtige Vielfalt der Welt - für alle Reisenden und Fernwehleidenden, für alle Liebhaber von Eseln.

Buchvorstellung mit anschließender Diskussion über den Wert von Freundschaft, Hilfsbereitschaft und die Fähigkeit Beziehungen aufzubauen und zu pflegen.

222-1012-O

12,00 €

W. Schwanfelder

Kennen Sie sich in Franken gut aus? Dann sind unsere Überraschungsorte vielleicht gar nicht so überraschend. Sie sind aber auf jeden Fall wunderschöne Orte in unserem wunderschönen Frankenland. Werner Schwanfelder hat schon viele Bücher über Franken geschrieben. Nun hat er sich der Herausforderung gestellt, seine persönlichen Überraschungsorte für eine Lesung zusammenzustellen. Es sind vielleicht nicht immer die schönsten Postkartenidyllen, aber jeder einzelne Ort hat ein ganz besonderes Flair. Bei dieser Lesung erhalten Sie Tipps aus seinen Büchern, versehen mit originalem Bildmaterial sowie Einblicke in das Brauchtum und die Historie der ausgewählten Orte. Es sind Anregungen für den Sonntagsausflug oder für den kleinen Urlaub zwischendurch. Musikalisch begleitet wird er von seinem Freund Siegfried Staab. Er hatte die Idee, die Texthefte von Reinhard Mey durchzusehen und daraus musikalische Kommentare zu den Franken-Überraschungen abzuleiten. Dazu gibt es einen guten Tropfen Frankenwein.

Unbekanntes Franken - Musikalische Lesung

Mi. 26.10.2022, 19.30 - 21.00 Uhr

Dorfgemeinschaftshaus, Burgstallstraße 6, 90587 Obermichelbach

222-1013-O

9,00 €

W. Schwanfelder

Zwei Bücher von Werner Schwanfelder stehen Pate zu dieser Lesung - über die Weisheit und über die Dummheit. Der Vortrag handelt von sogenannten Weisheitsgeschichten, die häufig mit einer Dummheit beginnen und schließlich doch zu einem Beispiel für Weisheit werden. Dummheit und Weisheit, zwei Brüder (oder Schwester?) offenbaren sich zunächst als Gedanke im Kopf. Dann als Kommunikation wie eine Aussage bis schließlich zur Handlung. Erst mit der Handlung können die Beobachter ein Urteil fällen zu Dummheit oder Weisheit. Die Geschichten beschreiben gut das Denken, Reden und Handeln und lassen uns dann unser Urteil fällen. Dieser Abend soll dazu anregen, die eigene Einstellung zu überdenken und sensibilisiert Dummheit und Weisheit zu begegnen.

Zwischen: Weisheit und Dummheit

Mi. 18.01.2023, 19.30 - 21.00 Uhr

Dorfgemeinschaftshaus, Burgstallstraße 6, 90587 Obermichelbach

222-1014-O **Vorweihnachtliche Lesung mit Sigrun Arenz**
12,00 € Fr. 02.12.2022, 19.30 - 21.00 Uhr
Sigrun Arenz Dorfgemeinschaftshaus, Burgstallstraße 6, 90587 Obermichelbach
Am Glühweinstand, auf der Schulbühne oder unterm Weihnachtsbaum - in Krimis lauert das Böse immer da, wo man es am wenigsten erwartet.
Sigrun Arenz schreibt unter anderem Regionalkrimis in Anlehnung an die klassischen "Whodunnits" aus Großbritannien, aber auch fantastische Literatur und kurzweilige Familiengeschichten.
Bei Ars Vivendi erschienen ihre Krimireihe um das Ermittlerpaar Sailer und Schatz, der fränkisch-britische Kriminalroman "16.50 ab Ellingen" und Beiträge in diversen Anthologien.
An diesem Abend liest sie Adventliches und Weihnachtliches mit und ohne Mord. Der Adventszeit entsprechend gibt es etwas Gutes.

Geschichte/Zeitgeschichte

222-1031-O **Warum die Nürnberger nicht nach Fürth durften
& andere Kärwageschichten**
8,00 € Mi. 05.10.2022, 17.30 - 19.00 Uhr
Sabine Stockert **Treff: Kirche St. Michael, Kirchenplatz, Fürth, 17.15 Uhr**
Die Michaelis-Kirchweih ist unbestritten das wichtigste Ereignis im Fürther Kalender. Die Mischung macht es: Sie ist Kirchweih und gleichzeitig Markt. Aus der gesamten Region kommen die Menschen zur "Fädder Kärwa". Schließlich ist sie über 900 Jahre alt.
Auf dieser Führung wird dem historischen Ursprung nachgegangen, es werden viele Kuriositäten rund um die "Königin der fränkischen Kirchweihen" erzählt, nicht zu vergessen die Geschichte, dass der Rat der Reichsstadt Nürnberg seine Bürger nicht auf die Fürther Kirchweih lassen wollte. **Anmeldeschluss: 30.09.2022**

