

Geschäftsstelle bei der Gemeinde Obermichelbach (Rathaus)

Vacher Straße 25, 90587 Obermichelbach, EG, Zi. 1.14

Tel.: 0911/ 99755-22, Fax: 0911/99755-11

E-Mail: vhs@obermichelbach.de

Homepage: www.vhs.obermichelbach.de

Die Geschäftsstelle ist in der Regel besetzt:

Montag bis Mittwoch 9.00 – 12.00 Uhr

Donnerstag 15.00 – 17.00 Uhr

Leitung: Sabine Stockert

Gesellschaft und Leben



Exkursionen

211-1001-O

35,00 €

Sabine Stockert

Wir fahren mit dem Bus von Obermichelbach nach Hersbruck. Auf einer facettenreichen Stadtführung werden wir auf eine lebendige Zeitreise durch das mittelalterliche Hersbruck mitgenommen: abwechslungsreich mit spannenden Anekdoten, echten Geheimtipps und allerlei Wissenswerten rund um die Geschichte der Stadt. Anschließend haben wir 90 Minuten Zeit, um den Ort auf eigene Faust zu erkunden oder ganz individuell ein Mittagessen einzunehmen.

Danach geht es weiter in den altfränkischen Ort Oberrieden, wo Birgit und Claus Philipp in traumhafter Kulisse ein altes Bauernhaus mit viel Liebe zum Detail renoviert und dort eine wunderschön gestaltete Staudengärtnerei angelegt haben. Gemütliche Sitzplätze im historischen Ambiente laden zum Verweilen ein. Man findet eine riesige Auswahl an Stauden, Kräutern, Farne, Gräsern und Wasserpflanzen sowie Nützliches und Dekoratives für den Garten und fürs Zuhause. Dort verbringen wir den Nachmittag und lassen uns vom Gartenbaufachmann Claus Philipp durch die Anlage führen wobei wir viel Wissenswertes erfahren. Kaffee und Kuchen können wir an den romantischen und lauschigen Plätzen im Garten genießen.

Die Kursgebühr beinhaltet Fahrt, Stadtführung durch Hersbruck, Kaffee + Kuchen, Führung durch das Gartenreich und VHS-Begleitung.

Ausflug nach Hersbruck und Gartenreich Oberrieden

Fr. 11.06.2021, 9.00 - 18.00 Uhr

Treffpunkt: Bürgerhalle, Vacher Straße 25, 90587 Obermichelbach

211-1021-O

46,00 €

Hans Stockert

Geführte Weinwanderung mit zwei Weinverkostungen und Gourmet-Vesper mit viel Sehenswertem und vielen Geschichten rund um den Wein, insgesamt rund 15 km und ca. 200 Höhenmetern (reine Gehzeit rund 4 Stunden). Auf einer mittelschweren Wanderung auf durchwegs befestigten Wegen erfahren wir, was der Silvaner mit Österreich zu tun hat, was es mit dem „Kugelspiel“ auf sich hat, verlaufen uns hoffentlich nicht im Weinlabyrinth und genießen großartige Aussichten an den beiden Terroir F Aussichtspunkten.

Wir fahren mit dem Zug nach Iphofen, dann mit dem Dorfschätze-Express bis Castell, Stadtpaziergang, Wanderung immer am Fuße des Schwanbergs entlang zurück nach Iphofen. Rückfahrt mit dem Zug ab Iphofen gegen 19.00 Uhr.

Leistungen: Zugfahrten, 2 Weinverkostungen (es gibt übrigens nicht nur Silvaner ...) mit Gourmet-Vesper und Begleitung.

Hinweis zum Wetter: Wenn es an dem Tag regnen sollte, werden wir ein paar Tage vorher versuchen, einen neuen Termin festzulegen. Anmeldeschluss: 17.04.2021

Weinwanderung im Frühjahr

„Die Wiege des fränkischen Silvaner“

Sa. 08.05.2021, 9.00 - 20.00 Uhr

Treffpunkt: Bahnhof Siegelsdorf, 9.00 Uhr



211-1022-O

42,00 €

Sabine Stockert

Schloss Dennenlohe

Do. 22.07.2021, 10.00 – 18.30 Uhr

Treffpunkt: Bürgerhalle, Vacher Straße 25, 90587 Obermichelbach

Wie im Märchen präsentiert sich das Dennenloher Schloss und sein wunderschöner, 26 Hektar großer Park, in der Nähe von Ansbach. Er ist einer der schönsten Süddeutschlands und gliedert sich in drei Bereiche: den täglich geöffneten Rhododendron- und Landschaftspark sowie den Privatgarten. Wir fahren zur Zeit der Rosenblüte, die Sie begeistern wird. Nach der Ankunft können wir uns im Marstall-Biergarten für die Führung stärken. Etwa eineinhalb Stunden wird uns der Schlossherr, Baron Süsskind, persönlich Schloss und Garten zeigen. Danach haben Sie bis zur Abfahrt um ca. 17.00 Uhr Zeit, sich noch auf eigene Faust weitere Bereiche anzuschauen oder sich im Orangerie-Café zu entspannen.

Rückfahrt mit dem Bus ca. 17.00 Uhr, Ankunft in Obermichelbach ca. 18.30 Uhr

Die Kursgebühr beinhaltet: Busfahrt, Eintritt und Führung. Anmeldeschluss: 31. Mai 2021

211-1041-O

24,00 €

Marion Reinhardt

Leckeres von der Frühlingswiese

Sa. 24.04.2021, 10.00 - 13.00 Uhr

Dorfgemeinschaftshaus, Burgstallstraße 6, 90587 Obermichelbach

Das frische Grün spitzt aus der Erde und lockt mit extra zarten Trieben. Bei einer Wildkräuterwanderung sammeln wir die ersten Wildkräuter unter Anleitung der Kräuterpädagogin Marion Reinhardt. Ins Körbchen kommen Giersch, Labkraut, Vogelmiere und andere Wildpflanzen. Daraus bereiten wir Köstliches wie Knoblauchrauke-Pesto, Wildkräuterdip, Wiesensalat und eine Frühlingsuppe zu. Dazu gibt es knusprig-frisches Brot aus dem Holzofen.

Vorträge

211-1277-O

8,00 €

Birgit Kaspar

Allergien - Heuschnupfen, Neurodermitis & Co.

Mi. 05.05.2021, 18.30 - 20.00 Uhr

Dorfgemeinschaftshaus, Burgstallstraße 6, 90587 Obermichelbach

Der Frühling kommt und alles blüht. Und für viele Menschen kommt es dann zu tränenden Augen, Dauerschnupfen, laufender Nase oder auch juckender Haut. Was bedeutet Allergie? Wie entstehen Allergien und was sind Allergieauslöser? Das Immunsystem reagiert auf bestimmte Stoffe mit einer starken Abwehrreaktion. Diese überschießende Abwehrmaßnahme des Körpers kann beispielsweise auf Pollen von Gräsern und Bäumen, Tierhaare und Nahrungsmittel zurück zu führen sein. In diesem Vortrag erhalten Sie Informationen zum Immunsystem und zur naturheilkundlichen Unterstützung des Körpers bei Allergien.

