



Außenstelle Gaimersheim

Anmeldung und Information: Frau Walburga Bauer
 Adresse: Gemeindeverwaltung Gaimersheim, Marktplatz 3, 85080 Gaimersheim
 Telefon: 084 58 / 32 44 37
 Fax: 084 58 / 32 44 44 37 oder 084 58 / 32 44 13
 E-Mail: vhs@gaimersheim.de
 Öffnungszeiten: Montag bis Freitag, 07.00 - 12.00 Uhr,
 Donnerstag, 15.00 - 17.30 Uhr
 Kursort: Volksschule Gaimersheim, Martin-Ludwig-Straße 7, soweit nichts
 anderes angegeben ist. Zugang zur Schule ist nur über den mit Glas
 überdachten Treppenaufgang rechts vom großen Schulparkplatz
 an der Jahnstraße möglich!

Sprachen

Englisch

- **Fairway 1, ab unit 1 (A1)** **S80-001**
 Englisch für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse
 Jürgen Neumann

Mitzubringen/Materialien: Kursbuch: Fairway 1, Klett-Verlag, ISBN 3-12-501460-3

Beginn: 29.09.2011 - 15x donnerstags - 19.30 - 21.00 Uhr
 Ort: Volksschule Gaimersheim, Martin-Ludwig-Straße 7, Gruppenraum 05
 Gebühr: 71,00 €
 Teilnehmer: min. 10 Personen, max. 15 Personen

- **Fairway 2, ab unit 5 (A2)** **S80-002**
 Englisch für (leicht) Fortgeschrittene
 Jürgen Neumann

Neueinsteiger mit entsprechenden Vorkenntnissen sind willkommen.

Mitzubringen/Materialien: Kursbuch: Fairway 2, Klett-Verlag, ISBN 3-12-501461-1

Beginn: 29.09.2011 - 15x donnerstags - 18.00 - 19.30 Uhr
 Ort: Volksschule Gaimersheim, Martin-Ludwig-Straße 7, Gruppenraum 05
 Gebühr: 71,00 €
 Teilnehmer: min. 10 Personen, max. 15 Personen

Italienisch

- **Allegro 1, ab Lektion 9 (A1)** **S80-003**
 Anna Benini

Mit Wiederholung von passato prossimo

Mitzubringen/Materialien: Kursbuch: Allegro A1, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-5255S80-7

Beginn: 28.09.2011 - 15x mittwochs - 17.30 - 19.00 Uhr
 Ort: Volksschule Gaimersheim, Martin-Ludwig-Straße 7, Gruppenraum
 Gebühr: 71,00 €
 Teilnehmer: min. 10 Personen, max. 15 Personen

- **Allegro 2, ab Lektion 3 (A1/A2)** **S80-004**
 Anna Benini

Mitzubringen/Materialien: Kursbuch: Allegro 2, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-525558-6

Beginn: 28.09.2011 - 15x mittwochs - 19.00 - 20.30 Uhr
 Ort: Volksschule Gaimersheim, Martin-Ludwig-Straße 7, Gruppenraum
 Gebühr: 71,00 €
 Teilnehmer: min. 10 Personen, max. 15 Personen

- **Allegro 2, ab Lektion 6 (A2)** **S80-005**
 Dott. Jolanda Vitale-Vogel

Mitzubringen/Materialien: Kursbuch: Allegro 2, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-525558-6

Beginn: 28.09.2011 - 15x mittwochs - 18.00 - 19.30 Uhr
 Ort: Volksschule Gaimersheim, Martin-Ludwig-Straße 7, Gruppenraum 05
 Gebühr: 71,00 €
 Teilnehmer: min. 10 Personen, max. 15 Personen

Spanisch

- **Spanisch mit eñe – Anfängerkurs ab unidad 1** **S80-006**
 N.N.

Mitzubringen/Materialien: Kursbuch: eñe A1, Huber Verlag, ISBN 978-3-19-004219-7

Beginn: 26.09.2011 - 10x montags - 19.30 - 21.00 Uhr
 Ort: Volksschule Gaimersheim, Martin-Ludwig-Straße 7, Gruppenraum
 Gebühr: 47,50 €
 Teilnehmer: min. 10 Personen, max. 15 Personen



Liebe Kursteilnehmer/-innen,
Sie erhalten keine Anmeldebestätigung
 durch die vhs (außer online-Buchung):

**KEINE NACHRICHTEN SIND
 GUTE NACHRICHTEN!**

Sollte der Kurs bereits belegt sein, setzen
 wir uns umgehend mit Ihnen in Verbindung.
 Wenn Sie nichts von uns hören,
 besuchen Sie einfach den gebuchten Kurs.

● **¡Buen viaje! – Spanisch für die Reise (A1)** **S80-007**
für Personen ohne bzw. mit geringen Vorkenntnissen
N. N.

Sie wollen demnächst in ein spanischsprachiges Land fahren und wollen mit den Menschen und der Kultur stärker in Kontakt treten? Ihnen soll nicht mehr alles „spanisch“ vorkommen? Dieser Kurs gibt Ihnen die Grundausrüstung für die wichtigsten Gesprächssituationen, und das Buch kann Sie dann auf der Reise begleiten. ¡Bienvenidos!

Mitzubringen/Materialien: Kursbuch: ¡Buen viaje!, Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-020249-2

Beginn: 09.01.2012 - 5x montags - 19.30 - 21.00 Uhr
Ort: Volksschule Gaimersheim, Martin-Ludwig-Straße 7, Gruppenraum
Gebühr: 37,00 €
Teilnehmer: min. 5 Personen, max. 7 Personen

● **Kriminell gut Spanisch** **S80-008**
Ein Lektüre- und Konversationskurs (A1)
Dorothea Kraus, M.A.

Anhand einer leichten spanischen Kriminalerzählung werden in diesem Kurs Textverständnis und Ausdruck des Spanischen vermittelt. Anfänger mit geringen Vorkenntnissen können ihren Wortschatz ausbauen und freies Sprechen zu verschiedenen Themen üben. Und am Ende vielleicht sogar ein Verbrechen aufklären.

Mitzubringen/Materialien: 2 € für Kopien oder das Buch „Crímenes al sol. Boda sangrienta“ von Mónica Hagedorn Castro-Peláez (ISBN 978-3468492976)

Beginn: 27.09.2011 - 15x dienstags - 17.30 - 19.00 Uhr
Ort: Volksschule Gaimersheim, Martin-Ludwig-Straße 7, Gruppenraum
Gebühr: 71,00 €
Teilnehmer: min. 10 Personen, max. 15 Personen

Kreativität

● **Zeichen- und Malkurs**
für Anfänger und Fortgeschrittene

Durch persönliche Betreuung durch die Dozentin erhalten sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene die Möglichkeit, ihr zeichnerisches Können zu verbessern und ihre Kreativität zu entfalten. Blumen, Stillleben sowie Portrait und Akt, Tiere und abstrakte Bildgestaltung sind unsere Themen, die wir je nach Wunsch des einzelnen Teilnehmers mittels Bleistift, Zeichenkohle, Rötelfarbe, Tusche und Feder, Pastellkreide oder auch Aquarellfarbe umsetzen.

Mitzubringen/Materialien: Skizzenblock (mind. 110 g), Bleistifte H, HB, 4B, 8B, wasseremulsierte Farbstifte
Auf Wunsch: Tusche, Federhalter, Feder, Zeichenkohlestift, -stücke, Aquarellblock (300 g) Hahnenmühle, Aquarellfarbe (Schmincke oder Windsor-Newton), Pinsel, Pastellkreide

Renate Endler **S80-009**
Beginn: 26.09.2011 - 10x montags - 9.15 - 10.45 Uhr
Ort: Hitzhofener Str. 29 a, 85080 Gaimersheim
Gebühr: 59,00 €
Teilnehmer: min. 6 Personen, max. 8 Personen

Renate Endler **S80-010**
Beginn: 26.09.2011 - 10x montags - 18.30 - 20.00 Uhr
Ort: Hitzhofener Str. 29 a, 85080 Gaimersheim
Gebühr: 59,00 €
Teilnehmer: min. 6 Personen, max. 8 Personen

● **„Vom Sehen zum Malen“ – Aquarellmalerei** **S80-011**
Gaby Kuschi

Wir schauen viel, aber sehen wenig. Das bewusste Sehen muss gelernt und geübt werden. Im Kurs üben wir alle wichtigen Techniken der Aquarellmalerei und lernen künstlerische Effekte kennen. Durch Pinselführung, Striche und Formen entstehen Blüten, Landschaften und Stillleben. Es wird der richtige Bildaufbau besprochen und die richtige Platzierung des Motivs auf das Aquarellpapier. Reduzierung und eigener Stil werden mit Hilfe der Kursleitung erarbeitet.

Mitzubringen/Materialien: Aquarellblock, Aquarellfarben, Wasserbehälter, Lappen oder Papiertücher, verschiedene Aquarellpinsel

Beginn: 26.09.2011 - 8x montags - 19.30 - 21.00 Uhr
Ort: Volksschule Gaimersheim, Martin-Ludwig-Straße 7, Werkraum links
Gebühr: 44,00 €
Teilnehmer: min. 6 Personen, max. 10 Personen

● **Holzschnitzen**
für Anfänger und Fortgeschrittene

- Einführung in Theorie und Praxis
- Holzkunde, Werkzeuge, Verfahren, Oberflächenbehandlung
- Schleifen von Werkzeugen und Hilfe bei Beschaffung
- Kerbschnitzen allgemein, Schriften und Figurenschnitzen
- kreative Bearbeitung eigener Entwürfe
- Informationsaustausch unter den Kursteilnehmern mit Entfaltung und Förderung der eigenen Kreativität

Eine Schnupperstunde während des Kurses kann mit dem Kursleiter vereinbart werden.

Mitzubringen/Materialien: Werkzeug, wenn vorhanden

Dipl. Ing. (FH) Herbert Hackel **S80-012**
Beginn: 28.09.2011 - 15x mittwochs - 16.30 - 19.00 Uhr
Ort: Volksschule Gaimersheim, Martin-Ludwig-Straße 7, Werkraum
Gebühr: 112,50 €
Teilnehmer: min. 8 Personen, max. 10 Personen

Dipl. Ing. (FH) Herbert Hackel **S80-013**
Beginn: 28.09.2011 - 15x mittwochs - 19.00 - 21.30 Uhr
Ort: Volksschule Gaimersheim, Martin-Ludwig-Straße 7, Werkraum
Gebühr: 112,50 €
Teilnehmer: min. 8 Personen, max. 10 Personen

● **Holzschnitzen – Arbeitskreis I + Anfänger** **S80-014**
Paul Gerner

Gestalten Sie Ihre Freizeit einmal anders. Entwickeln Sie neben Erholung und Unterhaltung Ihre eigene Kreativität. In den Kursen, die durch die Begrenzung auf eine kleine Teilnehmerzahl eine gute, für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen individuelle Betreuung garantieren, können Sie einen ersten Schritt für Ihre künstlerische Selbstfindung erreichen.

Als besondere Leistung bieten wir: Technische und praktische Einführung ins Holzschneiden - Beratung beim Kauf von Werkzeugen - Einführung in die Messerschleiftechnik - Besuch einer Rohlingfräseerei - Holzkunde - Verleimung - Beizen, Bemalen und Wachsen der fertigen Figuren

.....
 Beginn: 29.09.2011 - 15x donnerstags - 18.30 - 21.00 Uhr
 Ort: Volksschule Gaimersheim, Martin-Ludwig-Straße 7, Werkraum
 Gebühr: 112,50 €
 Teilnehmer: min. 8 Personen, max. 10 Personen

Kosmetik

● **Typgerechtes Schminken erlernen** **S80-015**
 Schmink-Workshop
 Monika Zöpfl

Die dekorative Kosmetik ist die Abrundung der hauttypgerechten Gesichtspflege. Mit dem erfolgreichen Wissen und der Kunst, durch Farben und Schattierungen das Gesicht, die Augen und den Mund vorteilhafter erscheinen zu lassen, kann ich als Visagistin Ihr Wohlbefinden und Selbstbewusstsein steigern. Dadurch optimieren Sie Ihre Ausstrahlung und Souveränität im Privat- und Berufsleben. Hier lernen Sie, wie Sie selber Ihr Make-up optimal abstimmen können, und ich gebe Ihnen Sicherheit, wie Sie Ihre Erscheinung durch typgerechtes Make-up unterstreichen können.