222-1032-O **Erlangen und Erlanger - Die Stadt und das Bier**
8,00 € Fr. 07.10.2022, 17.30 - 19.00 Uhr
Sabine Stockert **Treff: Martin-Luther-Platz, Erlangen, vor dem Stadtmuseum, 17.15 Uhr**
In der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts gab es fast 20 Brauereien in Erlangen und das schmackhafte Erlanger Bier wurde in alle Welt exportiert. Zwei Pioniere im deutschen Brauwesen aus Erlangen - Franz Erich und Heinrich Henninger - entwickelten aus der Handwerksbrauerei unter Einsatz modernster Technik die "Industrielle Brauerei". Auf einem Spaziergang durch Altstadt und Neustadt wird über die einstmals bedeutende Bierstadt Erlangen berichtet und außerdem ein Überblick über die Stadtentwicklung gegeben.
Nach der Führung besteht die Möglichkeit zum gemütlichen Ausklang in der Brauerei-Gaststätte Steinbach Bräu (auf eigene Kosten). Bitte um zusätzliche Rückmeldung, wenn eine Platzreservierung erwünscht ist. **Anmeldeschluss: 29.09.2022**

222-1033-O **Galgenstrick und Räuberbraut - das schillernde Gassenspiel**
15,00 € Fr. 14.10.2022, 20.00 - 21.30 Uhr
Sabine Stockert **Treff: Bahnhof Fürth, 18.30 Uhr, Gleis 2**
Rückkehr gegen 23:15 Uhr in Fürth.
„Wer das Köpfen, das Rädern, das Henken nicht scheut, der kommt zu uns, wir brauchen noch Leut`!“ Ein Stück nach Schillers „Die Räuber“.
Räuberhauptmann Karla Karma und ihre Bande aus Zuschauern machen Bamberg zu ihrem Revier. Begegnen Sie in den dunklen Gassen Dieben, Meuchelmördern, Spitzbuben, Beutelschneidern und Halunken. Lassen Sie sich ins 18. Jahrhundert entführen, in der Räuberbanden Dörfer in Angst und Schrecken versetzten und die erbarmungslosesten Hauptmänner Frauen waren.

Erfahren Sie alles über die großen Räuberlegenden wie Schinderhannes, Schleifer Bärbel oder die Alte Lisel. Werden Ihre Kenntnisse über Räuberjargon, Zinken und Betrügereien ausreichen, um das Weltkulturerbe zu plündern? Lassen Sie sich nicht erwischen.

Anmeldeschluss: 29.09.2022

Die Kursgebühr beinhaltet keine Fahrtkosten. Die Fahrkarten werden von uns zu dem dann gültigen VGN-Tarif besorgt. Geben Sie uns bitte Bescheid, falls Sie keine Fahrkarte benötigen.

Exkursionen

222-1041-O Die fränkische Weininsel - Klassische Weinwanderung

49,00 € Sa. 17.09.2022, 8.00 – 20.00 Uhr

Hans Stockert **Treff: Bahnhof Siegelsdorf, 8.00 Uhr**

Von Siegelsdorf fahren wir mit dem Zug nach Kitzingen und dann mit dem Mainschleifenexpress nach Sommerach. Dort machen wir einen Rundgang durch das historische Städtchen und hören einiges über dessen Geschichte. Anschließend wandern wir über die fränkische Weininsel nach Nordheim. Unterwegs gibt es eine zünftige Vesper mit Weinen aus den umliegenden Lagen. Dabei erfahren wir Wissenswertes im Zusammenhang mit dem Weinanbau, den Lagen und den Rebsorten. In Nordheim kehren wir zum gemütlichen Kaffeetrinken ein. Auf dem Rückweg nach Sommerach genießen wir noch den einen oder anderen Tropfen und lassen den Tag in einem der vielen Weingüter ausklingen. Wir haben eine mittelschwere Rundwanderung auf durchwegs befestigten Wegen zwischen Sommerach und Nordheim vor uns (rund 14 km, nur 150 Höhenmeter, reine Gehzeit ca. 4 Stunden). Bitte Teller, Besteck und evtl. zusätzliches Mineralwasser mitbringen. Rückfahrt mit dem Bus ab Sommerach gegen 19 Uhr, Ankunft in Siegelsdorf gegen 20.45 Uhr.

Die Kursgebühr beinhaltet: Zug- und Busfahrten, Weinverkostung, 0,5 l Wasser pro Teilnehmer/in, Vesper und Begleitung.

Anmeldeschluss: 08.09.2022!

Hinweis zum Wetter: Wenn es an dem Tag regnen sollte, entfällt die Weinwanderung.

222-1042-O Die fränkische Weininsel - Klassische Weinwanderung

49,00 € Sa. 24.09.2022, 8.00 – 20.00 Uhr

Hans Stockert **Treff: Bahnhof Siegelsdorf, 8.00 Uhr.**

Inhaltlich wie Kurs 222-1041-O.

222-1061-O Gesunde Vorräte aus der Wildkräuterwerkstatt

25,00 € Sa. 08.10.2022, 10.00 - 13.00 Uhr

Marion Reinhardt Dorfgemeinschaftshaus, Burgstallstraße 6, 90587 Obermichelbach

Im Herbst ist noch lange nicht Schluss mit der Wildkräuterernte! Die Kräuterpädagogin Marion Reinhardt teilt ihr unendliches Wissen über Kräuter und Beeren mit uns. Jetzt können wir Wurzeln graben, Beeren pflücken und finden immer noch genügend grüne Blätter auf einer kleinen Kräuterwanderung.

All diese Schätze der Natur verarbeiten wir in diesem Workshop zu köstlichen und gesunden Vorräten für den Winter. Wir konservieren die Wildkräuter als Schnaps, Essig, Tee und Salz zum Mit-Nachhause-Nehmen.

Bitte mitbringen: Körbchen, Messer und Brettchen, 2 Schraubgläser (ca. 500 ml), 2 kleine Schraubgläser (ca. 200 ml).

Vorträge

222-1276-O Dein Kind isst besser, als du denkst!