Kultur und Gestalten

211-2101-O

10,00 €

Bernd Flessner

Johannes Wilkes

Krimifestival 2021

So. 16.05.2021, 18.30 - 20.30 Uhr

Dorfgemeinschaftshaus, Burgstallstraße 6, 90587 Obermichelbach

Es wird wieder spannend im Landkreis Fürth: Hören Sie originelle Krimigeschichten aus FRANKEN und kommen Sie den Verbrechern auf die Spur! Nach den Erfolgen der vergangenen Jahre mit themenbezogenen Lesungen wie „Kulinarisches Krimifestival“ 2018, „KirchenKrimiFestivals“ 2017 und dem „BierKrimiFestivals“ 2016, geht die Lesereihe 2021 weiter.

Literaturinteressierte und Frankenkrimi-Freunde sind zwischen dem 7. und 16. Mai 2021 zu mehreren Veranstaltungen rund um das Thema Krimiliteratur aus Franken eingeladen. An jedem der Abende erwartet Sie mörderische Spannung in einer Doppellesung. Insgesamt lesen zehn namhafte Autoren aus ihren Beiträgen der beiden Krimianthologien „Weinfrankenmorde“ und „Fränkischer Krimisommer“.

120





Organisiert werden die Lesungen in Kooperation mit der Volkshochschule im Landkreisverband (Cadolzburg, Langenzenn, Obermichelbach, Veitsbronn und Wilhermsdorf) und dem ars vivendi verlag.

Die weiteren Lesungen finden Sie bei den jeweiligen Volkshochschulen unter den Kurs-Nr.:

211-2101-L

Fr. 7. Mai 2021, 18.30 Uhr Lesung mit Elmar Tannert und Tessa Korber
Langenzenn, Stadthalle, Pfaffenleite 12

211-2101-V

Sa. 8. Mai 2021, 18.30 Uhr Lesung mit Killen Mc Neill und Horst Prosch
Veitsbronn, Zenngrundhalle, Nürnberger Str. 2

211-2101-C

Fr. 14. Mai 2021, 18.30 Uhr Lesung mit Theobald Fuchs und Rinkes/Ballwieser
Cadolzburg, Haffnersgartenscheune, Haffnersgartenstr. 2-4

211-2101-W

Sa. 15. Mai 2021, 18.30 Uhr Lesung mit Thomas Kastura und Sigrun Arenz
Wilhermsdorf, Bürgersaal, Hauptstr. 46

211-2102-O

10,00 €

Der Mauerfall: Grenzgänge in Bild, Wort und Ton

Do. 15.04.2021, 19.30 - 21.00 Uhr

Werner Schwanfelder Dorfgemeinschaftshaus, Burgstallstraße 6, 90587 Obermichelbach
Vor über 30 Jahren wurde die Mauer an unserer innerdeutschen Grenze eingerissen. Hierzu erschien ein Buch von mir: „Grenzgänge - 89 Erinnerungsorte an der ehemaligen innerdeutschen Grenze“. Wir bieten eine Lesung aus diesem Buch an mit Bildern und Bilder-Filmen, passend zu den jeweiligen Passagen.

Mein Freund Sigi Staab hat dazu einige Lieder aus dem Liedschatz der ehemaligen DDR herausgesucht, bzw. Lieder ausgewählt, die zum Thema passen. Wir wollen unsere Zuhörer zu einer Reise zu den Resten der ehemaligen deutsch-deutschen Grenze einladen. Wir wollen damit natürlich auch an unsere deutsche Geschichte erinnern. Dreißig Jahre später, eine gute Zeit.

211-2103-O

10,00 €

Sind Sie weise? Musikalische Lesung

Do. 06.05.2021, 19.30 - 21.00 Uhr

Werner Schwanfelder Dorfgemeinschaftshaus, Burgstallstraße 6, 90587 Obermichelbach
Sollten Sie nur kleine Zweifel haben, können wir Ihnen mit unserem Vortrag über Weisheit weiterhelfen. Weisheit ist ein hohes Gut. Es wird vererbt von Generation zu Generation. Es ist ein wichtiger Rohstoff der Menschheit, der sich vermehrt, wenn man ihn pflegt. Die Weisheit kann nie knapp werden, nie ausgehen, nie verschwinden. Manchmal kümmern sich die Menschen in ihrem Leben nicht um die Weisheit. Aus vielerlei Gründen. Aber dennoch ist die Weisheit vorhanden, vielleicht ist sie nur ein bisschen in den Hintergrund geraten. Mit diesem Buch will ich die Weisheit wieder in den Vordergrund rücken. Die Weisheit wird in kleinen Happen weitergegeben, in kleinen Geschichten. Sie sind in aller Welt verbreitet. Der Leser staunt, dass die Weisheit in allen Kulturen, in allen Erdteilen sich ähnelt. Weisheit ist international.

Dieses Buch ist eine Sammlung von Weisheitsgeschichten. Zwischen den Buchdeckeln befindet sich eine Fülle von Weisheit. Sie will vom Leser befreit werden. Und sie soll weitergegeben werden. Ich habe diese Weisheitsgeschichten eigentlich für meinen Enkel Joscha zusammengestellt. Weil er in Zukunft die Aufgabe hat, Weisheit anzuwenden und weiterzugeben. Von dieser Weisheitssammlung sollen aber auch alle anderen, Groß und Klein, Kinder, Enkel und Urenkel profitieren. Ich wünsche dem Buch Flügel, dass es viele Menschen erreicht.

Mein Freund Sigi Staab hat dazu passende Weisheits-Lieder herausgesucht. Ich habe noch einige Fotos aus meiner Foto-Maler-Werkstatt beigefügt. So können wir ein Potpourri von Text, Musik und Bild bieten.



211-2201-O **Keyboard-Schnupperkurs für Kinder (ab 6 Jahren)**
25,00 € Do. 16.00 - 16.45 Uhr, ab 25.02.2021, 3x
Verena Uebler Keyboardschule Verena 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.

211-2202-O **Keyboard-Schnupperkurs für Jugendliche und Erwachsene**
25,00 € Do. 17.00 - 17.45 Uhr, ab 25.02.2021, 3x
Verena Uebler Keyboardschule Verena Uebler, Steinackerweg 14, 90587 Obermichelbach
Dieser Schnupperkurs richtet sich sowohl an Leute, 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.
Teilnehmerzahl: Max. 4 Personen. Keyboard wird zur Verfügung gestellt.