Mitzubringen/Materialien: Haarband oder Klammern, evtl. Schminksachen, wenn vorhanden, ansonsten wird alles gestellt. Unkostenbeitrag für Schminke, Pinsel, Unterlagen 5 €

.....
 Termin: Montag, 17.10.2011, 17.00 - 21.30 Uhr
 Ort: Volksschule Gaimersheim, Martin-Ludwig-Straße 7, Gruppenraum 05
 Gebühr: 22,50 €
 Teilnehmer: min. 5 Personen, max. 5 Personen

Gesundheit und Entspannung

● **Nordic-Walking macht Spaß und stärkt Ihr Immunsystem für den Winter!** **S80-016**
 Nordic-Walking-Kurs am Reisberg
 Anette Wagner

- ALFA Nordic-Walking-Technik
- Nordic-Walking-Technik am Berg und in der Ebene
- Welche Kleidung ist für Nordic-Walking wichtig?
- Welche Nordic-Walking-Stöcke sind für mich die Richtigen?
- Testcenter für Stöcke

Mitzubringen/Materialien: Bequeme Kleidung und möglichst Turnschuhe. Nordic-Walking-Stöcke können kostenlos ausgeliehen werden.

.....
 Beginn: 07.10.2011 - 10x freitags - 10.00 - 11.30 Uhr
 Ort: Treffpunkt am Reisberg: Parkplatz vor der Reisbergalm
 Gebühr: 60,00 €
 Teilnehmer: min. 6 Personen, max. 10 Personen

● **Nordic-Walking Technik im Schnelldurchgang**
 Auffrischkurs am Reisberg

Für Interessierte, die schon einen Nordic-Walking-Kurs gemacht haben, aber länger nicht mehr beim Walken gewesen sind und ihre Technik wieder verbessern möchten. Der Kurs ist auch sehr gut als Auffrischung für aktive Walker geeignet.

- Nordic-Walking-Technik im Schnelldurchgang
- Nordic-Walking-Technik am Berg und in der Ebene
- Verbesserung der Feinheiten
- Testcenter für Stöcke

Mitzubringen/Materialien: Bequeme Kleidung und möglichst Turnschuhe

Anette Wagner **S80-017**

.....
 Termin: Mittwoch, 12.10.2011, 19.30 - 21.00 Uhr
 Ort: Treffpunkt am Reisberg: Parkplatz vor der Reisbergalm
 Gebühr: 6,00 €
 Teilnehmer: min. 6 Personen, max. 7 Personen

Anette Wagner **S80-018**

.....
 Termin: Samstag, 15.10.2011, 10.00 - 11.30 Uhr
 Ort: Treffpunkt am Reisberg: Parkplatz vor der Reisbergalm
 Gebühr: 6,00 €
 Teilnehmer: min. 6 Personen, max. 7 Personen

● **Yoga für die Wirbelsäule**

Inhalt:

- Analyse alltagsbedingter Fehlhaltungen (Rundrücken, Hohlkreuz)
- Übungen zur Dehnung bzw. Kräftigung der Rücken-, Brust- und Bauchmuskulatur, verbunden mit der richtigen Atmung
- Entspannungsübungen

Mitzubringen/Materialien: Übungsmatte oder Woldecke

Anita Haas **S80-018A**

.....
 Beginn: 27.09.2011 - 12x dienstags - 17.30 - 18.30 Uhr
 Ort: Kindergarten „Pustebblume“, Obertorweg 2 a, 85080 Gaimersheim
 Gebühr: 33,00 €
 Teilnehmer: min. 8 Personen, max. 18 Personen

Anita Haas **S80-019**

.....
 Beginn: 27.09.2011 - 12x dienstags - 18.30 - 19.30 Uhr
 Ort: Kindergarten „Pustebblume“, Obertorweg 2 a, 85080 Gaimersheim
 Gebühr: 33,00 €
 Teilnehmer: min. 8 Personen, max. 18 Personen

Anita Haas **S80-020**

.....
 Beginn: 27.09.2011 - 12x dienstags - 19.30 - 20.30 Uhr
 Ort: Kindergarten „Pustebblume“, Obertorweg 2 a, 85080 Gaimersheim
 Gebühr: 33,00 €
 Teilnehmer: min. 8 Personen, max. 18 Personen

● **HATHA-Yoga** **S80-021**
Dr. Bettina Mayer

Das Üben des Hatha-Yoga ist ein Ganzheitstraining von Körper – Seele – Geist.

Die Asana (Leibgebärden) beugen Schäden an der Wirbelsäule vor und beheben diese durch regelmäßiges Üben. Sie beruhigen unsere Nerven, entspannen die Muskulatur, beleben die Organe und das Nervensystem.

Bewusste und gelenkte Atmung bringt Sauerstoff und damit Energie in jede Zelle des Körpers. Yoga praktizieren bedeutet Arbeit am Selbst, wirkt aufklärend, verfeinert unsere Sinneswahrnehmung, beschenkt uns mit Ausdauer und Lebensfreude und fördert das gegenseitige Verständnis.

Mitzubringen/Materialien: Isomatte, Decke oder Handtuch, bequeme Kleidung

Beginn: 30.09.2011 - 8x freitags - 18.00 - 19.00 Uhr

Ort: Kindergarten „Pustebblume“, Obertorweg 2 a,
85080 Gaimersheim

Gebühr: 37,50 €

Teilnehmer: min. 8 Personen, max. 15 Personen

● **Autogenes Training nach Schultz** **S80-022**
Mehr Lebensqualität durch Entspannung
Anneliese Nettersheim

Beim autogenen Training nach Schultz handelt es sich um ein Entspannungsverfahren, das Ihnen helfen kann, Stress abzubauen und somit stressbedingten Erkrankungen vorzubeugen.

Es handelt sich um insgesamt sieben Übungen (Schwereübung, Wärmeübung, Atemübung, Herzübung, Sonnengeflechtsübung, Stirnkühle, Schulter-Nacken-Übung), die nacheinander erlernt werden. So entspannt der ganze Körper und auch der Geist!

Mitzubringen/Materialien: Isomatte, Decke, Kissen, evtl. Knirolle, bequeme Kleidung, warme Socken

Beginn: 29.09.2011 - 8x donnerstags - 19.30 - 20.30 Uhr

Ort: Kindergarten „Pustebblume“, Obertorweg 2 a,
85080 Gaimersheim

Gebühr: 37,50 €

Teilnehmer: min. 6 Personen, max. 12 Personen

● **Progressive Muskelentspannung nach Jacobson** **S80-023**
Sei locker und entspannt
Anneliese Nettersheim

Die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson ist ein Entspannungsverfahren, das über die Entspannung der Muskulatur zu einer tieferen seelischen Entspannung führt. Jacobson geht davon aus, dass eine seelische Unausgeglichenheit, z. B. Stress, zu einer Muskelverspannung führt. Wer kennt es nicht, dass man vor lauter Stress ganz verspannt ist?

Zunächst werden einzelne Muskeln angespannt und dann bewusst locker gelassen, um den Unterschied zu spüren. Wir erlernen die lange Form (16 Muskelgruppen), danach die Kurzformen mit 7 bzw. 4 Muskelgruppen.

Mitzubringen/Materialien: Isomatte, Decke, Kissen, evtl. Knirolle, bequeme Kleidung, warme Socken

Beginn: 01.12.2011 - 8x donnerstags - 19.30 - 20.30 Uhr

Ort: Kindergarten „Pustebblume“, Obertorweg 2 a,
85080 Gaimersheim

Gebühr: 37,50 €

Teilnehmer: min. 6 Personen, max. 12 Personen

● **Gesund durch den Winter** **S80-024**
Vortrag
Heilpraktikerin Michaela Betz-Dworschak

Stärken Sie rechtzeitig Ihr Immunsystem. Wie Sie das ganz effektiv mit natürlichen Mitteln erreichen, erfahren Sie in diesem Vortrag. Viele wissen es nicht – der Großteil des menschlichen Immunsystems befindet sich im Darm. Der Darm erfüllt dabei unterschiedliche Aufgaben bei der Abwehr von schädlichen Substanzen. Eine gesunde Darmflora zu erhalten oder aufzubauen ist der Schlüssel zu mehr Gesundheit.

Mitzubringen/Materialien: Schreibzeug, 1 € für Skript

Termin: Montag, 10.10.2011, 19.30 - 21.00 Uhr

Ort: Volksschule Gaimersheim, Martin-Ludwig-Straße 7,
Gruppenraum 01

Gebühr: 5,00 €

Teilnehmer: min. 8 Personen, max. 25 Personen

● **Klopfakupressur – Workshop für Kinder** **S80-025**
(ab 8 Jahren und Eltern)
Heilpraktikerin Michaela Betz-Dworschak

Kinder sind heute schon früh in und außerhalb der Schule stark gefordert. Dieser Stress führt bei manchen Kindern zu psychosomatischen Beschwerden wie Bauchschmerzen, Schlafstörungen, oder Schulkopfschmerzen. Auch Prüfungsängste können mit Klopfakupressur gemindert werden. Bei der Klopfakupressur wird durch das rhythmische Beklopfen der Akupunkturpunkte Spannung gelöst und die Lebensenergie Chi wieder zum Fließen gebracht. Klopfakupressur hilft Ihrem Kind, mit stressigen Situationen umzugehen und Beschwerden zu mildern.

Mitzubringen/Materialien: Schreibzeug, 1,50 € für Skript, Wasser zum Trinken

Beginn: 18.11.2011 - 2x freitags - 16.00 - 17.30 Uhr

Ort: Volksschule Gaimersheim, Martin-Ludwig-Straße 7,
Gruppenraum 01

Gebühr: 12,00 €

Teilnehmer: min. 6 Personen, max. 14 Personen

EDV

● **Endlich Durchblick und Ordnung am PC** **S80-026**
für Anfänger und Senioren
Johann Donaubaier

Viele Computeranwender fragen sich oft: „Wo sind denn meine Daten?“

Dieser Kurs ist für Computeranfänger gedacht, die ihre Daten auf ihrem Computer besser verwalten möchten.

Inhalte:

- Kennenlernen des Startbildschirms, des Desktops und wichtiger Untermenüs, wie Arbeitsplatz und Systemsteuerung
- Fenstertechnik
- Arbeiten mit dem Windows-Explorer: Ordner (Verzeichnisse) erstellen, bearbeiten - Dateien löschen, umbenennen und sichern, z. B. auf USB-Stick - Suchen von Dateien - Programme installieren und „sauber“ von der Festplatte löschen - Verknüpfungen von Programmen auf dem Desktop erstellen

Mitzubringen/Materialien: Das Unterrichtsmaterial wird gestellt; Schreibzeug

Termin: Samstag, 15.10.2011, 9.30 - 12 Uhr und 13 - 15 Uhr

Ort: Volksschule Gaimersheim, Martin-Ludwig-Straße 7,
EDV-Raum

Treffpunkt: großer Parkplatz an der Schule

Gebühr: 28,50 €

Teilnehmer: min. 5 Personen, max. 10 Personen

● **Schritt für Schritt ins Internet** **S80-027**
für Anfänger und Senioren
Johann Donaubauer

Es ist nie zu spät, sich mit dem Computer zu beschäftigen. Dieser Kurs ist für Anfänger gedacht, die sich über die Möglichkeiten im WEB (www) informieren möchten.

Inhalte:

- Aufbau des Internets
- Arbeiten mit Suchmaschinen (google, altavista, bing, yahoo, ...)
- Informationen im WEB suchen
- E-Mail mit Microsoft Outlook (Nachrichten empfangen, verfassen, senden, weiterleiten – Adressbuch erstellen)

Mitzubringen/Materialien: Das Unterrichtsmaterial wird gestellt; Schreibzeug

Termin: Samstag, 22.10.2011, 9.30 - 12 Uhr und 13 - 15 Uhr
Ort: Volksschule Gaimersheim, Martin-Ludwig-Straße 7, EDV-Raum
Treffpunkt: großer Parkplatz an der Schule
Gebühr: 28,50 €
Teilnehmer: min. 5 Personen, max. 10 Personen

● **Textverarbeitung Word** **S80-028**
für Anfänger und Wiedereinsteiger
Johann Donaubauer

Dieser Kurs ist für Anfänger, Senioren oder Wiedereinsteiger in den Beruf als Auffrischung gedacht oder ganz einfach zur Verbesserung der eigenen Kenntnisse.