9,00 € **Intuitives Essen im Kindesalter**
Ramona Pagonis Mi. 12.10.2022, 18.00 - 19.30 Uhr

Dorfgemeinschaftshaus, Burgstallstraße 6, 90587 Obermichelbach

Fast jede Mutter und jeder Vater denkt früher oder später: "Hilfe, mein Kind isst zu viel, zu wenig, zu ungesund!" Das erzeugt Stress und Anspannungen sowie Konflikte innerhalb der Familie. Entdecken Sie wieder Vertrauen, Appetit, Sättigung und Körperintelligenz als Ressourcen für sich und Ihr Kind und lassen Sie den Stress und die Kämpfe am Familien-Esstisch los. Mit der Methode des "inneren Ernährungskompasses" können Sie wieder lernen, in die Körperintelligenz zu vertrauen.

Sie erhalten in diesem Vortrag erste konkrete Handlungsempfehlungen nach dem confidimus-Prinzip für die Integration in Ihren Alltag.

222-1277-O Das Immunsystem stärken und das körpereigene Abwehrsystem aktivieren

9,00 € **aktivieren**
Birgit Kaspar Mi. 30.11.2022, 18.00 - 19.30 Uhr

Dorfgemeinschaftshaus, Burgstallstraße 6, 90587 Obermichelbach

Sobald das nasskalte Wetter anfängt, sind Sie häufig erkältet oder krank? Auch ständig wiederkehrende Blasenentzündungen und Allergien zeigen, dass Ihr Immunsystem schwächelt. Wenn Sie die Funktionsweise Ihres Immunsystems verstehen, können Sie mit einfachen Mitteln schon viel für Ihre Gesundheit tun.

In diesem Vortrag erhalten Sie Informationen über das Immunsystem und Möglichkeiten, wie Sie Ihr körpereigenes Abwehrsystem stärken können.

222-1278-O Tatort Darm - ein unterschätztes Organ

9,00 € **Mi. 25.01.2023, 18.30 - 20.00 Uhr**
Birgit Kaspar Dorfgemeinschaftshaus, Burgstallstraße 6, 90587 Obermichelbach

Dorfgemeinschaftshaus, Burgstallstraße 6, 90587 Obermichelbach

Sie leiden an ständiger Müdigkeit, Konzentrationsschwäche, Allergien, Rückenschmerzen oder ständigen Erkältungen? Dies kann an einer gestörten Darmflora liegen. Ist das ökologische Gleichgewicht im Darm gestört kann es zu Blähungen, schmerzhaften Bauchkrämpfen, Durchfällen oder auch Verstopfung kommen.

Viele chronische Krankheiten haben ihren Ursprung in einem gestörten Darm. Auch Rückenschmerzen oder Hautkrankheiten können durch eine gestörte Darmflora entstehen. Dieser Vortrag soll Ihnen Hilfestellung geben, die Ursache für Ihre Leiden herauszufinden und Maßnahmen dagegen zu ergreifen.

Persönlichkeitsentwicklung / Psychologie

222-1601-O Stilbewusst - dein Weg zur Traumgarderobe

19,00 € **Mi. 19.10.2022, 18.30 - 21.00 Uhr**
Lisa Böhringer Dorfgemeinschaftshaus, Burgstallstraße 6, 90587 Obermichelbach

Dorfgemeinschaftshaus, Burgstallstraße 6, 90587 Obermichelbach

Was ziehe ich morgen an? Wir alle kennen das Problem. Man steht vor dem überfüllten Kleiderschrank und findet trotzdem nichts Passendes zum Anziehen. Genau hier setzen wir an und schaffen Abhilfe. Sie bekommen Hilfestellung, Ihren Bedarf an Garderobe zu überdenken und sinnvoll zu optimieren.

Themen:

Kleiderschrank-Check & Bestandsaufnahme, die passende Garderobe zum Lebensstil, Farbkonzept, Capsule Wardrobe, Kombinationsmöglichkeiten mit nur wenigen Teilen, Shopping Tipps

zzgl. Handout Capsule Wardrobe Planner 5,00 € (nicht in der Kursgebühr enthalten)

Naturwissenschaften

222-1801-O Das Geheimnis der Rauhnächte (nur Online)

9,00 € Do. 24.11.2022, 18.00 - 19.30 Uhr

Susanne Grethlein

Die "Rauhnächte" oder die 12 Tage zwischen Weihnachten und dem Dreikönigstag am 6. Januar gelten von alters her als heilige Zeit, in der möglichst nicht gearbeitet, sondern gefeiert und Rück- und Vorschau gehalten werden soll. Der Vortrag beleuchtet die Geschichte der Rauhnächte, die Bedeutung der einzelnen Tage und die dazugehörigen keltischen und germanischen Bräuche.

222-1802-O Die Königin von Saba – ihre Geschichte und der Weihrauch (nur Online)

9,00 € Mo. 09.01.2023, 18.00 - 19.30 Uhr

Susanne Grethlein

Viele Sagen ranken sich um die Königin von Saba. Wusste sie wirklich um die Geheimnisse des Weihrauchs? Der Weihrauch, als wertvollster Stoff des Altertums, wurde damals mit Gold aufgewogen. Auch heute noch ist Weihrauch ein Mittel in der ayurvedischen Medizin und ein beliebtes Harz zum Räuchern. Der Vortrag beleuchtet die historischen Überlieferungen zur Königin von Saba und was den Weihrauch so besonders macht.