Esskultur und Genuss

211-2400-O **Käse-Wein-Seminar „Spanien“**
49,00 € Do. 17.06.2021, 19.30 - 22.00 Uhr
Anton Langer Dorfgemeinschaftshaus, Burgstallstraße 6, 90587 Obermichelbach
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. Ich möchte Sie an diesem Abend in das Reich der feinen Käse-Spezialitäten aus meinen Laden in Fürth mitnehmen.
Die Reise geht nach Spanien. 6 von mir ausgesuchte Käse und die dazu korrespondierenden Weine aus verschiedenen spanischen Regionen werden den Abend begleiten. Natürlich gibt es auch Brot und Wasser gegen den Durst. Umrahmt wird das Ganze von mir mit kleinen Geschichten und Anekdoten rund um Käse und Wein. Außerdem erzähle ich Ihnen etwas über deren Herstellung und wie man die beiden Produkte am besten kombiniert. Lassen Sie sich überraschen. Ich freue mich auf Sie.

211-2401-O **Käse-Wein-Seminar „Italien“**
49,00 € Do. 22.04.2021, 19.30 - 22.00 Uhr
Anton Langer Dorfgemeinschaftshaus, Burgstallstraße 6, 90587 Obermichelbach
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. Ich möchte Sie an diesem Abend in das Reich der feinen Käse-Spezialitäten aus meinen Laden in Fürth mitnehmen.
Die Reise geht nach Italien. 7 von mir ausgesuchte Käse und die dazu korrespondierenden Weine werden den Abend begleiten. Inzwischen sind viele verloren gegangenen Käse wieder entdeckt worden und werden in kleinen bäuerlichen Betrieben hergestellt.
Umrahmt wird das Ganze von mir mit kleinen Geschichten und Anekdoten rund um Käse und Wein. Außerdem erzähle ich Ihnen etwas über deren Herstellung und wie man die beiden Produkte am besten kombiniert. Natürlich gibt es auch Brot und Wasser gegen den Durst. Lassen Sie sich überraschen. Ich freue mich auf Sie.

211-2402-O **Whiskyseminar**
49,00 € **Die royalen Whiskys aus dem Hause Berry Bros. & Rudd / London**
Andreas Hertl Do. 11.03.2021, 19.30 - 22.30 Uhr
Dorfgemeinschaftshaus, Burgstallstraße 6, 90587 Obermichelbach
Die Single Malt Whiskys von Berry Bros. & Rudd / London, dem Hoflieferanten des englischen



Königshausen gehören zu den besten und kommen nur in kleiner Stückzahl nach Deutschland. Hier trifft Tradition auf Qualität. Das Motto bei der Auswahl der Fässer lautet „Is it good to drink“ der Preis ist „Nebensache“. Ich habe 5 solcher Schätze in Naturfarbe! und ohne Kältefiltrationen! für Sie dabei.

Ein genussreicher und royaler Abend für echte Whiskyliebhaber. Die Kursgebühr beinhaltet 5 rare Single Malts von Berry Bros. & Rudd, Quellwasser und Unterlagen.

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 und Zeichnen

211-2501-O

32,00 €

Brigitte Schönweiß

„Mit Pinsel und Farbe“ - Acrylworkshop

Sa. 15.05.2021, 9.00 - 14.00 Uhr

Atelier Brigitte Schönweiß, Farnstraße 25, 90768 Fürth-Burgfarnbach

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: Zewapapier, Wasserglas, Motivvorlage, Vesper und Getränk, Malkittel oder Malkleidung, Zeitungspapier und Folie/Malerteppich zum Unterlegen. Wenn bereits vorhanden: Pinsel, Acrylfarben, 1 - 2 bespannte Keilrahmen in der gewünschten Größe bis 50x70 cm.

Falls Sie Material benötigen, setzen Sie sich bitte vor dem Kurs mit der Dozentin unter info@brigitte-schoenweiss.net in Verbindung. Dies ist nicht in der Kursgebühr enthalten und wird nach Aufwand berechnet.

Wenn das Wetter passt, malen wir im Freien. Bitte bringen Sie dafür einen Klapptisch und Hocker mit. Der Kursort wird Ihnen rechtzeitig vorher mitgeteilt.

211-2502-O

47,00 €

Brigitte Schönweiß

Ich male Zuhause - Online-Kunstcoaching

Mo. 20.00 - 21.30 Uhr, ab 01.03.2021, 5x

Die Entwicklungen und Einschränkungen in Corona Zeiten sind nicht vorhersehbar. Egal wie die Lage ist, können Sie mit unserem Online-Kurs kreativ sein. Nehmen Sie sich für den Kurs zuhause Zeit. Wir tauchen gemeinsam ab in eine farbige kreative Auszeit. Jeder malt das Motiv, das er möchte. Möglich sind Farbstiftzeichnungen, Acryl auf Leinwand oder auch andere Techniken. Die Materialien sollten alle bei Ihnen vorhanden sein oder können nach vorheriger Anmeldung gerne bei der Kursleiterin erworben werden.

Im Kurs sind Sie online mit der Kursleiterin sowie den anderen Teilnehmern verbunden. Sie benötigen dafür einen Computer mit Kamera und Mikro oder ein Smartphone (allerdings ist es wegen der Größe des Bildes schwieriger, damit zu arbeiten). Kurz vor Kursbeginn erhalten Sie die Zugangsdaten, über die Sie sich in den virtuellen Raum einloggen können.

Beim Einführungstermin können alle noch offenen Fragen geklärt werden. Während des Kurses bekommen Sie immer wieder Anregungen und technische Tipps für Ihr Bild. Es können auch bereits vorhandene Bilder besprochen und verbessert werden. Zwischen den Terminen steht es Ihnen frei, an Ihrem Bild weiterzuarbeiten. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Einzige Voraussetzung: die LUST AM TUN. Fragen an die Dozentin gerne unter info@brigitte-schoenweiss.net



211-2503-O

60,00 €

Frauke Delatron

Fluid Painting für Erwachsene

Sa. 19.06.2021, 10.00 - 14.00 Uhr

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

Kunsth Handwerk

211-2602-O

30,00 €

Frauke Delatron

Filz dir dein Osterei!

Fr. 19.03.2021, 18.00 - 21.00 Uhr

Atelier Kunst und Gestalten, Burgstallstraße 6, 90587 Obermichelbach

Für alle, die Spaß am kreativen Arbeiten haben. Mit tollen Farben kann man ein Osterei kreativ mit Filzwolle gestalten. Der Filz wird mit einer Filznadel auf ein Osterei aus Styropor aufgebracht, so dass man sich nur noch um das Farbdesign kümmern muss. Tipps und Tricks erfährt man vor Ort. Die Eier können als Deko in einem Strauch oder in einer Schale farbig zur Geltung kommen. Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

211-2603-O

31,00 €

Frauke Delatron

3D-Osterbilder aus Holz

Sa. 20.03.2021, 10.00 - 13.00 Uhr

Atelier Kunst und Gestalten, Burgstallstraße 6, 90587 Obermichelbach

Als erster Schritt wird ein österliches Motiv ausgesucht bzw. selbst gestaltet. Dieses wird dann aus feinem, dünnem Holz ausgeschnitten. Anschließend können Sie sich mit Farben, Stoffen uvm. kreativ ausleben. Der Hintergrund wird als Aquarell gestaltet und zum Schluss alles zu Ihrem persönlichen Osterbild zusammengesetzt. Das Bild auf der Kurs-Webseite ist zwar kein Ostermotiv, aber in dieser Art wird das fertige Bild aussehen. Die Kursgebühr beinhaltet die Kosten für Rahmen und Arbeitsmaterial. Rückfragen an die Dozentin gerne unter 0911-7593030.