Inhalt:

- Arbeiten mit der Textverarbeitung Word (Microsoft Office)
- Dokumente (Briefe – auch Einladungen) erstellen, öffnen, speichern, drucken
- Dokumente bearbeiten (kopieren, einfügen, ausschneiden)
- Dokumente formatieren (Schriftgestaltung, Rahmen, Tabulatoren, Einfügen von Grafiken, mehrspaltige Texte)
- einfache Tabellen erstellen

Mitzubringen/Materialien: Das Unterrichtsmaterial wird gestellt; Schreibzeug

Termin: Samstag, 12.11.2011 und 19.11.2011, jeweils 9.30 - 12 Uhr und 13 - 15 Uhr
Ort: Volksschule Gaimersheim, Martin-Ludwig-Straße 7, EDV-Raum
Treffpunkt: großer Parkplatz an der Schule
Gebühr: 57,00 €
Teilnehmer: min. 5 Personen, max. 10 Personen

Kochen

● **Heimische Gemüseküche** **S80-029**
Marianne Frank

Herbstliches Gemüse wie Kürbis, Zucchini, Kohl usw. kommen auf den Tisch. Frisch und richtig zubereitet ... ein Gaumenschmaus für eine abwechslungsreiche Küche. Lassen Sie sich von einer Vielfalt von Rezepten überraschen!

Mitzubringen/Materialien: Spül- und Geschirrtücher, Getränke, Vorratsdosen, Lebensmittelkosten werden anteilig berechnet.

Termin: Donnerstag, 27.10.2011, 18.00 - 22.00 Uhr
Ort: Volksschule Gaimersheim, Martin-Ludwig-Straße 7, Schulküche
Gebühr: 16,00 €
Teilnehmer: min. 6 Personen, max. 12 Personen

● **Kulinarische Schnitzeljagd** **S80-030**
Marianne Frank

Pfiffige Rezeptideen rund um unser Lieblingsessen. Nicht nur die Klassiker mit Schwein und Kalb ... auch Pute, Fisch und Gemüse kommen kross und paniert auf den Tisch.

Mitzubringen/Materialien: Spül- und Geschirrtücher, Getränke, Vorratsdosen, Lebensmittelkosten werden anteilig berechnet.

Termin: Donnerstag, 17.11.2011, 18.00 - 22.00 Uhr
Ort: Volksschule Gaimersheim, Martin-Ludwig-Straße 7, Schulküche
Gebühr: 16,00 €
Teilnehmer: min. 6 Personen, max. 12 Personen

● **Festmenüs für die Feiertage** **S80-031**
Marianne Frank

Fragen Sie sich, was Sie an Weihnachten oder Silvester kochen sollen? Soll es ein Festmenü oder ein Buffet werden? Holen Sie sich Anregungen, wie einfach es sein kann, die Feiertage ohne Stress in der Küche kulinarisch zu genießen.

Mitzubringen/Materialien: Spül- und Geschirrtücher, Getränke, Vorratsdosen, Lebensmittelkosten werden anteilig berechnet.

Termin: Donnerstag, 08.12.2011, 18.00 - 23.00 Uhr
Ort: Volksschule Gaimersheim, Martin-Ludwig-Straße 7, Schulküche
Gebühr: 20,00 €
Teilnehmer: min. 6 Personen, max. 12 Personen

● **Raffinierte Wickeleien... Rouladen** **S80-032**
Marianne Frank

Der Klassiker Roulade neu aufgerollt ... pfiffige Füllungen mit tollen Soßen ergötzt. Wer lässt sich da nicht gerne mal einwickeln?

Mitzubringen/Materialien: Spül- und Geschirrtücher, Getränke, Vorratsdosen, Lebensmittelkosten werden anteilig berechnet.

Termin: Donnerstag, 12.01.2012, 18.00 - 22.30 Uhr
Ort: Volksschule Gaimersheim, Martin-Ludwig-Straße 7, Schulküche
Gebühr: 18,00 €
Teilnehmer: min. 6 Personen, max. 12 Personen

● **Aufläufe und Gratins** **S80-033**
Marianne Frank

Ofen-Hits, die einen herrlichen Duft im ganzen Haus verbreiten. Raffinierte Variationen, bei der alle Zutaten in eine Auflaufform gefüllt werden und aus dem Ofen auf den Tisch kommen.

Mitzubringen/Materialien: Spül- und Geschirrtücher, Getränke, Vorratsdosen, Lebensmittelkosten werden anteilig berechnet.

Termin: Donnerstag, 09.02.2012, 18.00 - 22.30 Uhr
Ort: Volksschule Gaimersheim, Martin-Ludwig-Straße 7, Schulküche
Gebühr: 18,00 €
Teilnehmer: min. 6 Personen, max. 12 Personen



Außenstelle Großmehring

Anmeldung und Information: Frau Heide Ettenhuber
Adresse: Gemeindeverwaltung Großmehring, Marienplatz 7, Zimmer 13 (2. OG), 85098 Großmehring
Telefon: 084 07/92 94 25
Fax: 084 07/92 94 10
Öffnungszeiten: Montag bis Donnerstag, 08.00 - 12.00 Uhr, Donnerstag, 15.30 - 17.30 Uhr
Kursort: Volksschule Großmehring, Zugang über die Mozartstraße, soweit nichts anderes angegeben ist.

Sprachen

Englisch

- **Network 2, unit 5 – 6 (A2)** **S81-001**
 Englisch für fortgeschrittene Anfänger
 James Clover

Mitzubringen/Materialien: Kursbuch: English Network 2 new edition, Langenscheidt-Verlag, ISBN 3-526-50429-6

.....
Beginn: 27.09.2011 - 15x dienstags - 19.30 - 21.00 Uhr
Ort: Volksschule Großmehring, Zugang über die Mozartstraße, Klassenzimmer
Gebühr: 111,00 €
Teilnehmer: min. 5 Personen, max. 15 Personen

Kreativität

- **Keramik für die Vorweihnachtszeit (Sterne, Engel, Kerzenständer, ...)** **S81-002**
 Töpfern für Anfänger und Fortgeschrittene
 Margit Dunz

Dieser Kurs richtet sich an alle, die gerne mit dem Material Ton arbeiten und sich über selbstgestaltete „kleine Kunstwerke“ freuen. Ganz gleich, ob Sie schon mit eigenen Ideen und Vorstellungen kommen oder noch Anregungen suchen, genießen Sie einfach die Zeit für das kreative Arbeiten mit Ton.

Mitzubringen/Materialien: Schürze, Materialkosten werden je nach Verbrauch gesondert berechnet.

.....
Beginn: 30.09.2011 - 4x freitags, 18.00 - 21.00 Uhr (am 21.10.2011 Brennpause)
Ort: Volksschule Großmehring, Zugang über die Mozartstraße, EG, Werkraum 1, Zi. 45
Gebühr: 49,50 €
Teilnehmer: min. 6 Personen, max. 8 Personen

- **Stricken lernen und wieder entdecken!** **S81-003**
 Herta Zauner

Selbstgestrickte Dinge erfreuen sich wieder großer Beliebtheit, denn sie sind angenehm zu tragen und ein nettes persönliches Geschenk. In diesem Kurs lernen Sie – auch ohne Vorkenntnisse – wie das geht. Von Socken über Nikolaussocken bis zu Fäustlingen ist alles möglich. Sie werden sehen, Stricken ist ganz einfach und macht darüber hinaus viel Spaß!

Mitzubringen/Materialien: Nadelspiel Stärke 2 ½, Sockenwolle. Wolle kann auch bei der Kursleiterin bezogen werden.

.....
Beginn: 10.10.2011 - 4x montags - 19.30 - 21.30 Uhr
Ort: Volksschule Großmehring, Zugang über die Mozartstraße, Klassenzimmer
Gebühr: 33,50 €
Teilnehmer: min. 6 Personen, max. 12 Personen

Gesundheit und Entspannung

- **Qigong** **S81-004**
 auch für Anfänger geeignet
 Emma Maria Lefmann

Qigong ist eine mehr als 2000 Jahre alte, chinesische Form von Bewegungsübungen aus der traditionellen chinesischen Medizin. Die Übungen sind leicht erlernbar. Eine Definition für Qigong lautet „Pflege der Lebensenergie“. Die Übungen dienen der Regeneration der Lebenskraft. Durch weiche und doch kraftvolle Bewegungen wird die Beweglichkeit der Gelenke erhöht, der Muskelaufbau unterstützt und der Blut-, Lymph- und Energiefluss harmonisiert. Außerdem helfen die Übungen beim Stressabbau.

Mitzubringen/Materialien: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken oder Schuhe, Decke oder Matte

.....
Beginn: 28.09.2011 - 10x mittwochs - 17.30 - 18.30 Uhr
Ort: Volksschule Großmehring, Zugang über die Mozartstraße, Musikraum
Gebühr: 36,50 €
Teilnehmer: min. 8 Personen, max. 15 Personen



Besuchen Sie uns im Internet:
www.ingolstadt.de/vhs

Sie können unsere Kurse auch online buchen.

- **Klopfakupressur** **S81-005**
Blockaden lösen, Stress abbauen, Gefühle befreien
Heilpraktikerin Michaela Betz-Dworschak

Die Klopfakupressur ist ein effektives und einfach zu erlernendes Verfahren, das schnell und sanft die Ursache von negativen Emotionen (z. B. Ärger, Wut, Angst, ...), Erfahrungen, Verhaltens- und Denkweisen auflösen kann. Das in der traditionellen Chinesischen Medizin wurzelnde Verfahren kann angewendet werden, z. B. bei Prüfungsangst, akuter Stressbelastung und auch bei (Kopf-)Schmerzen. Durch das Beklopfen von speziellen Akupunkturpunkten können die auf den Meridianen (Energiebahnen) blockierten und störenden Gefühle aufgelöst werden. In diesem Kurs lernen Sie die theoretischen Grundlagen und die praktische Anwendung kennen.

Mitzubringen/Materialien: Schreibzeug, Wasser zum Trinken

Termin: Dienstag, 22.11.2011, 19.00 - 22.00 Uhr
Ort: Volksschule Großmehring, Zugang über die Mozartstraße, Klassenzimmer
Gebühr: 12,00 €
Teilnehmer: min. 6 Personen, max. 14 Personen

- **Bewegung – Das Tor zum Lernen** **S81-006**
Heilpraktikerin Michaela Betz-Dworschak

Forscher fanden heraus, dass Bewegung eine ganz wesentliche Rolle beim Lernen spielt.

Ohne Bewegung bleibt das Lernen unvollständig und uneffektiv. Das Turnen fürs Gehirn besteht aus einer Reihe kinesio-logischer Übungen und dem Massieren von Reflexzonen. Mit diesen Übungen können die beiden Gehirnhälften aktiviert und koordiniert werden. Die Stresstoleranz und das Wohlbefinden beim Lernen und Arbeiten werden erhöht. Im Kurs wird kurz auf die theoretischen Hintergründe eingegangen und ich stelle Ihnen dann die einzelnen Übungen vor. Erfahren Sie, wie gut es sich anfühlt „in der Mitte zu sein“ voller Energie fürs Lernen und Leben.

Mitzubringen/Materialien: Schreibzeug, Wasser zum Trinken

Termin: Donnerstag, 08.12.2011, 19.00 - 21.30 Uhr
Ort: Volksschule Großmehring, Zugang über die Mozartstraße, Klassenzimmer
Gebühr: 10,00 €
Teilnehmer: min. 6 Personen, max. 14 Personen

- **Gesichtsdiagnose – Krankheiten aus dem Gesicht erkennen** **S81-007**
Vortrag
Heilpraktikerin Michaela Betz-Dworschak

Wie es im Inneren Ihres Körpers aussieht, zeigt sich auch in Ihrem Gesicht. Erfahren Sie, wie diese Gesichtszeichen zu deuten sind. Körperliche Beschwerden haben ihre Ursache oft in einem seelischen Ungleichgewicht. Jedem Organ kann eine bestimmte Stelle im Gesicht und bestimmte Emotionen zugeordnet werden. Werden diese Emotionen nicht gelebt, beeinflussen Sie die Funktionstüchtigkeit des Organsystems. Rechtzeitig erkannt, bietet die Naturheilkunde und die Änderung der Lebenseinstellung Hilfe an.