Heimatkunde

222-1891-O Schafkopf für Anfänger/innen

40,00 € Mo. 18.00 - 20.00 Uhr, ab 21.11.2022, 5x

Herbert Jäger

Dorfgemeinschaftshaus, Burgstallstraße 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 Merkgeregeln 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!

222-1892-O Schafkopf für Anfänger/innen

40,00 € Mo. 18.00 - 20.00 Uhr, ab 09.01.2023, 5x

Herbert Jäger

Dorfgemeinschaftshaus, Burgstallstraße 6, 90587 Obermichelbach

Inhaltlich wie Kurs 222-1891-O.

222-1893-O Schachkurs für Anfänger

58,00 € Mi. 15.00 - 16.30 Uhr, ab 28.09.2022, 5x

Michael Lange

Dorfgemeinschaftshaus, Burgstallstraße 6, 90587 Obermichelbach

Schach ist ein Spiel, das bis ins hohe Alter Spaß macht. Schach ist zudem ein ideales Gehirntraining, das die Konzentration und das strategische Denken fördert. In einer Kleingruppe lernen die Teilnehmer/innen im Lauf des Kurses mit individueller Betreuung regelgerecht Schach zu spielen sowie die Grundtechniken der Schachstrategie im Spiel anzuwenden.

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger/innen oder Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen. Nach dem Kurs kann bei Interesse in einer Schach-Freizeitgruppe mitgespielt werden. Kleingruppe mit max. 6 Teilnehmer/innen.

Kultur und Gestalten

Musikalische Praxis

222-2261-O Keyboard-Schnupperkurs für Jugendliche und Erwachsene
25,00 € Do. 16.00 - 16.45 Uhr, ab 29.09.2022, 3x
Verena Uebler Keyboardschule V. Uebler, Steinackerweg 14, 90587 Obermichelbach
Dieser Schnupperkurs richtet sich sowohl an Personen, die einmal das Keyboard-Spielen probieren möchten, um zu sehen, ob es ihnen liegt, als auch an solche Interessenten, die durch diese kleine Einführung autodidaktisch weiter lernen wollen.
Max. 4 Teilnehmer. Keyboard wird zur Verfügung gestellt.

Esskultur und Genuss

222-2401-O Kulturelles Käse-Wein-Seminar "Italien - der Norden"
49,00 € Do. 13.10.2022, 19.30 - 22.00 Uhr
Anton Langer Dorfgemeinschaftshaus, Burgstallstraße 6, 90587 Obermichelbach
Der Maître Fromager Affineur Anton Langer nimmt uns in diesem Seminar mit auf die Reise in den Norden Italiens in die Regionen Valle D'Aosta, Piemont, Lombardia, Trentino Alto Adige, Veneto, Friuli. 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 und Grissini werden als Beilage gereicht.

222-2402-O Kulturelles Käse-Wein-Seminar "Frankreich - Der Osten"
49,00 € Do. 10.11.2022, 19.30 - 22.00 Uhr
Anton Langer Dorfgemeinschaftshaus, Burgstallstraße 6, 90587 Obermichelbach
Der Osten Frankreichs ist nicht nur wegen seiner hervorragenden Weine bekannt, sondern auch wegen seiner vielen geschmackvollen Käse aus den verschiedenen Regionen. Wir begeben uns kulinarisch nach Elsass-Lothringen, Burgund, Franche-Comté, in die Rhone-Alpen, Champagne-Ardenne und Dauphiné mit den dazu passenden Weinen. Sie lernen neue Geschmackskombinationen wahrzunehmen und zu benennen.
Umrahmt wird diese Reise 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.

222-2403-O Kulturelle Reise durch Schottlands Whiskyregionen
49,00 € Do. 17.11.2022, 19.30 - 22.30 Uhr
Andreas Hertl Dorfgemeinschaftshaus, Burgstallstraße 6, 90587 Obermichelbach
Reisen Sie mit dem Dozenten und 5 verschiedenen Whiskys durch Schottlands 5 Whiskyregionen. Von den Lowlands in die Highlands und in die Speyside, zu den Inseln und am Schluss zur Isle of Islay, wo mit einem typischen rauchigen Whisky die Runde endet. Auf dieser liquiden Reise hören Sie wissenswerte Geschichten aus der Historie rund um das Land und das Wasser des Lebens. Sie schulen dabei Ihre Wahrnehmung in Bezug auf Geschmack und Geruch der einzigartigen Aromen.
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.

222-2405-O Klassisches Whisky & Käse Seminar
49,00 € Do. 19.01.2023, 19.30 - 22.30 Uhr
Andreas Hertl Dorfgemeinschaftshaus, Burgstallstraße 6, 90587 Obermichelbach
Käse und Whisky sind echte Klassiker und ein Genuss! An diesem Abend erfahren Sie viel Wissenswertes über die historische Entwicklung besonderer Whiskys und echt naturbelassener, gereifter Käse. Schulen Sie Ihre Wahrnehmung in Bezug auf Geschmack, Geruch und Optik dieser beiden Produkte.
Die Dozenten sind der Käsespezialist und Affineur Anton Langer und Whisky-Chevalier Andreas Hertl. Sie erklären die Schritte zur Herstellung und Veredelung von Whisky und Käse.
Die Kursgebühr beinhaltet Wasser, Brot und eine exklusive Auswahl an Whiskys und Käse.

Malen, Plastisches Gestalten, Handwerk

222-2501-O Mit Pinsel und Farbe - Acrylworkshop
32,00 € Sa. 15.10.2022, 9.00 - 14.00 Uhr
Brigitte Schönweiß 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. Das Material kann auch im Kurs erworben werden, dazu bitte 1 Woche vorher Kontakt mit der Dozentin unter brigitte.schoenweiss@gmx.de aufnehmen!