Gesundheit und Fitness



Entspannung/Stressbewältigung

211-3100-O

9,00 €

Gerda Förster-Krein

Kleines Gesundheitsprogramm mit Akupressur

Mo. 22.03.2021, 16.15 - 17.15 Uhr

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

Wie wichtig Gesundheit ist, ist uns seit dem Frühjahr 2020 noch bewusster geworden. Es ist ein gutes Gefühl täglich bewusst - und sei es nur eine Kleinigkeit - etwas zur eigenen Gesunderhaltung beizutragen. Mit diesem kleinen Gesundheitsprogramm lernen Sie 6 leichte Übungen kennen, die jeder ausführen kann und mit denen Sie Ihr Wohlbefinden steigern und innere Ruhe finden können. Außerdem erfahren Sie einiges über Akupressur und wie man diese Technik bei Bedarf selbst anwenden kann. Bitte eine Gymnastikmatte mitbringen.

211-3101-O

54,00 €

Gerda Förster-Krein

Entspannungs- und Dehnübungen

Mo. 17.30 - 18.30 Uhr, ab 01.03.2021, 14x

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

Fehlt auch Ihnen im Laufe des Tages oft die Zeit für eine Entspannung? Fühlen Sie sich unausgeglichen und verspannt? Dann haben Sie sicher auch ab und an die körperlichen Symptome



verspürt, die ein schmerzender Muskel auslösen kann, 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 einem verspannten oder auch schmerzenden Muskel, welcher den Körper schnell ermüden lässt. Ziele dieses Kurses sind 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 ein Nachlassen der Muskelspannung. 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 Woldecke und bequeme Sportkleidung mit! Kleingruppe mit max. 9 Teilnehmern.

211-3102-O

39,00 €

Simone Voit

Progressive Muskelentspannung

Mi. 19.30 - 20.30 Uhr, ab 24.02.2021, 10x

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

Termin- und Zeitdruck, zwischenmenschliche Konflikte oder Übergangsphasen erzeugen Stress, der sich unter anderem über die Muskelspannung bemerkbar macht. Sind wir innerlich angespannt, ist auch unser Muskeltonus erhöht. Die progressive Muskelentspannung nach Jacobson setzt bei genau diesem Wechselspiel an. Die bewusste, kurze Anspannung definierter Muskelgruppen und eine anschließende Entspannungsphase lassen Körper und Geist zur Ruhe kommen. Die Atmung wird gleichmäßiger und tiefer, Herzfrequenz und Blutdruck werden gesenkt, Gefühle der Angst nehmen ab, Schlaflosigkeit wird positiv beeinflusst und Stresssituationen können besser gemeistert werden. Die Progressive Muskelentspannung ist in neun aufeinander aufbauenden Einheiten leicht zu erlernen und ermöglicht es, Entspannungsinseln in den Alltag zu integrieren. Bitte mitbringen: Isomatte, Decke, kleines Kopfkissen.

211-3103-O

39,00 €

Simone Voit

Progressive Muskelentspannung - Kompaktkurs

Sa. 20.03. und So. 21.03.2021, 13.00 - 18.00 Uhr

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

Inhaltlich wie Kurs 211-3102.O.

Bitte mitbringen: Isomatte, Decke, kleines Kopfkissen, Getränk, Brotzeit.

211-3104-O

18,00 €

Simone Voit

Klang - Aroma - Entspannung

Sa. 13.03.2021, 14.00 - 17.00 Uhr

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

Termin- und Zeitdruck, zwischenmenschliche Konflikte oder Übergangsphasen erzeugen Stress, der sich in unserem Alltagserleben bemerkbar macht. Können wir nicht abschalten, stehen wir unter Dauerstrom. Ein großes Ruhebedürfnis und Gefühle von Erschöpfung können die Folge sein. In diesem Schnupperkurs lernen Sie zwei einfache Methoden in Theorie und Praxis kennen, mit denen Sie Entspannung in Ihrem Alltag aktiv fördern können: Klang und ätherische Öle. Im Kurs erleben Sie die wohltuende Wirkung einer Klangreise/-massage und mischen Ihr persönliches Wohlfühl-Öl. Bitte mitbringen: Getränk, (Gäste-)Handtuch, Isomatte, wer mag ein Kissen und eine Decke

211-3105-O

24,00 €

Simone Voit

Waldbaden - eine entspannende Auszeit in der Natur

Sa. 26.06.2021, 15.00 - 19.00 Uhr

Obermichelbach, Treffpunkt wird rechtzeitig vorab bekannt gegeben.

Das aus Japan stammende und dort weit verbreitete Konzept des Waldbadens, jap. Shinrin Yoku, wird seit den 1980er Jahren praktiziert und erforscht. So weiß man heute, dass regelmäßiges „Baden“ in der Natur den Blutdruck und die Konzentration bestimmter Stresshormone senken, sowie einen positiven Effekt auf das psychische Wohlbefinden und das Immunsystem haben kann. Dieser Kurs vermittelt Ihnen die Grundlagen des Waldbadens. Mit angeleiteten Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen kommen Sie in die Entspannung und nehmen praktische Tipps und Methoden für die Umsetzung in Ihrem Alltag mit. Bitte mitbringen: Getränk, Brotzeit, Taschentücher, Sitzunterlage, wenn gewünscht eine Isomatte zum Liegen.



211-3136-O

52,00 €

Margaretha M. Mayr

Qi Gong mit Überraschungen und Entspannung

Di. 18.30 - 20.00 Uhr, ab 09.03.2021, 9x

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 los zu lassen und wieder mehr Verbindung zu sich selbst, zu Ihrem inneren Kraftzentrum zu finden und zu spüren. Jeden 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

211-3220-O

80,00 €

Martina Bluth

Yoga für Geübte

Mi. 17.45 - 19.15 Uhr, ab 24.02.2021, 14x

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. „Bekomme 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). Komme 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. 9 Teilnehmer/innen.

211-3222-O

58,00 €

Monika Mayer

Hatha-Yoga

Do. 9.15 - 10.30 Uhr, ab 25.02.2021, 12x

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. 9 Teilnehmer/innen.

211-3223-O

58,00 €

Monika Mayer

Hatha-Yoga

Do. 10.45 - 12.00 Uhr, ab 25.02.2021, 12x

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

Inhaltlich wie Kurs 211-3222-O.

Rechtzeitige Anmeldung sichert die Teilnahme.



211-3224-O

67,00 €

Werner Schäffer

Hatha-Yoga - Entspannung, Atmung und Bewegung

Di. 10.30 - 11.45 Uhr, ab 23.02.2021, 14x

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.