Mitzubringen/Materialien: Schreibzeug, 1,50 € für Skript

Termin: Montag, 24.10.2011, 19.30 - 21.00 Uhr
Ort: Volksschule Großmehring, Zugang über die Mozartstraße, Klassenzimmer
Gebühr: 5,00 €
Teilnehmer: min. 6 Personen, max. 25 Personen

- **Besser sehen leicht gemacht** **S81-008**
Heilpraktikerin Elvira Boguth

Sind Ihre Arme fürs Lesen ohne Brille zu kurz geworden? Arbeiten Sie am Computer und haben müde, gerötete oder trockene Augen? Oder wollen Sie einfach Ihre Sehfähigkeit erhalten, vielleicht sogar verbessern? Dann gönnen Sie sich einen Tag zur Entspannung und Kräftigung der Augen. Gezeigt werden einfache Übungen, die oft auch ganz nebenbei (z. B. beim Einkaufen, beim Telefonieren, beim Spazierengehen, ...) gemacht werden können. Es geht darum, was jeder Einzelne für seine Augen tun kann. Mit dieser Anleitung zur Selbsthilfe wird das „Sehen“ im Alltag erleichtert und der Entstehung von Augenbeschwerden vorgebeugt.

Einige Übungen finden draußen statt!

Mitzubringen/Materialien: Aufbewahrungsmöglichkeit für Brille bzw. Kontaktlinsen, Decke, Isomatte, bequeme Kleidung, warme Socken, Stift

Termin: Samstag, 28.01.2012, 10.00 - 17.30 Uhr
Ort: Volksschule Großmehring, Zugang über die Mozartstraße, Musikraum
Gebühr: 36,00 €
Teilnehmer: min. 8 Personen, max. 10 Personen

EDV

- **Computer-Schnupperkurs** **S81-009**
Kleingruppe mit maximal 8 Teilnehmern
Dipl.-Informatikerin Anni Ihrler

Sie haben noch nie einen Computer eingeschaltet? Möchten Sie auch endlich einmal über Computer mitreden können? In unserem Schnupperkurs lernen wir, wie man mit Maus und Tastatur am Computer umgeht. Wir lernen die wichtigsten Begriffe rund um den PC kennen.

Voraussetzung: absolut keine Vorkenntnisse

Mitzubringen/Materialien: Schreibzeug

Termin: Samstag, 08.10.2011, 8.30 - 12.30 Uhr
Ort: Volksschule Großmehring, Zugang über die Mozartstraße, EDV-Raum
Gebühr: 25,50 €
Teilnehmer: min. 5 Personen, max. 8 Personen

- **PC-Kurs WORD** **S81-010**
Dipl.-Informatikerin Anni Ihrler

Sie möchten Briefe oder Einladungen mit dem PC gestalten? In diesem Kurs lernen wir das Programm Microsoft WORD näher kennen. Wir lernen, wie man Dokumente speichert und öffnet, die Schriftart und Schriftgröße ändert, wie man Tabellen und Rahmen erstellt, ein Schriftstück mit mehreren Spalten erhält oder auch, wie man Einladungen mit Bildern versieht.

Voraussetzung: keine Vorkenntnisse, evtl. Umgang mit Maus und Tastatur

Mitzubringen/Materialien: Schreibzeug

Beginn: 28.09.2011 - 5x mittwochs - 19.00 - 21.00 Uhr
Ort: Volksschule Großmehring, Zugang über die Mozartstraße, EDV-Raum
Gebühr: 63,50 €
Teilnehmer: min. 5 Personen, max. 10 Personen

Kochen und Backen

- **Kürbisschnitzen – Alles rund um den Kürbis!** **S81-011**
für Kinder ab 6 Jahren
Marianne Maierhofer

Mit Kürbisschnitzen und vieles mehr. Wir kochen Kürbissuppe und erfahren einiges über diesen goldgelben Genuss, hören Märchen und Bräuche über Halloween.

Mitzubringen/Materialien: Schürze, Geschirrtücher, Getränke, Behälter
Lebensmittelkosten werden anteilig (ca. 5 €) im Kurs berechnet.

Termin: Freitag, 28.10.2011, 15.00 - 18.00 Uhr
Ort: Volksschule Großmehring, Zugang über die Mozartstraße, Schulküche
Gebühr: 12,00 €
Teilnehmer: min. 6 Personen, max. 10 Personen

- **Das Kraut – vielfältig, rund und gesund** **S81-012**
Marianne Maierhofer

Es enthält viel Vitamin A, C, K, sowie Kalzium, Eisen und Kalium, gesunde Ballaststoffe und krebshemmende Substanzen. Probieren Sie diese Rezepte:

Weißkrautauflauf mit Grünkern, Zander mit Kartoffelkruste auf Rahmsauerkraut, Weißkohl-Bratwürstchen-Pfanne, Sauerkraut-Frikadellen, Sauerkraut-Quiche mit Putenbrust, oder auch Sauerkrautsalat mit Speck.

Mitzubringen/Materialien: Geschirrtücher, Getränke, Behälter
Lebensmittelkosten werden anteilig (ca. 10 €) im Kurs berechnet.

Termin: Donnerstag, 06.10.2011, 18.00 - 22.00 Uhr
Ort: Volksschule Großmehring, Zugang über die Mozartstraße, Schulküche
Gebühr: 16,00 €
Teilnehmer: min. 6 Personen, max. 12 Personen

- **Strudelvariationen von herzhaft bis süß** **S81-013**
Marianne Maierhofer

Zubereitet werden: Wiener Apfelstrudel, deftiger Fleischstrudel, Tiroler Krautstrudel, lockerer Quarkstrudel, verführerischer Mohnstrudel, süßer Heidelbeerstrudel

Mitzubringen/Materialien: Geschirrtücher, Getränke, Behälter
Lebensmittelkosten werden anteilig (ca. 10 €) im Kurs berechnet.

Termin: Mittwoch, 26.10.2011, 18.00 - 22.00 Uhr
Ort: Volksschule Großmehring, Zugang über die Mozartstraße, Schulküche
Gebühr: 16,00 €
Teilnehmer: min. 6 Personen, max. 12 Personen

- **Fisch auf den Tisch!** **S81-014**
Marianne Maierhofer

Mal deftig, mal leicht, Fisch schmeckt in jeder Zubereitungsart. Zubereitet werden: Karpfensteaks in Salbeihülle, Schleienfilets in Safransoße, Fisch in Kräutersoße, überbackene Karpfenfilets, Forelle aus dem Rohr, Zanderfilets auf Kraut, u.v.m.

Mitzubringen/Materialien: Geschirrtücher, Getränke, Behälter
Lebensmittelkosten werden anteilig (ca. 18 €) im Kurs berechnet.

Termin: Mittwoch, 18.01.2012, 18.00 - 22.00 Uhr
Ort: Volksschule Großmehring, Zugang über die Mozartstraße, Schulküche
Gebühr: 16,00 €
Teilnehmer: min. 6 Personen, max. 12 Personen

- **Mexikanische Küche** **S81-015**
Pilar Sanchez

Mexiko ... die Heimat der Tortilla, des Tequila und der breiten Sombreros. Lernen Sie Mexikos Küche kennen, das ist Spannung und Genuss. Eine Fiesta der Sinne! Wir kochen mit Chilis, Tortillas und noch vielen anderen mexikanischen Zutaten. Keine Angst, wenn Sie es nicht scharf mögen. Es ist für jeden etwas dabei. Lassen Sie sich überraschen! Buen Provecho!

Mitzubringen/Materialien: Geschirrtücher, Spüllappen, Spülmittel, Vorratsdosen, Getränke

Die Lebensmittelkosten von ca. 9 € werden mit der Kursleiterin abgerechnet.

Termin: Freitag, 07.10.2011, 18.00 - 22.30 Uhr
Ort: Volksschule Großmehring, Zugang über die Mozartstraße, Schulküche
Gebühr: 18,00 €
Teilnehmer: min. 6 Personen, max. 12 Personen

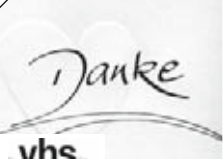
- **Mexikanische Küche II** **S81-016**
Pilar Sanchez

Fortsetzung aus dem Kurs „Mexikanische Küche“. Neue Rezepte werden ausprobiert.

Mitzubringen/Materialien: Geschirrtücher, Spüllappen, Spülmittel, Vorratsdosen, Getränke

Die Lebensmittelkosten von ca. 9 € werden mit der Kursleiterin abgerechnet.

Termin: Freitag, 14.10.2011, 18.00 - 22.30 Uhr
Ort: Volksschule Großmehring, Zugang über die Mozartstraße, Schulküche
Gebühr: 18,00 €
Teilnehmer: min. 6 Personen, max. 12 Personen



Wir sagen DANKE

- unseren KursleiterInnen für ihr Engagement und ihre Ideen
- unseren TeilnehmerInnen für ihr Interesse und ihre Treue

Ihr vhs-Team



Liebe Kursteilnehmer/-innen,
Sie erhalten keine Anmeldebestätigung
durch die vhs (außer online-Buchung):

**KEINE NACHRICHTEN SIND
GUTE NACHRICHTEN!**

Sollte der Kurs bereits belegt sein, setzen wir uns umgehend mit Ihnen in Verbindung.
Wenn Sie nichts von uns hören,
besuchen Sie einfach den gebuchten Kurs.





Außenstelle Kösching

Anmeldung und Information: Frau Désirée Hoerber
 Adresse: Gemeindeverwaltung Kösching,
 Marktplatz 1, 85092 Kösching (3. OG)
 Telefon: 084 56/9891-28
 Fax: 084 56/9891-24
 E-Mail: hoeber@markt-koesching.de
 Öffnungszeiten: Montag - Freitag, 07.30 - 12.00 Uhr,
 Montag - Dienstag, 15.00 - 17.00 Uhr,
 Donnerstag, 15.00 - 18.00 Uhr

Sprachen

Englisch

- **Englisch macht Spaß!** **S82-001**
für Grundschul Kinder ab der 2. Klasse
Marie Bellmann

Habt ihr Lust mehr Englisch zu lernen? Durch Spielen, Musik und Mitmachen könnt ihr die englische Sprache und eine andere Kultur kennen lernen. So, come an have some fun!
 Dieser Kurs ist für Kinder, die bereits etwas Erfahrung mit Englisch haben.

Mitzubringen/Materialien: Buntstifte, Sitzkissen, 2,50 € für Kopien

.....
 Beginn: 27.09.2011 - 11x dienstags - 15.00 - 15.45 Uhr
 Ort: Kloster Kösching, kleiner Saal, OG
 (Eingang: Fleischgasse, südlich des Rathauses)
 Gebühr: 40,50 €
 Teilnehmer: min. 5 Personen, max. 7 Personen

Kreativität

- **Faszination Aquarell** **S82-002**
Michaela Schmitt

Die Vielfalt der Aquarellmalerei wird uns auch in diesem Semester beschäftigen. Jeder Kurstag umfasst eine Besprechung, bei der auf die Besonderheiten des jeweiligen Motivs (Stilleben, Landschaft, Blumen, ...) eingegangen wird und die freie Arbeit am Motiv unter Anleitung; bei Bedarf ergänzt durch Übungen zu Aquarell- und Mischtechniken und zur Bildgestaltung.

Mitzubringen/Materialien: Aquarellfarbkasten, Aquarellblock (mind. DIN A4), je ein dünner und ein dicker Haarpinsel, Wassergefäß, Bleistift, Radiergummi, Zeichenpapier

.....
 Beginn: 07.10.2011 - 6x freitags - 9.00 - 12.00 Uhr
 (weitere Termine: 14.10., 28.10., 18.11., 25.11. und 16.12.2011)
 Ort: Kloster Kösching, großer Saal, OG
 (Eingang: Fleischgasse, südlich des Rathauses)
 Gebühr: 68,50 €
 Teilnehmer: min. 8 Personen, max. 15 Personen

- **Kreative Filzwerkstatt** **S82-003**
für Anfänger und Fortgeschrittene
Carmen Wagner

Aus natürlicher Schafwolle und Seifenlauge gestalten wir mit den Händen modische Accessoires und dekorative Wohnartikel. Es können Tischsets, Eierwärmer, Stirnbänder, kleine Taschen oder Bucheinbände entstehen, während ganz nebenbei die Grundtechniken des Filzens erlernt werden.

Gerne dürfen Anfänger und Fortgeschrittene ihre eigenen Ideen verwirklichen.

Mitzubringen/Materialien: Handtuch, Schere, Plastiktüte, Schwamm, Eimer, Auto-Fuß-Gummimatte (darf gebraucht sein) und Noppenfolie
 Die Materialkosten (ca. 5 - 10 €) werden im Kurs abgerechnet.

.....
 Termin: Montag, 24.10.2011, 18.00 - 21.00 Uhr
 Ort: Kloster Kösching, großer Saal, OG
 (Eingang: Fleischgasse, südlich des Rathauses)
 Gebühr: 14,50 €
 Teilnehmer: min. 5 Personen, max. 8 Personen

- **Kreative Filzwerkstatt** **S82-004**
für Anfänger und Fortgeschrittene
Carmen Wagner

Aus natürlicher Schafwolle und Seifenlauge gestalten wir mit den Händen modische Accessoires und dekorative Wohnartikel. Es können Tischsets, Eierwärmer, Stirnbänder, kleine Taschen oder Bucheinbände entstehen, während ganz nebenbei die Grundtechniken des Filzens erlernt werden.