222-2503-O Fluid Painting für Erwachsene
65,00 € Sa. 15.10.2022, 14.00 - 18.00 Uhr
Frauke Delatron Atelier Kunst und Gestalten, Burgstallstraße 6, 90587 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).

222-2504-O Fluid Painting für Erwachsene
65,00 € Sa. 04.02.2023, 10.00 - 14.00 Uhr
Frauke Delatron Atelier Kunst und Gestalten, Burgstallstraße 6, 90587 Obermichelbach
Inhaltlich wie Kurs 222-2503-O.

222-2601-O 3-D Bilder aus Holz
36,00 € Fr. 18.11.2022, 18.00 - 21.00 Uhr
Frauke Delatron Atelier Kunst und Gestalten, Burgstallstraße 6, 90587 Obermichelbach
Als erster Schritt wird ein Motiv ausgesucht bzw. selbst gestaltet. Dieses wird dann aus feinem, dünnem Holz ausgeschnitten. Anschließend können Sie sich mit Farben, Stoffen und anderen Materialien kreativ ausleben. Der Hintergrund wird als Aquarell gestaltet und zum Schluss alles zu Ihrem persönlichen (weihnachtlichen) Bild zusammengesetzt. Lernen Sie in diesem Kurs den Umgang mit unterschiedlichen Werkzeugen sowie verschiedene Techniken und Materialien zu kombinieren.
Die Kursgebühr beinhaltet die Kosten für Rahmen und Arbeitsmaterial.
Rückfragen an die Dozentin gerne unter 0911-7593030.

222-2661-O Glasmosaik
25,00 € Fr. 14.10.2022, 18.00 - 21.30 Uhr
Frauke Delatron Atelier Kunst und Gestalten, Burgstallstraße 6, 90587 Obermichelbach
Lernen Sie kreative Glasmosaiken zu entwerfen und zu fertigen. Auf einem gläsernen Untergrund wird ein Motiv designt, die Mosaiksteine auf das Trägerglas aufgebracht und zum Schluss verfugt. Das Glasmosaik ist sowohl für Innen als auch für Außen geeignet und bietet daher eine große Einsatzmöglichkeit. Eine große Auswahl von Glasmosaiksteinen ist vorhanden, so dass Sie Ihr persönliches Einzelstück anfertigen können. Bei dem Glasträger sollte der Durchmesser nicht größer als 10 - 12 cm oder bei einem eckigen Glas die Seitenlängen nicht größer als 10 - 12 cm sein. Größere Gefäße wären in der Kurszeit nicht machbar.
Entsprechende Glasgefäße können am Kurstag bei der Dozentin käuflich erworben werden. 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.

222-2941-O Fröbelsterne - Historischer Baumschmuck neu entdeckt!
12,00 € Mi. 16.11.2022, 18.00 - 20.00 Uhr
Sabine Stockert Dorfgemeinschaftshaus, Burgstallstraße 6, 90587 Obermichelbach
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.

Gesundheit und Fitness

Entspannung/Stressbewältigung

222-3101-O**Entspannungs- und Dehnübungen**

62,00 €

Mo. 17.30 - 18.30 Uhr, ab 26.09.2022, 14x

Gerda Förster-Krein Bürgerhalle, Vacher Straße 25, 90587 Obermichelbach, 1. OG
Fehlt auch Ihnen im Laufe des Tages oft die Zeit für Entspannung? Fühlen Sie sich unausgeglichen 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.

222-3105-O**Autogenes Training - was ist das?**

9,00 €

Do. 06.10.2022, 19.30 - 21.00 Uhr

Gundula Frenzel Dorfgemeinschaftshaus, Burgstallstraße 6, 90587 Obermichelbach
In unserer immer hektischer werdenden Welt mit ihren vielschichtigen Anforderungen wird es schwer, Zeit für Ruhe zu finden oder Ruhe zu bewahren. Die Hektik des Alltags erzeugt mitunter gesundheitliche Probleme und das Immunsystem schwächt. Was tun, wenn der Körper aus dem inneren Gleichgewicht gerät? Wenn sich Schwierigkeiten wie Schlafprobleme, Konzentrationsschwäche, innere Unruhe und andere gesundheitliche Beschwerden einstellen?
Das Erlernen der Entspannungstechnik "Autogenes Training" gibt uns ein Instrument an die Hand, mit dem wir eigenverantwortlich und selbstbestimmt Inseln im Alltag schaffen können, um dagegen zu steuern. Von dieser Auszeit profitieren wir ein Leben lang, wenn wir diese Technik erlernen und die richtige Mischung aus körperlicher Aktivität und bewusster Entspannung finden.
An diesem Abend erarbeiten wir gemeinsam, wie und wodurch "Autogenes Training" entstanden ist, welche Vorteile es bietet und betrachten die gesundheitsfördernden Aspekte. Wir begeben uns auf eine wunderbare Reise der Ruhe und Entspannung. Kleine Übungssequenzen im Sitzen lassen uns erahnen, was ein Entspannungsverfahren ermöglichen kann.

222-3106-O**Autogenes Training - Zeit zur Entspannung!**

30,00 €

Sa. 12.11.2022, 13.00 - 18.00 Uhr

Gundula Frenzel 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.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, kleines Kissen, Getränk, evtl. Vesper

222-3107-O Autogenes Training - Zeit zur Entspannung!
30,00 € Sa. 21.01.2023, 13.00 - 18.00 Uhr
Gundula Frenzel Bürgerhalle, Vacher Straße 25, 90587 Obermichelbach, 1. OG
Inhaltlich wie Kurs 222-3106-O.