211-3225-O

80,00 €

Annemarie Godt

Hatha-Yoga

Fr. 16.00 - 17.30 Uhr, ab 05.03.2021, 14x

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. 9 Teilnehmer/innen.

211-3226-O

80,00 €

Annemarie Godt

Hatha-Yoga

Fr. 17.45 - 19.15 Uhr, ab 05.03.2021, 14x

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

Inhaltlich wie Kurs 211-3225-O

211-3227-O

69,00 €

Doris Heller

Yoga am Abend

Do. 20.00 - 21.30 Uhr, ab 25.02.2021, 12x

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

Wir wollen unseren Körper und Geist mit Atem- und Körperübungen kräftigen, dehnen und entspannen. Anhand von Körperübungen, die mit dem Atem verbunden werden, werden wir uns der Ganzheit unseres Körpers wieder bewusst. Durch die Praxis können wir zu innerer Stabilität für die täglichen Herausforderungen gelangen. Am Schluss lassen wir die Stunde mit einer Entspannung ausklingen. Jeder der etwas Gutes für sich tun möchte, ist herzlich willkommen, unabhängig davon ob Sie bereits Yogaerfahrung haben oder nicht.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Übungsmatte, Decke, Kissen ggf. Yogakissen und eine Tasse. Kleingruppe mit max. 9 Teilnehmer/innen

Bewegung/Fitness

211-3401-O

54,00 €

Ruth Maria Schinker

Body-Styling

Di. 19.00 - 20.00 Uhr, ab 23.02.2021, 14x

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.



211-3402-O

54,00 €

Jutta Nordschild

„Der Geist formt den Körper.“ (Schiller) Willst du deine Kraft und Beweglichkeit verbessern? Deinen Rücken trainieren um evtl. Haltungsschwächen zu korrigieren? Mit sieben gleichwertigen Grundprinzipien trainierst du mit Pilates deinen gesamten Körper und Geist. „Nach 10 Stunden fühlst du dich besser, nach 20 Stunden siehst du besser aus, nach 30 Stunden hast du ein neues Körpergefühl“ (J. Pilates). Probiere es aus! Bitte Isomatte und Thera-Band mitbringen. Kleingruppe mit max. 9 Teilnehmer/innen

Pilates (für Fortgeschrittene)

Mo. 18.45 - 19.45 Uhr, ab 22.02.2021, 14x

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

211-3403-O

54,00 €

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.

Pilates - das effektive Körpertraining für Fortgeschrittene

Mi. 18.00 - 19.00 Uhr, ab 24.02.2021, 14x

Bürgerhalle, Vacher Straße 25, 90587 Obermichelbach

211-3404-O

33,00 €

Jeanette Fusch

Inhaltlich wie Kurs 211-3403.

Kurstage: 07.07./14.07./21.07./28.07./01.09./08.09./15.09./22.09.2021

Pilates - das effektive Körpertraining (Sommerkurs)

Mi. 18.00 - 19.00 Uhr, ab 07.07.2021, 8x

Bürgerhalle, Vacher Straße 25, 90587 Obermichelbach

211-3405-O

54,00 €

Andrea Dotzauer

Die Pilates-Methode ist eine von Joseph Pilates entwickelte Body- und Mind-Trainingsmethode, die den menschlichen Körper in seiner Ganzheit betrachtet. Joseph Pilates war getrieben von dem Gedanken, seinen kranken und gebrechlichen Körper zu stärken. Ein Pilates-Übungsrepertoire entstand, in dem er Elemente aus Yoga, Gymnastik und asiatischer Kampfkunst kombinierte. Das Training basiert auf dem Grundgedanken von Kontrolle und zentrierter Körperhaltung. Es werden Koordination und Balance des Körpers geschult, sowie die Wirbelsäule und Gelenke mobilisiert. Ein neues Körperbewusstsein entsteht! Das Pilates-Training ist heute wichtiger Bestandteil im modernen Fitnessbereich und der Rehabilitation. Geeignet ist das Training für Jung und Alt!

Pilates - das sanfte effektive Training

Do. 8.30 - 9.30 Uhr, ab 25.02.2021, 14x

Bürgerhalle, Vacher Straße 25, 90587 Obermichelbach

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Thera-Band, Sweatshirt oder Jacke, trainiert wird in Socken!

211-3406-O

54,00 €

Jeanette Fusch

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.

Rückenfit I

Di. 9.00 - 10.00 Uhr, ab 23.02.2021, 14x

Bürgerhalle, Vacher Straße 25, 90587 Obermichelbach



211-3407-O

54,00 €

Jeanette Fusch

Inhaltlich wie Kurs 211-3406-O.

Rückenfit II

Mi. 19.00 - 20.00 Uhr, ab 24.02.2021, 14x

Bürgerhalle, Vacher Straße 25, 90587 Obermichelbach

211-3408-O

33,00 €

Jeanette Fusch

Inhaltlich wie Kurs 211-3406-O.

Rückenfit II (Sommerkurs)

Mi. 19.00 - 20.00 Uhr, ab 07.07.2021, 8x

Bürgerhalle, Vacher Straße 25, 90587 Obermichelbach

Kurstage: 07.07./14.07./21.07./28.07./01.09./08.09./15.09./22.09.2021

211-3409-O

54,00 €

Jeanette Fusch

Inhaltlich wie Kurs 211-3406-O.

Rückenfit III

Fr. 8.30 - 9.30 Uhr, ab 26.02.2021, 14x

Bürgerhalle, Vacher Straße 25, 90587 Obermichelbach

211-3410-O

33,00 €

Jeanette Fusch

Inhaltlich wie Kurs 211-3406-O.

Rückenfit III (Sommerkurs)

Fr. 9.00 - 10.00 Uhr, ab 02.07.2021, 8x

Bürgerhalle, Vacher Straße 25, 90587 Obermichelbach

Kurstage: 02.07./09.07./16.07./23.07./03.09./10.09./17.09./24.09.2021

211-3411-O

54,00 €

Jeanette Fusch

Inhaltlich wie Kurs 211-3406-O.

Rückenfit IV

Fr. 9.45 - 10.45 Uhr, ab 26.02.2021, 14x

Bürgerhalle, Vacher Straße 25, 90587 Obermichelbach

211-3412-O

54,00 €

Andrea Dotzauer

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.

Seniorfit

Do. 9.45 - 10.45 Uhr, ab 25.02.2021, 14x

Bürgerhalle, Vacher Straße 25, 90587 Obermichelbach

211-3413-O

39,00 €

Katrin Liebig

In diesem Kurs für Frauen jeden Alters erlernen Sie eine Methode für Körperform und Haltung. Sie ist eine Betriebsanleitung des menschlichen Körpers für Laien und geht davon aus, dass Fehlhaltungen zum Guten verändert werden können, so lange wir leben. Die Methode hat großen Erfolg zur Prävention bei Haltungsschäden aller Art, Beckenschiefstand, Beckenbodenschwäche, Organsenkungen, Gelenkarthrosen, depressiven Verstimmungen, ISG- und Steißbeinsyndromen. Das Prinzip der Methode ist, Knochen und Gelenke in der ursprünglichen, von der Natur vorgesehenen, optimalen Anordnung zu erhalten und sie dann in der skeletthaltenden Muskulatur zu befestigen. Zu diesem Verbund gehören auch die Rücken-, Beckenboden-, Hüft-, Bauch-, Rippen- und Brustmuskeln. Je nach Wetterlage verlegen wir den Kurs an die frische Luft und walken „Beckenboden gerecht“. Bitte Isomatte mitbringen.