Gerne dürfen Anfänger und Fortgeschrittene ihre eigenen Ideen verwirklichen.

Mitzubringen/Materialien: Handtuch, Schere, Plastiktüte, Schwamm, Eimer, Auto-Fuß-Gummimatte (darf gebraucht sein) und Noppenfolie
 Die Materialkosten (ca. 10 - 20 €) werden im Kurs abgerechnet.

.....
 Termin: Samstag, 14.01.2012, 9.00 - 16.00 Uhr
 Ort: Kloster Kösching, großer Saal, OG (Eingang: Fleischgasse, südlich des Rathauses)
 Gebühr: 29,00 €
 Teilnehmer: min. 5 Personen, max. 8 Personen

- **Filzen, die verschiedenen Techniken** **S82-005**
Ein Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene
Carmen Wagner

Aus natürlicher Schafwolle und Seifenlauge gestalten wir mit den Händen individuelle Stücke. Sie lernen die verschiedenen Techniken des Filzens kennen. Dabei können schöne Schmuckstücke, kleine Taschen, Bilder, Tischsets, Sitzkissen oder auch Taschen entstehen.

Selbstverständlich dürfen Sie sehr gerne ihre eigenen Ideen verwirklichen.

Mitzubringen/Materialien: Plastiktüte, altes Handtuch, kleiner Eimer, Schere, Schwamm und Noppenfolie. Die Materialkosten (ca. 10 - 20 €) werden im Kurs abgerechnet.

Beginn: 07.11.2011 - 4x montags - 18.30 - 21.30 Uhr
Ort: Kloster Kösching, großer Saal, OG (Eingang: Fleischgasse, südlich des Rathauses)
Gebühr: 58,00 €
Teilnehmer: min. 5 Personen, max. 8 Personen

- **Wir filzen lustige Handyaschen** **S82-006**
für Kinder ab 8 Jahren
Carmen Wagner

Aus bunter, flauschiger Schafwolle filzen wir einzigartige Handyaschen. Mit der Kraft deiner Hände und unter Verwendung von warmer Seifenlauge entstehen richtige kleine Kunstwerke. Gerne darfst du deine eigenen Ideen verwirklichen!

Mitzubringen/Materialien: Die Materialkosten (3,00 €) werden im Kurs abgerechnet.

Kleiner Eimer, Plastiktüte, Schere, Schwamm, altes Handtuch.

Termin: Samstag, 19.11.2011, 9.00 - 12.00 Uhr
Ort: Kloster Kösching, großer Saal, OG (Eingang: Fleischgasse, südlich des Rathauses)
Gebühr: 14,50 €
Teilnehmer: min. 5 Personen, max. 8 Personen

- **Patchwork** **S82-007**
Außergewöhnliche Taschen
Angelika Satzinger

Aus meinen zahlreichen japanischen Taschen-Büchern habe ich mir wieder 3 Taschen zum Nacharbeiten ausgesucht. Jedes der 3 Exemplare hat einen eigenen Schwierigkeitsgrad. So ist eigentlich für jeden etwas dabei, Sie müssen sich „nur“ für eine Tasche entscheiden, je nachdem, wie fortgeschritten Ihre Kenntnisse im Patchwork und allgemeinen Nähen sind.

Mitzubringen/Materialien: Bitte nach Anmeldung bei mir melden (Tel. 08456/6959), da der Materialbedarf von der ausgesuchten Tasche abhängig ist.

Beginn: 29.09.2011 - 3x donnerstags - 18.30 - 21.00 Uhr
(kein Kurs am 13.10.2011)
Ort: Patchwork-Minilädchen, Schlehensteinstraße 8, 85092 Kösching
Gebühr: 30,00 €
Teilnehmer: min. 6 Personen, max. 8 Personen

- **Patchwork – Wochenendkurs** **S82-008**
Doppelter Log Cabin
Angelika Satzinger

Log Cabin – ein Muster, das immer wieder Überraschungen bereit hält! In diesem Kurs entsteht ein beidseitig verwendbarer Quilt. Auf der einen Seite entsteht ein Sternenmuster, die andere Seite kann mit einem eigenen Entwurf gestaltet werden. So entsteht beispielsweise eine Winter- und eine Ganzjahresseite. Diese Arbeit muss anschließend nicht mehr mit Vlies verstärkt werden und ist eigentlich auch bereits fertig gequiltet.

Dieser Kurs richtet sich an Patchworker mit Erfahrung!

Mitzubringen/Materialien: Schreibzeug und Buntstifte, alles weitere wird bei der Vorbesprechung am Freitag, 28. Oktober von 18.30 bis 20.30 Uhr bekannt gegeben.

Beginn: Vorbesprechung: Freitag, 28.10.2011, 18.30 - 20.30 Uhr; Kurs: Samstag, 12.11.2011, 10.00 - 17.00 Uhr und Sonntag, 13.11.2011, 10.00 - 13.00 Uhr
Ort: Patchwork-Minilädchen, Schlehensteinstraße 8, 85092 Kösching
Gebühr: 48,00 €
Teilnehmer: min. 6 Personen, max. 8 Personen

Gesundheit und Entspannung

Nadine Koch



Namaste, ich heiße Nadine Koch und komme aus Kösching. Die Zeit vergeht und nun arbeite ich schon 1 Jahr für die vhs Ingolstadt. In diesem Semester möchte ich mich bei meinen treuen und neuen Yogaschülern herzlich für ihr Vertrauen bedanken. Ohne euch wären meine Montage und Dienstagstage nicht das Gleiche.

Ich wünsche uns für diesen Herbst/Winter energiereiche, kraftvolle, dynamische und federleichte Yogakurse! Lasst uns gemeinsam an unserer körperlichen und geistigen Balance arbeiten! Ich freue mich auf euch!

- **Hatha-Yoga** **S82-009**
Nadine Koch

Wenn Sie Beweglichkeit, Entspannung, Freiheit und Stille suchen, ist Yoga einer der schönsten Wege zu diesem Ziel. Viele Menschen aller Altersgruppen finden zu diesem Ausgleich und möchten Yoga im Alltag nicht mehr missen.

Mitzubringen/Materialien: Turnmatte (wenn vorhanden), Wolldecke, bequeme Kleidung, Socken

Beginn: 26.09.2011 - 10x montags - 18.00 - 19.30 Uhr
Ort: Kloster Kösching, kleiner Saal, OG (Eingang: Fleischgasse, südlich des Rathauses)
Gebühr: 41,50 €
Teilnehmer: min. 8 Personen, max. 12 Personen

● **Hatha-Yoga**
Nadine Koch

S82-010

Wenn Sie Beweglichkeit, Entspannung, Freiheit und Stille suchen, ist Yoga einer der schönsten Wege zu diesem Ziel. Viele Menschen aller Altersgruppen finden zu diesem Ausgleich und möchten Yoga im Alltag nicht mehr missen.

Mitzubringen/Materialien: Turnmatte (wenn vorhanden), Wolldecke, bequeme Kleidung, Socken

.....
Beginn: 26.09.2011 - 10x montags - 20.00 - 21.30 Uhr
Ort: Kloster Kösching, kleiner Saal, OG
(Eingang: Fleischgasse, südlich des Rathauses)
Gebühr: 41,50 €
Teilnehmer: min. 8 Personen, max. 12 Personen
.....

● **Yoga am Vormittag**
Nadine Koch

S82-011

Was gibt es Schöneres, als einen entspannten Start in den Tag? Gönnen Sie sich an diesem Morgen eine Auszeit. Verwöhnen Sie Ihren Geist mit Ruhe und Stille, sowie Ihren Körper mit sanften Übungen, die sich im Laufe der Wochen etwas steigern, und lassen Sie Ihre Seele Kraft für den Alltag schöpfen.

Mitzubringen/Materialien: Turnmatte (wenn vorhanden), Wolldecke, bequeme Kleidung, Socken

.....
Beginn: 27.09.2011 - 10x dienstags - 9.00 - 10.30 Uhr
Ort: Kloster Kösching, großer Saal, OG
(Eingang: Fleischgasse, südlich des Rathauses)
Gebühr: 41,50 €
Teilnehmer: min. 8 Personen, max. 12 Personen
.....

● **Mudras – Yoga mit den Fingern**

S82-012

Magische Mudra Meditation
Heilpraktikerin Michaela Betz-Dworschak

Mudras sind bestimmte Finger- und Handstellungen aus dem indischen Ha-Tha Yoga. Da sich in den Fingern ca. 4.000 Nervenfasern und zahlreiche Akupunkturpunkte befinden, die in Verbindung mit dem Zentralnervensystem und den Organen stehen, können Mudras einen sehr positiven Effekt auf unsere mentale, spirituelle und körperliche Gesundheit haben. Mudras können die Energie in den Elementen optimal ausgleichen. Im Kurs lernen Sie die Theorie des Wandlungskreises der Elemente aus der TCM (traditionelle chinesische Medizin). An jedem Meditationstag befassen wir uns mit einem Element (Erde, Metall, Wasser, Holz, Feuer).

Mitzubringen/Materialien: Isomatte, Decke, Kissen, Schreibzeug, 1,50 € für Skript

.....
Beginn: 10.11.2011 - 5x donnerstags - 8.30 - 10.00 Uhr
Ort: Kloster Kösching, großer Saal, OG (Eingang: Fleischgasse, südlich des Rathauses)
Gebühr: 30,00 €
Teilnehmer: min. 6 Personen, max. 12 Personen
.....

● **Tai Chi – Stressbewältigung & Ausgleich**

S82-013

Heilpraktikerin für Psychotherapie (HPG) Petra Lucke

Tai Chi ist eine alte chinesische Bewegungskunst. Es hilft uns, über die Bewegungen im Außen leichter in unsere innere Mitte zu finden. Ein Weg der Selbsterfahrung und Selbstmeisterung. Auch das Beherrschen der eigenen Gedanken, Gefühle, des eigenen Wollens und Seins, führen zu einem ruhigeren Geist. Tai Chi fördert die Klarheit auf geistiger, und die Entspannung auf körperlicher Ebene. Dadurch verbessert sich deutlich das allgemeine Wohlbefinden, und auch die Selbstheilungskräfte werden aktiviert. Tai Chi sensibilisiert die Wahrnehmung für den eigenen Körper und dessen Koordination. Auch die Konzentration wird gesteigert. Regelmäßiges Tai Chi verhilft zu mehr Ausgeglichenheit und zur Stärkung des Selbstvertrauens. Tai Chi trainiert nicht nur die Gesunderhaltung und Flexibilität des Körpers, sondern hat auch auf die Psyche eine positive Wirkung.

Mitzubringen/Materialien: Bequeme Kleidung, dicke rutschfeste Socken oder leichtes Schuhwerk

.....
Beginn: 13.10.2011 - 10x donnerstags - 18.15 - 19.15 Uhr
Ort: Kindergarten Stegbach, Am Stegbach 14, 85092 Kösching
Gebühr: 34,50 €
Teilnehmer: min. 8 Personen, max. 15 Personen
.....

● **Progressive Muskelentspannung nach Jacobson** **S82-014**

Angelika Rudolf

Die Progressive Muskelrelaxation verbessert die eigene Körperwahrnehmung und dient zum Ausgleich bei übermäßiger körperlicher und seelischer Anspannung. Durch die bewusste An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen wird eine tiefe Entspannung des ganzen Körpers erreicht. Die Stunde beginnt mit leichten Dehn- und Atemübungen, um erst einmal vom Alltag abzuschalten.

Mitzubringen/Materialien: Matte, evtl. Kissen und etwas zum Unterlegen für die Knie, bequeme Kleidung

.....
Beginn: 28.09.2011 - 8x mittwochs - 18.30 - 19.30 Uhr
Ort: Kloster Kösching, kleiner Saal, OG
(Eingang: Fleischgasse, südlich des Rathauses)
Gebühr: 32,00 €
Teilnehmer: min. 6 Personen, max. 12 Personen
.....