222-3136-O Qi Gong mit Überraschungen und Entspannung
59,00 € Di. 18.30 - 20.00 Uhr, ab 11.10.2022, 9x
Margaretha M. Mayr 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.

222-3151-O Tai-Chi für Senioren
62,00 € Mi. 10.00 - 11.00 Uhr, ab 28.09.2022, 14x
Anton Langer 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.

222-3201-O Yoga für Anfänger und Wiedereinsteiger
66,00 € Do. 19.15 - 20.30 Uhr, ab 29.09.2022, 12x
Kerstin Losch 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. Kleingruppe mit max. 8 Teilnehmer/innen.

222-3202-O Yoga-Flow
53,00 € Mo. 18.45 - 19.45 Uhr, ab 26.09.2022, 12x
Kerstin Losch Bürgerhalle, Vacher Straße 25, 90587 Obermichelbach, 1. OG

Mit Yoga-Flow soll ein ganzheitliches Yoga vermittelt werden. Ein Yoga für den Körper, den Atem und den Geist. Ein fließender Yoga-Stil. Eine Yoga-Praxis, die bewegt, ohne zu erschöpfen, bestrebt auf beiden Füßen stabil, kraftvoll und mit Leichtigkeit zu stehen. Es befindet sich alles von Augenblick zu Augenblick in Bewegung und Veränderung.

Wir üben dynamisch im Fluss des Atems. Der Kurs ist für Wiedereinsteiger und Geübte geeignet.

Bitte mitbringen: rutschfeste Matte, Decke, Kissen, bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Getränk. Kleingruppe mit max. 8 Teilnehmer/innen.

222-3222-O

Yoga für Geübte

92,00 €

Mi. 18.00 - 19.30 Uhr, ab 05.10.2022, 14x

Martina Bluth

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.

222-3223-O

Hatha-Yoga

66,00 €

Do. 9.15 - 10.30 Uhr, ab 29.09.2022, 12x

Monika Mayer

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.

222-3224-O

Hatha-Yoga

66,00 €

Do. 10.45 - 12.00 Uhr, ab 29.09.2022, 12x

Monika Mayer

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

Inhaltlich wie Kurs 222-3223-O.

222-3225-O

Hatha-Yoga - Entspannung, Atmung und Bewegung

67,00 €

Di. 10.30 - 11.45 Uhr, ab 27.09.2022, 14x

Werner Schäffer

Bürgerhalle, Vacher Straße 25, 90587 Obermichelbach

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.

Wegen Kindertheater kein Kurs am 15.11.2022!

222-3226-O Hatha-Yoga für Fortgeschrittene
98,00 € Fr. 16.00 - 17.30 Uhr, ab 30.09.2022, 15x
Annemarie Godt 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. Das Wiederholen von Atemübungen (Pranayama) schult dabei die spürbare Achtsamkeit. Neben Kräftigung und Dehnung des ganzen Körpers ruft das Übungsspektrum Reaktionen im Kreislauf, Atmung und Stoffwechsel hervor, die sich begünstigend auf Gesundheit und Wohlbefinden auswirken. Bitte bequeme Kleidung, Gymnastikmatte und Decke mitbringen. Kleingruppe mit max. 8 Teilnehmer/innen.

222-3227-O Hatha-Yoga für Fortgeschrittene
98,00 € Fr. 17.45 - 19.15 Uhr, ab 30.09.2022, 15x
Annemarie Godt Bürgerhalle, Vacher Straße 25, 90587 Obermichelbach, 1. OG
Inhaltlich wie Kurs 222-3226-O.

Bewegung und Fitness

222-3301-O Zumba® Fitness
56,00 € Mo. 16.30 - 17.30 Uhr, ab 26.09.2022, 14x
Katharina Groß Bürgerhalle, Vacher Straße 25, 90587 Obermichelbach
Hast du Lust zu tanzen, Spaß zu haben, abzuschalten, dabei ins Schwitzen zu kommen und dich auszupowern? Dann bist du bei mir genau richtig!
Zumba® ist ein mitreißendes Fitnessprogramm, welches Aerobic mit lateinamerikanischen Tanzstilen wie Salsa, Merengue, Cumbia und Reggaeton sowie viele weitere internationale Tanzarten miteinander verbindet. Abwechselnd schnelle und langsame Choreografien helfen dabei Kalorien zu verbrennen. Gleichzeitig verbessert man seine Kondition und stärkt seine Muskeln im ganzen Körper. Das allerwichtigste aber ist Spaß beim Tanzen zu haben. Man benötigt keine Vorkenntnisse - nur Freude an der Bewegung und an der Musik. Zumba®Fitness ist für alle geeignet unabhängig von der Kondition, Alter oder Geschlecht. Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Turnschuhe, Handtuch, Getränk.

222-3302-O Zumba® Fitness
56,00 € Do. 16.45 - 17.45 Uhr, ab 29.09.2022, 14x
Katharina Groß Bürgerhalle, Vacher Straße 25, 90587 Obermichelbach
Inhaltlich wie Kurs 222-3301-O.

222-3401-O Rückenfit I
56,00 € Di. 9.00 - 10.00 Uhr, ab 27.09.2022, 14x
Jeanette Fusch 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.

Wegen Kindertheater kein Kurs am 15.11.2022!