Beckenbodenbalance für Frauen (Einsteigerkurs)

Do. 17.45 - 18.45 Uhr, ab 25.02.2021, 10x

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



211-3414-O **Beckenbodenbalance für Frauen (Fortgeschrittenenkurs)**
39,00 €
Do. 18.50 - 19.50 Uhr, ab 25.02.2021, 10x
Katrin Liebig
Bürgerhalle, Vacher Straße 25, 90587 Obermichelbach, 1. OG
Inhaltlich wie Kurs 211-3413-O.

211-3416-O **MIIT - Mittel-Intensives-Intervall-Training**
54,00 €
Do. 16.45 - 17.45 Uhr, ab 25.02.2021, 14x
Andrea Dotzauer
Bürgerhalle, Vacher Straße 25, 90587 Obermichelbach
Geeignet für alle die sich gerne zu Musik unter Anleitung bewegen, Motivation und Spaß suchen. Bei der Trainingsmethode MIIT wechselt sich immer ein intensiver Aktiv-Slot mit moderaten Phasen bzw. Pausen ab. Eine Belastung von 15 bis 60 Sekunden und eine aktive Ruhephase von 10 bis 30 Sekunden (ca. die Hälfte der Aktivzeit). Durch das Intervalltraining kurbelt man den Fettstoffwechsel an, verbessert seine Krafftausdauer, trainiert das Herz-Kreislauf-System und erhöht die maximale Sauerstoffaufnahme. Verschiedene Bewegungselemente werden einfach zusammengesetzt und auch wiederholt. Es gibt keine Choreographie!
Mitzubringen ist: Isomatte, Handtuch, Getränk (Bitte hallengerechte Turnschuhe)

Tanzpraxis

211-3700-O **Tanz-Workshop für Brautpaare und Wiedereinsteiger**
10,00 €
Fr. 23.04.2021, 19.00 - 21.00 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 Sommernachtsball 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 drehfreundige, für Hallen geeignete Schuhe und ein Getränk. Melden Sie sich bitte paarweise an. Die Kursgebühr bezieht sich auf eine Person.

211-3701-O **Modern Line-Dance für Beginner**
20,00 €
Do. 15.30 - 16.30 Uhr, ab 25.02.2021, 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. Die Choreographien werden weltweit einheitlich vermittelt. Sie brauchen keine besondere Tanzerfahrung, nur Freude an der 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. Wir beginnen mit leichteren Einstiegs-Choreographien und 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 sind die Erfolgsgeheimnisse des Line Dance. Weitere Informationen zu Modern Line Dance unter www.modern-line-dance.de Bitte mitbringen: flache tanz- und drehfreundige, für Hallen geeignete Schuhe (keine Straßenschuhe) sowie bequeme Kleidung und zur Erfrischung ein Getränk.

211-3702-O **Modern Line-Dance für Beginner**
20,00 €
Do. 15.30 - 16.30 Uhr, ab 15.04.2021, 5x
Gerhard Fürst
Bürgerhalle, Vacher Straße 25, 90587 Obermichelbach
Inhaltlich wie Kurs 211-3701-O.



211-3800-O

65,00 €

Heike Franz

Basenfasten

Mi. 18.30 - 20.00 Uhr, ab 10.03.2021, 3x

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, frisches 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 Schüßler Mineralstoffen unterstützt, die Heißhungerattacken und „Gelüste“ ausbremsen.

1. Treffen Mittwoch, 10.03.2021, 18.30 Uhr, Einführung (PPT Präsentation)
2. Treffen Freitag, 12.03.2021, 18.30 Uhr, Einstieg in das Basenfasten
3. Treffen Mittwoch, 24.03.2021, 18.30 Uhr, Ende des Basenfastens mit Erfahrungsaustausch und Infos zur weiteren basischen Ernährung.

Im Preis inkl. sind alle Fastentreffen, Begleitung auch telefonisch während der Fastentage und ein ausführliches Skript.

211-3801-O

55,00 €

Heike Franz

Intervallfasten - „Im Schlaf“ abnehmen!

Mi. 18.30 - 20.00 Uhr, ab 14.04.2021, 2x

Dorfgemeinschaftshaus, Burgstallstraße 6, 90587 Obermichelbach

Intervallfasten ist keine Diät, sondern die natürlichste und ursprünglichste aller Ernährungsformen, bei der man nachhaltig etliche Kilo - ohne zu HUNGERN! - abnehmen und sein Wunschgewicht langfristig halten kann! Sie müssen keine Kalorien zählen, sondern Stunden! Intervallfasten ist unkompliziert und lässt sich problemlos dauerhaft in den Alltag integrieren! In diesem Kurs erfahren Sie, welche Intervallfasten-Methoden es gibt, welcher Intervallfasten-Typ Sie sind, sowie viele Tipps und Tricks für die Umsetzung im Alltag.

Inklusive: - Umfangreiche ca. 50-seitige INFO-MAPPE mit Intervallfasten-Anleitung

- professionelles Coaching während der 14 Tage

- 14-Tage-Ernährungsplan für genussvolles Abnehmen ohne zu hungern

Termine:

1. Donnerstag, 14.04.2021, 18.30 Uhr, Einführung (PPT Präsentation) und Anleitung
2. Donnerstag, 28.04.2021, 18.30 Uhr, Erfahrungsaustausch und Infos zur dauerhaften Anwendung

211-3802-O

55,00 €

Heike Franz

Lebergesund leben - Die Leber-Kur!

Mi. 18.30 - 20.00 Uhr, ab 21.04.2021, 2x

Dorfgemeinschaftshaus, Burgstallstraße 6, 90587 Obermichelbach

Rund um die Uhr ist sie für uns im Einsatz: unsere Leber! Sie sorgt für genügend Energie im Körper, liefert lebensnotwendige Eiweiße für andere Organe, fängt klaglos (der Schmerz der Leber ist stumm!) unsere Ernährungs-, Alkohol- und Nikotinsünden auf und hält unser Immunsystem fit. Sie schützt uns ganz effektiv vor Giftstoffen! Nur danken wir ihr das nicht. Mit unserer modernen Ernährungs- und Lebensweise tragen wir dazu bei, dass die Leber immer mehr überlastet wird. Einen effektiven Leberschutz bietet eine 4-wöchige Leber-Kur! Diese ist einfach durchzuführen und lässt sich sehr gut in den oft stressigen Alltag integrieren.