● **Wanderung inkl. geführter Meditation am Jakobsweg**

S82-015

Angelika Rudolf

Wir gehen ein Teilstück auf dem Ostbayerischen Jakobsweg. Vorbei an verschiedenen Stationen, die z. B. „Frieden symbolisieren“. Die Strecke ist insgesamt ca. 5 km lang und gut ausgebaut. Es erwartet Sie eine geführte Meditation, d. h. eine Meditation unter Anleitung mit dem Ziel, dass Körper und Geist im Hier und Jetzt entspannen. Treffpunkt ist der erste ausgeschilderte Parkplatz, rechts im Wald. Sie fahren:

Kösching Ortsmitte, Richtung Bettrunn (ausgeschildert), am Ortsende Kösching weiterhin Richtung Bettbrunn, ca. 4 km bis zum Parkplatz.

Mitzubringen/Materialien: gutes Schuhwerk und Regenjacke

.....
Termin: Samstag, 08.10.2011, 15.00 - 16.45 Uhr
Ort: von Kösching Richtung Waldhaus, 1. ausgewiesener Parkplatz rechts
Gebühr: 7,00 €
Teilnehmer: min. 6 Personen, max. 10 Personen
.....



Verschenken Sie unsere Kurse – mit den vhs-Geschenkgutscheinen!

Information unter:
Tel. 08 41 / 3 05-18 54



● **Auf den Spuren von Nackenverspannungen und Hexenschuss** **S82-016**

Heilpraktikerin, Therapeutin Anka Klein

Verspannter Nacken und Schultern? Hohlkreuz und Hexenschuss? Sie kennen das? Hoffnung für alle, die von diesem Volksleiden geplagt sind. Dieser ganzheitliche Kurs bietet eine wirkungsvolle Abhilfe an. Effektiv, aber sanft setzen sinnvoll aufgebaute Bewegungen am Ursprung der Beschwerden an und zeigen Ihnen, dass Sie nicht hilflos ausgeliefert sind. Wichtige Informationen runden das Angebot ab. So ganz nebenbei tun Sie sich noch etwas Gutes für ein Anti-aging. Als Belohnung bekomme ich einen „neuen“ Rücken, fühle eine junge Beweglichkeit. Ein entspannter Tag, den man sich gönnt.

Mitzubringen/Materialien: Socken, warme Kleidung, eine Unterlage zum Liegen

Termin: Samstag, 26.11.2011, 9.00 - 15.30 Uhr
 Ort: Kloster Kösching, großer Saal, OG (Eingang: Fleischgasse, südlich des Rathauses)
 Gebühr: 22,00 €
 Teilnehmer: min. 8 Personen, max. 12 Personen

● **Russische Honigmassage** **S82-017**

entschlackend und belebend
 Heilpraktikerin, Therapeutin Anka Klein

Bei der Honigmassage handelt es sich um das Wissen einer alten Heiltradition, die von Familie zu Familie weitergegeben wurde. Der Honig ist mit seinen Vitaminen, Enzymen, Mineralien und Spurenelementen ein wahrer Jungbrunnen. Schon Kleopatra hat ihn verwendet. Er wird mit einfach zu lernenden Handgriffen in den Rücken ein- und wieder herausgearbeitet. In diesem wohltuenden Prozess lösen sich Schlacken, die Haut wird durchblutet und die Sauerstoffaufnahme verbessert, der Lymphabfluss verstärkt. Vorbereitet wird der Prozess mit einer Auflage aus grünem Tee, einem Spezialisten für den Stoffwechsel. Und Sie bekommen einen „neuen“ Rücken! Der Kurs ist geeignet für alle, die ihrem Partner etwas Gutes tun wollen.

Die Teilnahme ist nur paarweise möglich. Bitte melden Sie sich einzeln an, der Preis gilt pro Person.

Mitzubringen/Materialien: Decke, großes und kleines Handtuch, Waldhonig, eine mittelgroße Plastikschißel

Termin: Samstag, 11.02.2012, 10.00 - 12.00 Uhr
 Ort: Kloster Kösching, großer Saal, OG (Eingang: Fleischgasse, südlich des Rathauses)
 Gebühr: 9,50 €
 Teilnehmer: min. 8 Personen, max. 12 Personen

● **Homöopathie für Frauen** **S82-018**

Heilpraktikerin Ingrid Hess-Winkler

Die meisten Frauen suchen bei gesundheitlichen Problemen nach einer naturheilkundlichen Behandlung. Hier bietet sich die Homöopathie in idealer Weise an. Ein ganzes Frauenleben kann von der ersten Periode bis in die Wechseljahre hinein mit der Homöopathie sanft und wirkungsvoll begleitet werden. Sie werden gründlich in diese Therapie eingeführt und erfahren, welche Arzneien Sie z. B. bei Menstruationsbeschwerden, begleitend während einer Schwangerschaft und bei Problemen nach der Entbindung einsetzen können. Es werden auch Mittel gegen Blasenentzündung, Haarausfall, für die Wechseljahre und eine stabile Psyche vorgestellt.

Termin: Montag, 21.11.2011, 19.30 - 21.00 Uhr
 Ort: Kloster Kösching, großer Saal, OG (Eingang: Fleischgasse, südlich des Rathauses)
 Gebühr: 6,50 €
 Teilnehmer: min. 8 Personen, max. 25 Personen

EDV

● **Einrichten und Anpassen eines Computers/Laptops** **S82-019**

Benutzerdefiniertes Anpassen an die eigenen Bedürfnisse
 Tobias Pallmann

- Der Rechner kann neu installiert werden – dafür sind die Original-Datenträger des Gerätes und evtl. Lizenznummern der lizenzpflichtigen Programme mitzubringen.
- Wir richten gemeinsam das Gerät so ein, dass es für den Teilnehmer an die eigenen Bedürfnisse angepasst ist.
- Falls das Gerät nicht neu installiert werden soll, wird das Gerät optimiert.
- Die Geräte werden auf einen sicheren Stand gebracht (Updates installiert, Virenschutzprogramm etc.).
- Ein Thema des Kurses ist ebenfalls die Datensicherung – wir richten gemeinsam ein Sicherungsprogramm für die Datensicherung ein und führen dieses auch durch.
- Im Kurs gibt es die Möglichkeit, Freeware-Programme für verschiedene Zwecke kennenzulernen und zu installieren.

WICHTIG: Sämtliche Daten des mitgebrachten Gerätes sollten vor Kursbeginn auf einem externen Medium gesichert worden sein!

Mitzubringen/Materialien: eigener PC/Laptop (Tastatur+Maus) PC ohne Monitor!, Netzteil, Administrator-Kennwort, USB-Stick (leer) 1 GB

Termin: Samstag, 15.10.2011, 9.00 - 16.00 Uhr
 Ort: Volksschule Kösching, Hauptschule, Stadtweg 2 - 4, EDV-Raum
 Gebühr: 38,00 €
 Teilnehmer: min. 5 Personen, max. 10 Personen

● **Facebook kennenlernen** **S82-020**
 Tobias Pallmann

Facebook – das Kontakte-Netzwerk ist in aller Munde. Ursprünglich wurde Facebook entwickelt als Kommunikationsplattform für Studenten. Aus diesen Anfängen wurde eines der größten Kontakt-Netzwerke der Welt, mit derzeit über 500 Millionen Nutzern (Stand Juli 2010). Mit Facebook ist es möglich, untereinander in Kontakt zu treten, anderen zu zeigen, was einem gefällt und Fangruppen beizutreten.

In dem Kurs haben Sie die Möglichkeit, einen Blick in Facebook zu werfen und sich selbst ein Bild von Profilsseiten und Fangruppen zu machen.

Informieren Sie sich, warum in Deutschland über 18 Millionen Menschen bereits dazu gehören, aber auch, warum Facebook immer wieder wegen des Datenschutzes in den Schlagzeilen steht.

Im Kurs gibt es die Möglichkeit, sich selbst bei Facebook anzumelden und ein eigenes Profil einzurichten – inkl. Erklärung der wichtigsten Einstellungen.

Mitzubringen/Materialien: EDV-Grundkenntnisse und vorhandene E-Mail-Adresse

Termin: Samstag, 08.10.2011, 9.00 - 13.00 Uhr
 Ort: Volksschule Kösching, Hauptschule, Stadtweg 2 - 4, EDV-Raum
 Gebühr: 25,50 €
 Teilnehmer: min. 5 Personen, max. 15 Personen

Kochen

- **Die Kartoffel – rund und gesund** **S82-021**
leckere Kartoffelgerichte für jeden Tag
Marianne Maierhofer

Zubereitet werden: Kartoffelsuppe mit Räucherforellen, Kartoffelstrudel mit Kräutersoße, Kartoffelschnecken, Ofenkartoffeln in Salzbett gebacken, Kartoffel-Cordon bleu, Kartoffelmaultaschen, Kartoffel-Lasagne, Kartoffelkuchen.

Mitzubringen/Materialien: Geschirrtücher, Getränke, Behälter
Lebensmittelkosten werden anteilig (ca. 10 €) im Kurs berechnet.

Termin: Montag, 26.09.2011, 18.00 - 22.00 Uhr
Ort: Volksschule Kösching, Grundschule, Stadtweg 2 - 4, Schulküche
Gebühr: 16,00 €
Teilnehmer: min. 6 Personen, max. 12 Personen

- **Wir backen für Kirchweih** **S82-022**
Marianne Maierhofer

Zubereitet werden: ausgezogene Küchlerl, Kirchweihnudeln, Quarkspatzen, Schnellkräpferl, Quarkstriezel, Apfel-Nusschnecken, Apfelheferolle

Mitzubringen/Materialien: Geschirrtücher, Getränke, Behälter
Lebensmittelkosten werden anteilig (ca. 10 €) im Kurs berechnet.

Termin: Montag, 10.10.2011, 18.00 - 22.00 Uhr
Ort: Volksschule Kösching, Grundschule, Stadtweg 2 - 4, Schulküche
Gebühr: 16,00 €
Teilnehmer: min. 6 Personen, max. 12 Personen

- **Leckere Kleinigkeiten im Advent** **S82-023**
Plätzchenbackkurs für Kinder mit Erwachsenen
Marianne Maierhofer

Süße Kleinigkeiten zum Advent! Äpfel, Nuss und Mandelkern haben nicht nur Kinder gern. Mamas, Papas, Omas und Opas sind herzlich eingeladen, mit ihren Kindern bzw. Enkeln zu backen.

Eine Anmeldung ist pro Person nötig. Der Preis gilt pro Person.

Mitzubringen/Materialien: Geschirrtücher, Getränke, Behälter
Lebensmittelkosten werden anteilig (ca. 10 €) im Kurs berechnet.

Termin: Freitag, 25.11.2011, 15.00 - 18.00 Uhr
Ort: Volksschule Kösching, Grundschule, Stadtweg 2 - 4, Schulküche
Gebühr: 12,00 €
Teilnehmer: min. 6 Personen, max. 12 Personen



Außenstelle Lenting

Anmeldung und Information: Frau Gabriele Probst
Adresse: Gemeindeverwaltung Lenting, Zimmer 3, Rathausplatz 1, 85101 Lenting
Telefon: 084 56/92 95 30
Fax: 084 56/92 95 40
E-Mail: gabriele.probst@Lenting.de
Öffnungszeiten: Montag bis Freitag, 08.00 - 12.00 Uhr,
Montag bis Mittwoch, 14.30 - 15.30 Uhr,
Donnerstag, 15.00 - 17.30 Uhr
Kursort: Volksschule Lenting, Ernst-Rauwolf-Str. 1, soweit nichts anderes angegeben ist. Der Eingang zu den Unterrichtsräumen erfolgt über den Pausenhof.

Spanisch

- **Spanisch mit Perspectivas „Al vuelo“ (A1)** **S83-001**
für lerngewohnte Anfänger
Amelia Valdez Zegarra

So, wie der Name „Al vuelo“, bereits sagt, richtet sich dieser Kurs an Teilnehmer, die ein schnelles Lerntempo gewöhnt sind. Wir werden versuchen, von Anfang an Spanisch zu reden. Das Tempo ist sehr wichtig und die Lehrinhalte werden ebenfalls schnell durchgenommen, so dass die Teilnehmer zuhause selbst weiterarbeiten können. Der Kurs setzt größeres Gewicht auf Kommunikation, weshalb Sie auch aufgefordert werden, die Lerninhalte in die Tat umzusetzen. Wenn die Teilnehmer es wünschen, werden wir das Buch abschließen.

Wir haben das Ziel, das Sprachniveau A2 zu erreichen, damit Sie dann in einem passenden Fortsetzungskurs auf diesen Kenntnissen aufbauen können.