222-3402-O

Rückenfit II

56,00 €

Mi. 19.00 - 20.00 Uhr, ab 28.09.2022, 14x

Jeanette Fusch

Bürgerhalle, Vacher Straße 25, 90587 Obermichelbach

Inhaltlich wie Kurs 222-3401-O.

Wegen Theaterproben kein Kurs am 09.11.2022!

222-3403-O

Rückenfit III

56,00 €

Fr. 8.30 - 9.30 Uhr, ab 30.09.2022, 14x

Jeanette Fusch

Bürgerhalle, Vacher Straße 25, 90587 Obermichelbach

Inhaltlich wie Kurs 222-3401-O.

Wegen Theaterpremiere kein Kurs am 11.11.2022.

222-3404-O

Rückenfit IV

56,00 €

Fr. 9.45 - 10.45 Uhr, ab 30.09.2022, 14x

Jeanette Fusch

Bürgerhalle, Vacher Straße 25, 90587 Obermichelbach

Inhaltlich wie Kurs 222-3401-O.

Wegen Theaterpremiere kein Kurs am 11.11.2022.

222-3441-O

Seniorfit

56,00 €

Do. 9.30 - 10.30 Uhr, ab 29.09.2022, 14x

Andrea Dotzauer

Bürgerhalle, Vacher Straße 25, 90587 Obermichelbach

Ein spezielles altersgerechtes Training für Menschen ab ca. 60 Jahren, die ihre Vitalität erhalten oder steigern möchten, Spaß suchen und nette Leute treffen wollen. In diesem Kurs kräftigen wir den Stützapparat und trainieren schonend Herz- und Kreislaufsystem. Ziel ist es, die Gesundheit zu verbessern und Aktivität zu erhalten, um die Lebensqualität zu steigern. Jeder, der wieder Freude an der Bewegung finden möchte, ist in diesem Kurs richtig aufgehoben. Bitte mitbringen: Turnschuhe, Gymnastikmatte, Thera-Band und Getränk.

222-3451-O

Pilates - das effektive Körpertraining für Fortgeschrittene

56,00 €

Mi. 18.00 - 19.00 Uhr, ab 28.09.2022, 14x

Jeanette Fusch

Bürgerhalle, Vacher Straße 25, 90587 Obermichelbach

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.

Wegen Theaterproben kein Kurs am 09.11.2022!

222-3461-O

Body-Styling

56,00 €

Di. 19.00 - 20.00 Uhr, ab 27.09.2022, 14x

Ruth Maria Schinker

Bürgerhalle, Vacher Straße 25, 90587 Obermichelbach

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 gefördert.

Bitte feste Turnschuhe, Handtuch, Isomatte und Getränk mitbringen.

Wegen Theaterproben kein Kurs am 08.11.2022!

222-3491-O

Funktionelles Ganzkörper-Gesundheits-Training

53,00 €

Do. 18.00 - 19.00 Uhr, ab 29.09.2022, 12x

Kerstin Losch

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.

Tanzpraxis

222-3701-O

Tanz-Workshop für Brautpaare und Wiedereinsteiger

10,00 €

Sa. 01.10.2022, 10.00 - 12.00 Uhr

Brigitte Schmidt

Bürgerhalle, Vacher Straße 25, 90587 Obermichelbach

Dieser Workshop ist für alle Tanzbegeisterten - ob mit oder ohne Vorkenntnisse. Wer seine Kenntnisse aus der Tanzschule für die Hochzeit oder den nächsten Ball auffrischen möchte, ist herzlich willkommen. Schwerpunkte in diesem Workshop sind der Walzer, Foxtrott und Cha-Cha.

Die Dozentin verfügt über die Übungsleiterlizenz BY129 des Deutschen Tanzverbandes (DTV).

Bitte mitbringen: tanz- und drehfreudige, für Hallen geeignete Schuhe und ein Getränk. Melden Sie sich bitte paarweise an. Die Kursgebühr bezieht sich auf eine Person.

222-3731-O

Modern Line-Dance für Beginner

25,00 €

Do. 15.00 - 16.00 Uhr, ab 29.09.2022, 5x

Gerhard Fürst

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), geeignet für jedes Alter - auch für Männer!

Line Dance ist eine choreographierte Form des Gesellschaftstanzes in Reihen neben-, vor- und hintereinander, zusammengesetzt aus einer sich wiederholenden Abfolge von Schritten. 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 einfacher Einstiegschoreografien lernen Sie einige Basis-Schrittfolgen, welche in vielen weiteren Choreografien immer wieder enthalten sind. Wir tanzen zu unterschiedlichen Rhythmen, die man auch aus der Tanzschule kennt.

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

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

222-3732-O Modern Line-Dance für Beginner
25,00 € Do. 15.00 - 16.00 Uhr, ab 10.11.2022, 5x
Gerhard Fürst Bürgerhalle, Vacher Straße 25, 90587 Obermichelbach
Inhaltlich wie Kurs 222-3731.