Erfahren Sie alles Wissenswerte über den Leberstoffwechsel und gelangen Sie mit der Leber-Kur zu neuer Energie und mehr Lebensfreude!

Inkl. Leber-Report (Info-Mappe), Detox-Lebertest, professionellem Personal-Coaching für 4 Wochen sowie vielen leckeren „Leber-Rezepten“.

Termine:

Mittwoch, 21.04.2021, 18.30 - 20.00 Uhr

Montag, 17.05.2021, 18.30 - 20.00 Uhr



211-3803-O **Erste Hilfe am Baby / Kind „Sei nicht blind, schütze dein Kind“**
50,00 € Sa. 17.04.2021, 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 €.

211-3804-O **Erste Hilfe am Baby / Kind „Sei nicht blind, schütze dein Kind“**
50,00 € Sa. 24.07.2021, 9.15 - 12.45 Uhr
Svenja Höse Naturheilpraxis Svenja Höse, Kirchenweg 13a, 90587 Obermichelbach
Inhaltlich wie Kurs 211-3803-O.

211-3805-O **Babymassage nach F. Leboyer**
58,00 € Mo. 10.00 - 11.15 Uhr, ab 15.03.2021, 6x
Svenja Höse Naturheilpraxis Svenja Höse, Kirchenweg 13a, 90587 Obermichelbach
Babymassage ist ein wundervoller Weg, Kindern die Liebe und Aufmerksamkeit zu schenken, die die kleinen Wesen so dringend brauchen. Die Berührungen schaffen Vertrauen und Zuversicht, lösen Verspannungen und machen kleine Körper müde und entspannt, zarte Seelchen glücklich. Die Massage eignet sich auch wunderbar bei Blähungen und Bauchweh, was gerade in den ersten Lebenswochen häufig vorkommt, aber auch bei Einschlafstörungen, Unruhezuständen, Ausgleich von Startschwierigkeiten (z.B. Frühgeborene, Trennung nach der Geburt durch Erkrankungen usw.) und zur Stärkung der Eltern-Kind-Bindung. Der Kurs ist geeignet für Babys bis zum Alter von ca. 7 - 8 Monaten, danach sind sie meist zu mobil und wollen nicht mehr liegen bleiben. Max. 6 Kinder.

211-3806-O **Babymassage nach F. Leboyer**
58,00 € Mo. 10.00 - 11.15 Uhr, ab 14.06.2021, 6x
Svenja Höse Naturheilpraxis Svenja Höse, Kirchenweg 13a, 90587 Obermichelbach
Inhaltlich wie Kurs 211-3805-O.

211-3808-O **Gut ernährt durch Schwangerschaft und Stillzeit**
12,00 € Mi. 17.03.2021, 18.30 - 20.00 Uhr
Katharina Krück Dorfgemeinschaftshaus, Burgstallstraße 6, 90587 Obermichelbach
Für die optimale Entwicklung des Babys ist eine vollwertige Ernährung der Mutter ganz entscheidend. Schwangere, sowie stillende Frauen haben einen erhöhten Nährstoff- und Energiebedarf. Wie dieser durch eine vollwertige Ernährung abgedeckt werden kann und wie sehr das die Entwicklung des Kindes beeinflusst, möchte ich in diesem Kurs näherbringen. Wichtig ist mir eine einfache Umsetzung und Integration in den Alltag. Tut euch und eurem Kind etwas Gutes und tauscht euch mit mir und anderen werdenden Müttern aus. Auch Väter sind herzlich willkommen, denn sie dürfen euch die nächsten Monate, besonders während der Stillzeit, mit Essen verwöhnen.
Ich werde im Kurs einen leckeren Energieshake zubereiten und ein kleines Handout mitgeben.

211-3809-O **Gut ernährt durch Schwangerschaft und Stillzeit**
12,00 € Fr. 07.05.2021, 9.30 - 11.00 Uhr
Katharina Krück Dorfgemeinschaftshaus, Burgstallstraße 6, 90587 Obermichelbach
Inhaltlich wie Kurs 211-3808-O.



Neueinsteiger haben nach Rücksprache mit der Geschäftsstelle die Möglichkeit, am ersten Kurstag eine „Schnupperstunde“ zu machen, um zu testen, ob der Kurs für sie geeignet ist.

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 (Seite 13) einsehen können und bedarf der Zustimmung aller Teilnehmer/innen.

211-4120-O

55,00 €

Christa Zitzen

Englisch für den Urlaub und mehr (Niveaustufe A2)

Do. 10.00 - 11.15 Uhr, ab 25.02.2021, 14x

Bürgerhalle, Vacher Straße 25, 90587 Obermichelbach, UG

Sie möchten Ihr Englisch wieder auffrischen? Im Urlaub und auf Reisen sich in der Fremdsprache unterhalten? In verschiedenen Alltagssituationen können Sie Ihre vorhandenen aber vielleicht lange nicht mehr benutzten Sprachkenntnisse anwenden und „aufpolieren“. Anhand von aktuellen Themen und Texten aus englischsprachigen Ländern intensivieren Sie Ihre Sprechfertigkeit und bauen Ihren Wortschatz aus. Grammatik und Hörverstehen werden in diesem Kurs auch nicht zu kurz kommen. Das Unterrichtsmaterial wird am ersten Kurstag festgelegt.

211-4130-O

55,00 €

Christa Zitzen

Englisch für Wiedereinsteiger (Niveaustufe B1)

Do. 18.00 - 19.15 Uhr, ab 25.02.2021, 14x

Bürgerhalle, Vacher Straße 25, 90587 Obermichelbach, UG

Sie haben recht gute Grundkenntnisse in Englisch? Sie verstehen vieles, trauen sich aber nicht so richtig, selbst zu sprechen? Sie würden gerne grundsätzliche grammatikalische Strukturen nochmals erklärt bekommen? Dann sind Sie hier richtig. Dieser Kurs ist für alle, die über gute Grundkenntnisse im Englischen verfügen, einfache, allgemeinsprachliche Texte oder Konversation gut erfassen, über alltägliche Situationen sprechen können, aber gerne ihre Kenntnisse weiter vertiefen, flüssiger sprechen und grundlegende grammatikalische Strukturen nochmal wiederholen möchten. Wir arbeiten mit unserem Lehrbuch und schieben zwischendurch die ein oder andere Stunde ein, in der wir uns mehr auf Konversation konzentrieren und über aktuelle Themen sprechen. Über die Auswahl des Lehrbuches wird am ersten Kursabend gesprochen.

211-4180-O

80,00 €

Christa Zitzen

Englisch Vorbereitung auf die Abschlussprüfung an der Realschule 10. Klassen

Mi. 16.00 - 17.30 Uhr, ab 24.02.2021, 12x

Bürgerhalle, Vacher Straße 25, 90587 Obermichelbach, UG

In diesem Kurs bereiten wir uns gezielt auf die Teilgebiete der Abschlussprüfung an den bayerischen Realschulen vor. Es wird zunächst der Schwerpunkt auf dem Prüfungsbereich „Speaking“ liegen, der den ersten Teil der Abschlussprüfung bildet. Danach werden die Themen „Reading“, „Writing“, „Use of English“ und „Listening“ intensiv geübt.