Mitzubringen/Materialien: Lehrbuch: Al Vuelo Perspectivas A1, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-464-204S84-9

Beginn: 23.11.2011 - 10x mittwochs - 17.30 - 19.00 Uhr
Ort: Volksschule Lenting, Ernst-Rauwolf-Straße 1, 85101 Lenting
Gebühr: 74,00 €
Teilnehmer: min. 5 Personen, max. 7 Personen

- **Spanisch mit Perspectivas A2, ab Lektion 1 (A2) S83-001A**
Fortsetzungskurs
Amelia Valdez Zegarra

In diesem Kurs arbeiten wir auf dem Niveau A2 mit Perspectivas A2.
Mitzubringen/Materialien: Lehrbuch: Perspectivas A2, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-464-20057-5

Beginn: 23.11.2011 - 10x mittwochs - 19.15 - 20.45 Uhr
Ort: Volksschule Lenting, Ernst-Rauwolf-Straße 1, 85101 Lenting
Gebühr: 74,00 €
Teilnehmer: min. 5 Personen, max. 7 Personen

Kosmetik

- **Schmink-Workshop – Typgerechtes Schinken erlernen** S83-002
Monika Zöpfl

Die dekorative Kosmetik ist die Abrundung der hauttypgerechten Gesichtspflege. Mit dem erfolgreichen Wissen und der Kunst, durch Farben und Schattierungen das Gesicht, die Augen und den Mund vorteilhafter erscheinen zu lassen, kann ich als Visagistin Ihr Wohlbefinden und Selbstbewusstsein steigern. Dadurch optimieren Sie Ihre Ausstrahlung und Souveränität im Privat- und Berufsleben. Hier lernen Sie, wie Sie selber Ihr Make-up optimal abstimmen können, und ich gebe Ihnen Sicherheit, wie Sie Ihre Erscheinung durch typgerechtes Make-up unterstreichen können.

Mitzubringen/Materialien: Haarband oder Klammern, evtl. Schminksachen wenn vorhanden, ansonsten wird alles gestellt. Unkostenbeitrag für Schminke, Pinsel, Unterlagen 5 €

Termin: Dienstag, 15.11.2011, 17.00 - 21.30 Uhr
Ort: Volksschule Lenting, Ernst-Rauwolf-Straße 1, 85101 Lenting
Gebühr: 22,50 €
Teilnehmer: min. 5 Personen, max. 5 Personen



Bitte beachten Sie auch unser Kursangebot S22-031 „Selbst ist die Frau – Pannenhilfe leicht gemacht!“ (Volksfestplatz Lenting).

Kochen und Backen

- **Heimische Gemüseküche** S83-003
Marianne Frank

Herbstliches Gemüse wie Kürbis, Zucchini, Kohl, usw. kommen auf den Tisch. Frisch und richtig zubereitet... ein Gaumenschmaus für eine abwechslungsreiche Küche. Lassen Sie sich von einer Vielfalt von Rezepten überraschen!

Mitzubringen/Materialien: Spül- und Geschirrtücher, Getränke, Vorratsdosen, Lebensmittelkosten werden anteilig berechnet.

Termin: Montag, 10.10.2011, 18.00 - 22.00 Uhr
Ort: Volksschule Lenting, Ernst-Rauwolf-Straße 1, 85101 Lenting
Gebühr: 16,00 €
Teilnehmer: min. 6 Personen, max. 12 Personen

- **Kulinarische Schnitzeljagd** S83-004
Marianne Frank

Pfiffige Rezeptideen rund um unser Lieblingsessen. Nicht nur die Klassiker mit Schwein und Kalb... auch Pute, Fisch und Gemüse kommen kross und paniert auf den Tisch.

Mitzubringen/Materialien: Spül- und Geschirrtücher, Getränke, Vorratsdosen, Lebensmittelkosten werden anteilig berechnet.

Termin: Mittwoch, 09.11.2011, 18.00 - 22.00 Uhr
Ort: Volksschule Lenting, Ernst-Rauwolf-Straße 1, 85101 Lenting
Gebühr: 16,00 €
Teilnehmer: min. 6 Personen, max. 12 Personen

- **Raffinierte Wickeleien... Rouladen** S83-005
Marianne Frank

Der Klassiker Roulade neu aufgerollt... pfiffige Füllungen mit tollen Soßen ergänzt. Wer lässt sich da nicht gerne mal einwickeln?

Mitzubringen/Materialien: Spül- und Geschirrtücher, Getränke, Vorratsdosen, Lebensmittelkosten werden anteilig berechnet.

Termin: Mittwoch, 11.01.2012, 18.00 - 22.30 Uhr
Ort: Volksschule Lenting, Ernst-Rauwolf-Straße 1, 85101 Lenting
Gebühr: 18,00 €
Teilnehmer: min. 6 Personen, max. 12 Personen

- **Aufläufe und Gratins** S83-006
Marianne Frank

Ofen-Hits, die einen herrlichen Duft im ganzen Haus verbreiten. Raffinierte Variationen, bei der alle Zutaten in eine Auflaufform gefüllt werden und aus dem Ofen auf den Tisch kommen.

Mitzubringen/Materialien: Spül- und Geschirrtücher, Getränke, Vorratsdosen, Lebensmittelkosten werden anteilig berechnet.

Termin: Mittwoch, 01.02.2012, 18.00 - 22.30 Uhr
Ort: Volksschule Lenting, Ernst-Rauwolf-Straße 1, 85101 Lenting
Gebühr: 18,00 €
Teilnehmer: min. 6 Personen, max. 12 Personen

- **Festmenüs für die Feiertage** S83-007
Marianne Frank

Fragen Sie sich, was Sie wohl an Weihnachten oder Silvester kochen sollen? Soll es ein Festmenü oder ein Buffet werden? Holen Sie sich Anregungen, wie einfach es sein kann, die Feiertage ohne Stress in der Küche kulinarisch zu genießen.

Mitzubringen/Materialien: Spül- und Geschirrtücher, Getränke, Vorratsdosen, Lebensmittelkosten werden anteilig berechnet.

Termin: Mittwoch, 14.12.2011, 18.00 - 23.00 Uhr
Ort: Volksschule Lenting, Ernst-Rauwolf-Straße 1, 85101 Lenting
Gebühr: 20,00 €
Teilnehmer: min. 6 Personen, max. 12 Personen

- **Klassische Weihnachtsrezepte** S83-008
Brigitta Daum

Zubereitet wird ausgefallenes Weihnachtsgebäck, saftiger Stollen, kleine Pralinenarrangements, Florentinerplätzchen, Mandelhörnchen und Bärenatzen, die wir mit selbst hergestelltem Punsch probieren oder als Geschenk verpacken.

Mitzubringen/Materialien: Spül- und Geschirrtücher, Getränke, Vorratsdosen, Lebensmittelkosten werden anteilig berechnet

Termin: Mittwoch, 30.11.2011, 18.00 - 22.00 Uhr
Ort: Volksschule Lenting, Ernst-Rauwolf-Straße 1, 85101 Lenting
Gebühr: 16,00 €
Teilnehmer: min. 6 Personen, max. 12 Personen

Außenstelle Pförring / Münchsmünster

in Kooperation mit der Volkshochschule Pfaffenhofen

Kurse in Pförring:

Anmeldung und Information:

Adresse:

Frau Silvia Zehentbauer

Telefon:

Verwaltungsgemeinschaft Pförring, Marktplatz 1,
85104 Pförring, 2. Stock, Zi.-Nr. 2.1

Fax:

084 03 / 92 92-0

E-Mail:

084 03 / 92 92-48

Öffnungszeiten:

silvia.zehentbauer@vg-pfoerring.de

Montag bis Freitag, 08.00 - 12.00 Uhr,
Dienstag, 13.00 - 18.00 Uhr,
Donnerstag, 15.00 - 17.00 Uhr

Kursort:

Volksschule Pförring, Oberhartheimer Straße 2, 85104 Pförring,
soweit nichts anderes angegeben ist.

Kurse in Münchsmünster:

Anmeldung und Information:

Adresse:

Barbara Neumann und Michaela Glonner

Telefon:

Gemeindeverwaltung Münchsmünster, Tassilostr. 20,
85126 Münchsmünster

Fax:

084 02 / 93 99-16 o. 084 02 / 93 99-18

E-Mail:

084 02 / 93 99-20

Öffnungszeiten:

kasse@muenchsmuenster.bayern.de

Montag bis Freitag, 08.00 - 12.00 Uhr,
Montag bis Donnerstag, 14.00 - 16.00 Uhr

Kursort:

Volksschule Münchsmünster, Schulstraße 1, 85126 Münchsmünster,
soweit nichts anderes angegeben ist.

EDV

● EDV-Kurs für Einsteiger

S84-001

Tobias Pallmann

Dieser Kurs ist für Einsteiger in die Computerwelt gedacht. Nachdem die Grundbegriffe erläutert sind, wenden wir uns folgenden Themen zu:

- ran an den Computer (Erklärung des Systems, Infos zur Kaufentscheidung, Wie kann ich meinen Rechner aufwerten)
- mit Windows durchstarten (Erklärung des Betriebssystems)
- erste Texte mit Word oder Open Office (Schreiben eines einfachen Briefes)
- Ordnung im System (Arbeiten mit Dateien und Ordern, USB-Stick etc.)
- Sicherheit (Schutz vor Viren etc., Erklärung verschiedener Schutzmechanismen)
- Windows individuell (Windows anpassen auf die Bedürfnisse des Anwenders)
- kurze Einführung ins Internet

Mitzubringen/Materialien: USB-Stick (leer)

Beginn: 22.10.2011 - 2x samstags - 9.00 - 16.00 Uhr

Ort: Volksschule Pförring, Oberhartheimer Straße 2,
85104 Pförring

Gebühr: 76,00 €

Teilnehmer: min. 5 Personen, max. 10 Personen

● Erste Schritte im Internet

S84-002

Internet-Grundlagen für erwachsene PC-Einsteiger
Tobias Pallmann

- Den Internetzugang einrichten
- Internetseiten besuchen
- Informationen aus dem Internet verwenden
- E-Mail, die elektronische Post

- E-Mail mit Windows Mail
- Vielfalt im Internet
- Suchen und Finden im Internet
- Herunterladen aus dem Internet
- Sicherheit im Internet

Dieser Kurs ist die ideale Ergänzung zum Kurs „EDV für Einsteiger“.

Termin: Samstag, 12.11.2011, 9.00 - 16.00 Uhr

Ort: Volksschule Pförring, Oberhartheimer Straße 2,
85104 Pförring

Gebühr: 38,00 €

Teilnehmer: min. 5 Personen, max. 10 Personen

Medizinische Themen / Naturheilkunde

● Was krank macht und was hilft

S84-003

Vortrag

Heilpraktikerin Hannelore Schießl

Reisen Sie mit mir durch die Naturheilkunde!

Es gibt eine Reihe von Ursachen, die den Körper krank machen können, wie z. B. Giftstoffe, Schwermetalle, Fehlstellungen von Wirbelsäule und Kiefer, Störfelder, Zähne, Elektrosmog, geopathische Belastungen, Allergie und psychische Belastungen.

Der Vortrag dient zur Erläuterung der krankmachenden Ursachen sowie der entsprechenden Behandlungsmöglichkeiten.

Termin: Dienstag, 04.10.2011, 19.00 - 20.30 Uhr

Ort: Volksschule Pförring, Oberhartheimer Straße 2,
85104 Pförring

Gebühr: 6,00 €

Teilnehmer: min. 8 Personen, max. 25 Personen

● **Rheuma – Möglichkeiten der Naturheilkunde** **S84-004**
Anja Glaser

Rheuma bedeutet „das Fließende“. Reißende, stechende Schmerzen plagen den Rheumatiker. Warum aber spielt der Körper scheinbar verrückt? Heilpraktikerin Anja Glaser erläutert, warum es immer wieder zu diesen Entzündungserscheinungen kommt, welche traditionellen Heilmethoden es gibt und wie damit eine Linderung der Beschwerden erreicht werden kann.

Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial

Termin: Mittwoch, 19.10.2011, 19.30 - 21.00 Uhr
Ort: Volksschule Münchsmünster, Schulstraße 1,
85126 Münchsmünster (Rückgebäude)
Gebühr: 6,00 €
Teilnehmer: min. 10 Personen, max. 25 Personen

● **Erste Hilfe bei Kindernotfällen** **S84-005**
(Säuglinge und Kleinkinder)
Tobias Götz

Medizinische Notfälle bei Säuglingen und Kleinkindern überfordern Eltern, Erzieher oder die Großeltern häufig. Was ist zu tun? Wie verhalte ich mich richtig? Der letzte Erste-Hilfe-Kurs ist oft schon viele Jahre her und gerade bei Säuglingen und Kleinkindern ist vieles zusätzlich zu beachten. Wir besprechen und trainieren das richtige Verhalten bei einer bedrohlichen Blutung, bei auftretender Atemnot und bei Bewusstlosigkeit. Lernen Sie richtig zu reagieren und die erforderlichen Maßnahmen zu treffen, bis der Notarzt eintrifft. Wir sprechen nicht nur über alle wichtigen Punkte, sondern Sie können auch die Atemspende sowie die Herz-Lungen-Wiederbelebung selbst praktisch erproben.