Gesundheitspflege

222-3801-O Basenfasten
65,00 € Mo. 18.00 - 19.30 Uhr, ab 30.01.2023, 3x
Heike Franz Dorfgemeinschaftshaus, Burgstallstraße 6, 90587 Obermichelbach
Wir wollen uns im neuen Jahr richtig gut "entsäuern und entrümpeln". Basenfasten ist der Neustart für Organismus und Stoffwechsel! Basenfasten ist Fasten mit Obst und Gemüse - ohne zu hungern! Auf dem Speiseplan für die nächsten 7 Tage steht jede Menge leckeres, frisches Obst und Gemüse, duftende Kräuter, knackige Sprossen und naturbelassene Öle. Essen, satt werden und genießen ist das Motto! Während der Basenfastenkur ernähren Sie sich ausschließlich von Basen bildenden Lebensmitteln. Zusätzlich wird die Kur durch eine Auswahl an Mineralstoffen unterstützt, die Heißhungerattacken und "Gelüste" ausbremsen.
1. Treffen Montag, 30.01.2023, 18.30 Uhr, Einführung (PPT Präsentation)
2. Treffen Mittwoch, 01.02.2023, 18.30 Uhr, Einstieg in das Basenfasten
3. Treffen Montag, 13.02.2023, 18.30 Uhr, Ende des Basenfastens mit Erfahrungsaustausch und Infos zur weiteren basischen Ernährung. Im Preis inkl. sind alle Fastentreffen, telefonische Begleitung auch während der Fastentage und ein ausführliches Skript.

**222-3802-O Adventsfasten- Machen Sie Ihrem Körper ein
„Vor-Weihnachtsgeschenk“**
65,00 € Mo. 18.00 - 19.30 Uhr, ab 21.11.2022, 3x
Heike Franz Dorfgemeinschaftshaus, Burgstallstraße 6, 90587 Obermichelbach
Die Adventszeit ist heute geprägt vom Naschen und Schlemmen. Ursprünglich war der Advent aber eine Fastenzeit. Der Monat 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 but 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 Info-Mappe mit Anleitung für das 7-Tage-Adventsfasten-Programm, sowie vielen genussvollen (!) Fastenspeisen-Rezepten
1.Treffen Montag, 21.11.2022,18.30 Uhr
2.Treffen Donnerstag, 23.11.2022,18.30 Uhr
3.Treffen Montag, 05.12.2022,18.30 Uhr

222-3841-O Erste Hilfe am Baby / Kind "Sei nicht blind, schütze dein Kind"
50,00 € Sa. 22.10.2022, 9.15 - 12.45 Uhr
Svenja Höse Naturheilpraxis Svenja Höse, Kirchenweg 13a, 90587 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 90,00 €.** Teilnahme auch online möglich!

222-3842-O **Erste Hilfe am Baby / Kind "Sei nicht blind, schütze dein Kind"**
50,00 € Sa. 14.01.2023, 9.15 - 12.45 Uhr
Svenja Höse Naturheilpraxis Svenja Höse, Kirchenweg 13a, 90587 Obermichelbach
Inhaltlich wie Kurs 222-3841-O.

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.

222-4101-O **Englisch für Anfänger (Niveaustufe A1)**
67,00 € Do. 19.15 - 20.30 Uhr, ab 06.10.2022, 14x
Christa Zitzen 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.

222-4121-O **Englisch für Wiedereinsteiger (Niveaustufe A2)**
67,00 € Do. 17.45 - 19.00 Uhr, ab 06.10.2022, 14x
Christa Zitzen 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.

222-4401-O **Spanisch für Anfänger (Niveaustufe A1)**
47,00 € Di. 9.00 - 10.30 Uhr, ab 27.09.2022, 8x
Susanne Telensky Bürgerhalle, Vacher Straße 25, 90587 Obermichelbach, UG
Jetzt wäre doch genau der Zeitpunkt, etwas Neues auszuprobieren. Wie wäre es mit einer neuen Sprache, ob für den Urlaub, den Beruf oder einfach so zum Spaß. Dann kommen Sie doch in unseren Anfängerkurs. Wir freuen uns auf Sie! Bis bald oder wie der Spanier sagt: ¡Hasta pronto! Das Kursbuch wird in der ersten Stunde bekannt gegeben.

222-4451-O **Spanisch für Wiedereinsteiger und Fortgeschrittene (A2)**
47,00 € Di. 10.45 - 12.15 Uhr, ab 27.09.2022, 8x
Susanne Telensky 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. Kursmaterial oder Bücher

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 steht die 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.

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

222-7521-O

25,00 €

Pilar Hartwig

**Halloween Deko - schaurig schöne Totenköpfe
(für Kinder ab 12 Jahre)**

Fr. 07.10. 16.00 - 18.00 Uhr und Sa. 08.10.2022, 10.00 – 12.00 Uhr
Bürgerhalle, Vacher Straße 25, 90587 Obermichelbach, UG

Das nächste Halloween kann kommen! Wir bemalen und verzieren Totenköpfe mit floralen Motiven. Dabei ist Geduld, Geschick, Fantasie und Spaß gefragt. Die späteren Kunstwerke sind nur für den Innenbereich geeignet! Bitte mitbringen: Schürze, Handtuch

Materialkosten: 17,00 € für 2 Totenköpfe in unterschiedlichem Design, für jeden weiteren 7,00 €.

222-7661-O

25,00 €

Verena Uebler

Keyboard-Schnupperkurs für Kinder (ab 6 Jahren)

Do. 15.00 - 15.45 Uhr, ab 29.09.2022, 3x

Keyboardschule V. Uebler, Steinackerweg 14, 90587 Obermichelbach

Bevor ein Keyboard angeschafft wird, kann hier getestet werden, ob dem Kind Keyboard spielen gefällt! Teilnehmerzahl: Max. 4 Kinder. Dadurch wird intensive Betreuung garantiert. Voraussetzungen: keine - auch kein Keyboard - es wird zur Verfügung gestellt.

Bitte bringen Sie Ihr Kind bis zur angegebenen Adresse und vergewissern Sie sich, dass die Dozentin anwesend ist.