211-4201-O

80,00 €

Annie Buchmüller

Französisch - Niveaustufe A1

Mi. 10.45 - 12.15 Uhr, ab 24.02.2021, 14x

Bürgerhalle, Vacher Straße 25, 90587 Obermichelbach, UG

Zu Beginn des Kurses wird das erworbene Wissen nach Bedarf wiederholt. In lockerer Atmosphäre erlernen Sie, wie Sie sich in Alltagssituationen verständigen können, sich verabreden, im Café/Restaurant bestellen, Einkäufe erledigen und einiges mehr. Die Sprache wird in einer abwechslungsreichen Mischung aus Hörverstehen, Sprechübungen und Grammatik vermittelt. Dazu gehört natürlich auch, dass wir gemeinsam die französische Kultur entdecken. Für Teilnehmer mit leichten Vorkenntnissen. Neuzugänge sind herzlich willkommen!

Lehrbuch: Couleurs de France 1 neu, ca. ab Lektion 5.



211-4202-O

80,00 €

Annie Buchmüller

Fortführungskurs für Teilnehmer mit leicht fortgeschrittenen Kenntnissen. In freundlicher Atmosphäre lernen und wiederholen Sie die Grundlagen der französischen Sprache, erweitern Ihren Wortschatz und üben, leichte Alltagsgespräche zu verstehen und zu führen. Neben dem Lehrbuch arbeiten wir mit einer Lektüre Niveaustufe A2. Neuzugänge sind herzlich willkommen!
Lehrbuch: Couleurs de France 2 neu ab Lektion 11.

Französisch Niveaustufe A2

Mi. 9.00 - 10.30 Uhr, ab 24.02.2021, 14x

Bürgerhalle, Vacher Straße 25, 90587 Obermichelbach, UG

211-4301-O

80,00 €

Claudia Fisciano

So macht Italienisch lernen Spaß! Der Kurs vermittelt Ihnen grundlegende Sprachkenntnisse, um Alltagssituationen zu meistern, z. B. sich vorzustellen und etwas über sich selbst zu erzählen, einzukaufen, im Restaurant zu bestellen und vieles mehr. Abwechslungsreiche Übungen ermöglichen Ihnen, das Erlernete anzuwenden. Lehr- und Arbeitsbuch „Con Piacere A1“ - Klett.

Italiano mit Vergnügen 6. Semester (Niveaustufe A1)

Mo. 18.00 - 19.30 Uhr, ab 01.03.2021, 14x

Bürgerhalle, Vacher Straße 25, 90587 Obermichelbach, UG

211-4402-O

80,00 €

Susanne Telensky

Dieser Kurs beinhaltet eine bunte Mischung aus Konversation, Grammatik und Lektüre. Verschiedene Texte werden gemeinsam gelesen und besprochen. Kursmaterial oder Bücher werden in der ersten Stunde festgelegt. Gerne werden auch Vorschläge der Teilnehmer/innen angenommen.

Spanisch für Fortgeschrittene (Niveaustufe B2)

Di. 9.30 - 11.00 Uhr, ab 23.02.2021, 14x

Bürgerhalle, Vacher Straße 25, 90587 Obermichelbach, UG



211-7201-O

54,00 €

Andrea Dotzauer

Die speziell für Kinder entwickelten Zumbatomic® Kurse sind energiegeladene Fitnesspartys, mit speziellen kinderfreundlichen Choreografien und der Musik, die Kinder lieben - Hip-Hop, Reggaeton, Cumbia und vieles mehr. Auch Eltern sind begeistert vom Zumbatomic® Programm - wegen der positiven Wirkung auf ihre Kinder. Es fördert die Konzentration und das Selbstbewusstsein, regt den Stoffwechsel an und verbessert die Koordination. Bitte mitbringen: Getränk, leichte Bekleidung, leichte Turnschuhe mit wenig Profil, die sich zum Tanzen eignen. Eine Fleecejacke oder Sweatshirt für die Entspannungsphase.
Bitte bringen Sie Ihr Kind bis zum Kursraum und vergewissern Sie sich, dass die Dozentin anwesend ist.

Zumbatomic für 10-12jährige

Di. 15.00 - 16.00 Uhr, ab 23.02.2021, 14x

Bürgerhalle, Vacher Straße 25, 90587 Obermichelbach

211-7202-O

54,00 €

Andrea Dotzauer

Inhaltlich wie Kurs 211-7201-O.

Zumbatomic für 13-15jährige

Di. 16.15 - 17.15 Uhr, ab 23.02.2021, 14x

Bürgerhalle, Vacher Straße 25, 90587 Obermichelbach

Jetzt schon vormerken:

Das nächste Semester (Herbst/Winter 2021/22) beginnt am Montag, 27.09.2021.
Das Programmheft erscheint voraussichtlich am Donnerstag, 26.08.2021.

211-7203-O

41,00 €

Pilar Hartwig

Kinderturnen & Bewegungsspiele mit Kleingeräten (4-6 Jahre)

Mo. 14.30 - 15.15 Uhr, ab 01.03.2021, 14x

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, alleine 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.

211-7204-O

55,00 €

Pilar Hartwig

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

Mo. 15.30 - 16.15 Uhr, ab 01.03.2021, 14x

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: 41,00 €

Gebühr pro Kind: 14,00 €. Bitte geben Sie bei der Anmeldung den Namen Ihres Kindes mit an!

211-7301-O

20,00 €

Bettina Schlennert

Schmuckkurs für Mädchen und Jungs ab 8 Jahren

Do. 08.04.2021, 15.00 - 18.00 Uhr

Bürgerhalle, Vacher Straße 25, 90587 Obermichelbach, UG

In diesem Kurs gestalten wir zusammen Dein ganz persönliches Schmuckstück. Dies kann ein Armband, eine Kette, ein Ring, Ohrringe oder auch ein ganzes Set sein. Du bist Dein eigener Designer und sollst Spaß am Ausprobieren haben. Dazu dürft Ihr zwischen verschiedenen Designs, Lederschnüren und Motiven/Symbolen wählen, so dass zum Abschluss jeder sein absolutes Wunsch-Schmuckstück in den Händen hält. Unterschiedlichste Lederfarben und Symbole/Motive etc. sind vorhanden. JEDES Kind wird individuell betreut und geht mit seinem neuen, selbstgestalteten Schmuckstück nach Hause. Ihr braucht nichts mitzubringen, alle benötigten Materialien, Verschlüsse, Werkzeuge, Schmuck-Kleber und Unterlagen werden von mir gestellt. Lasst Euch überraschen, wie toll Euer ganz persönliches Schmuckstück aussehen wird. Ich freue mich auf Euch! Das Material wird je nach Verbrauch zusätzlich berechnet.

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

Bitte heben Sie „Ihr Programmheft“ auf, das erspart Rückfragen in der Geschäftsstelle.