Kompaktseminar: Gilt nicht als Fortbildung für Erzieherinnen oder Erzieher.

Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial

Termin: Samstag, 19.11.2011, 9.30 - 12.00 Uhr
Ort: Rathaus Münchsmünster, Tassilostr. 20,
Hintereingang, Untergeschoss
Gebühr: 13,00 €
Teilnehmer: min. 10 Personen, max. 20 Personen

● **Erste Hilfe nach Verkehrsunfällen** **S84-006**
Tobias Götz

Der letzte Erste Hilfe Kurs liegt lange zurück? Sie sind sich unsicher, wie Sie sich nach einem Unfall richtig verhalten? Wir zeigen Ihnen die wichtigsten medizinischen Maßnahmen, die Sie bei Verkehrsunfällen ergreifen müssen, genauso wie das richtige Verhalten beim Absichern der Unfallstelle. Sie erlernen die Maßnahmen bei Bewusstlosigkeit, im Falle einer Rettung aus dem Fahrzeug, sowie bei Atem- und Kreislaufstillstand. Alle Maßnahmen können ausprobiert werden, deshalb empfiehlt sich übungsgerechte Kleidung. Der Kurs gilt nicht für den Führerschein, sondern dient zum Auffrischen der wichtigsten Kenntnisse.

Der Kursleiter ist Rettungssanitäter und Ausbildungsleitung BRK Pfaffenhofen.

Kompaktseminar: Gilt nicht als Fortbildung für Erzieherinnen oder Erzieher.

Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial

Termin: Samstag, 03.12.2011, 9.00 - 12.00 Uhr
Ort: Rathaus Münchsmünster, Tassilostr. 20,
Hintereingang, Untergeschoss
Gebühr: 15,00 €
Teilnehmer: min. 10 Personen, max. 25 Personen

● **Neurodermitis – Die Haut als Spiegel der Seele** **S84-007**
Anja Glaser

Juckende Haut, extrem trockene Haut, nässende Ekzeme – die Zahl der Neurodermitis-Patienten steigt ständig. Wie diese Krankheit entstehen kann und welche psychosomatischen Hintergründe dazu führen können, erläutert die Heilpraktikerin Anja Glaser und gibt wertvolle Tipps zu naturheilkundlichen Behandlungsmöglichkeiten.

Mitzubringen/Materialien: Schreibmaterial

Termin: Mittwoch, 23.11.2011, 19.30 - 21.00 Uhr
Ort: Volksschule Münchsmünster, Schulstraße 1, 85126
Münchsmünster (Rückgebäude)
Gebühr: 6,00 €
Teilnehmer: min. 10 Personen, max. 25 Personen

● **Auf den Spuren von Nackenverspannungen** **S84-008**
und Hexenschuss
Heilpraktikerin, Therapeutin Anka Klein

Verspannter Nacken und Schultern? Hohlkreuz und Hexenschuss? Sie kennen das? Hoffnung für alle, die von diesem Volksleiden geplagt sind. Dieser ganzheitliche Kurs bietet eine wirkungsvolle Abhilfe an. Effektiv, aber sanft setzen sinnvoll aufgebaute Bewegungen am Ursprung der Beschwerden an und zeigen Ihnen, dass Sie nicht hilflos ausgeliefert sind. Wichtige Informationen runden das Angebot ab. So ganz nebenbei tun Sie sich noch etwas Gutes für ein Anti-aging. Als Belohnung bekomme ich einen „neuen“ Rücken, fühle eine junge Beweglichkeit. Ein entspannter Tag, den man sich gönnt.

Mitzubringen/Materialien: Socken, warme Kleidung, eine Unterlage zum Liegen

Termin: Samstag, 03.12.2011, 9.00 - 15.30 Uhr
Ort: Volksschule Pförring, Oberhartheimer Straße 2,
85104 Pförring
Gebühr: 22,00 €
Teilnehmer: min. 8 Personen, max. 12 Personen

● **Russische Honigmassage** **S84-009**
entschlackend und belebend
Heilpraktikerin, Therapeutin Anka Klein

Bei der Honigmassage handelt es sich um das Wissen einer alten Heiltradition, die von Familie zu Familie weitergegeben wurde. Der Honig ist mit seinen Vitaminen, Enzymen, Mineralien und Spurenelementen ein wahrer Jungbrunnen. Schon Kleopatra hat ihn verwendet. Er wird mit einfach zu lernenden Handgriffen in den Rücken ein- und wieder herausgearbeitet. In diesem wohltuenden Prozess lösen sich Schlacken, die Haut wird durchblutet und die Sauerstoffaufnahme verbessert, der Lymphabfluss verstärkt. Vorbereitet wird der Prozess mit einer Auflage aus grünem Tee, einem Spezialisten für den Stoffwechsel. Und Sie bekommen einen „neuen“ Rücken! Der Kurs ist geeignet für alle, die ihrem Partner etwas Gutes tun wollen.

Die Teilnahme ist nur paarweise möglich. Bitte melden Sie sich einzeln an, der Preis gilt pro Person.

Mitzubringen/Materialien: Decke, großes und kleines Handtuch, Waldhonig, eine mittelgroße Plastikschüssel

Termin: Samstag, 04.02.2012, 10.00 - 12.00 Uhr
Ort: Volksschule Pförring, Oberhartheimer Straße 2,
85104 Pförring
Gebühr: 9,50 €
Teilnehmer: min. 8 Personen, max. 12 Personen

Yoga

● Yoga am Morgen Anja Dirtheuer

S84-011

Fortsetzung aus dem letzten Semester. Auch für Anfänger geeignet. Yoga steht für die Verbindung von Körper, Geist und Seele. „Wer eine gesunde Seele hat, hat auch einen gesunden Körper.“ Hatha Yoga wird in Europa am häufigsten praktiziert und besteht aus einem Zusammenspiel von konzentrierten Körperhaltungen, bewusster Atemkontrolle sowie aus Entspannungs- und Meditationsübungen. Yoga hilft Ihnen unter anderem Ihre Flexibilität, Ihren Gleichgewichtssinn, Ihre Körperhaltung und Ihre Ausstrahlung zu verbessern. Lernen Sie mit Yoga eine Möglichkeit zur Stressbewältigung kennen. Finden Sie zu mehr Gelassenheit und allgemeinem Wohlbefinden.

Dieser Kurs ist förderfähig, fragen Sie Ihre Krankenkasse.

Mitzubringen/Materialien: Matte und Decke, bequeme Kleidung, Socken

Beginn: 29.09.2011 - 12x donnerstags - 10.00 - 11.00 Uhr
Ort: Kindergarten Sausewind, Dr.-Hans-Eisenmann-Str.
14, Münchsmünster

Gebühr: 58,00 €
Teilnehmer: min. 8 Personen, max. 12 Personen

● Power Yoga – Bewegen und Entspannen Pilates-Personal-Trainerin Christine Güntner

S84-012

Power Yoga ist ein genau auf die Bedürfnisse des westlichen Menschen abgestimmtes Body-Mind-Training. Power Yoga eine gute Methode, Verspannungen zu lösen, das persönliche Energieniveau zu heben, den Körper als Kraft- und Inspirationsquelle zu erfahren und körperliche Fitness sowie geistiges Wachstum zu erreichen. Durch Power Yoga werden Sie wacher und stressresistenter!

Mitzubringen/Materialien: Matte, Decke, saubere Gymnastikschuhe oder dicke Socken

Beginn: 14.10.2011 - 3x freitags - 18.15 - 19.30 Uhr
Ort: Kindergarten Sausewind, Dr.-Hans-Eisenmann-Str.
14, Münchsmünster

Gebühr: 19,00 €
Teilnehmer: min. 6 Personen, max. 8 Personen

● Hatha Yoga am Morgen Franziska Geiger

S84-013

Hatha Yoga ist ein ganzheitliches, umfassendes System, die Basis aller Yogaformen. Hatha Yoga setzt sich aus drei Teilen zusammen: Körperübungen (Asanas); Atemübungen (Pranayama); Meditation & Entspannung. Durch das Üben der Asanas lösen Sie Verspannungen, Ihre Wirbelsäule wird gestreckt und Ihre Muskeln und Organe gekräftigt. Pranayama-Übungen beseitigen Stress, erhöhen die Konzentrationsfähigkeit und werden mit großem Erfolg bei Depressionen angewendet. Die Entspannung am Ende jeder Stunde sammelt die neue Energie und hat eine tiefgreifende und regenerierende Wirkung auf Ihren ganzen Organismus.

Der Kurs läuft auch während der Ferien.

Mitzubringen/Materialien: Wolldecke, warme Socken

Beginn: 05.10.2011 - 8x mittwochs - 9.00 - 10.00 Uhr
Ort: Pro-Physio-Fit Münchsmünster, Tassilostraße 58
Gebühr: 33,00 €
Teilnehmer: min. 8 Personen, max. 8 Personen

Kosmetik

● Hautpflege – Workshop

S84-014

Kosmetikfachberaterin, Visagistin Christine Malcherek

Wer kennt das nicht – viele suchen nach der passenden Pflege. Man probiert dies und das, doch welcher Hauttyp bin ich eigentlich? Was verträgt meine Haut? Ein informativer Abend mit praktischen Tipps und Tricks.

Mitzubringen/Materialien: Schüssel, Handtuch, Standspiegel, Stirnband, Materialkosten 3 €

Termin: Donnerstag, 10.11.2011, 19.00 - 21.00 Uhr
Ort: Volksschule Pförring, Oberhartheimer Straße 2,
85104 Pförring

Gebühr: 10,00 €
Teilnehmer: min. 5 Personen, max. 8 Personen

● Jede Frau kann schön sein – kleine Schminkschule

S84-015

Kosmetikfachberaterin, Visagistin Christine Malcherek

Unsicher beim Schminken? Welche Farben passen zu mir? Lernen Sie mit wenigen Handgriffen ein einfaches Make-up, das Ihren Typ unterstreicht.

Mitzubringen/Materialien: Rougepinsel, Handtuch, Spiegel, Stirnband, Materialkosten 3 €
Eigene Schminkutensilien können mitgebracht werden.

Termin: Donnerstag, 06.10.2011, 18.30 - 21.00 Uhr
Ort: Volksschule Pförring, Oberhartheimer Straße 2,
85104 Pförring

Gebühr: 12,50 €
Teilnehmer: min. 5 Personen, max. 8 Personen

Gesundheit und Fitness

● Vorbeugende Wirbelsäulengymnastik

S84-016

Dieter Weuschek

Entspannungs-, Dehnungs- und Kräftigungsübungen der gesamten Rumpfmuskulatur. Bei gruppenspezifischen Übungen mit Spiel und Spaß werden Beweglichkeit und Koordination gefördert. Teilnehmer, die Rückenoperationen und Reha-Maßnahmen hinter sich haben, fördern mit diesem Kurs ihr Verständnis zur eigenen Leistungsfähigkeit (keine Altersbegrenzung). Für neu hinzukommende Teilnehmer endet der Kurs an den ersten drei Kurstagen um 19.00 Uhr.

Mitzubringen/Materialien: Wolldecke, Turnschuhe mit nicht abfärbender Sohle

Beginn: 21.09.2011 - 10x mittwochs - 17.30 - 18.30 Uhr
Ort: Volksschule Münchsmünster, Schulstraße 1,
85126 Münchsmünster (Rückgebäude)

Gebühr: 19,00 €
Teilnehmer: min. 15 Personen, max. 30 Personen

● **Dance 50+**
Julie Strasser-Zagler

S84-017

In dieser Kursstunde werden einfache Aerobic und Dance-Elemente zu einer tollen Choreographie gemischt. Die Herzfrequenz wird im aeroben Bereich (Fettverbrennung) gehalten! In angemessenem Tempo, angepasst an die Gruppe trainieren Sie wie nebenbei Ausdauer und Koordination. Fettverbrennen und Spaß sind angesagt! Lassen Sie sich überraschen! Voraussetzung: keine akuten Gelenkprobleme.

Mitzubringen/Materialien: Feste, saubere Turnschuhe, Handtuch

Beginn: 04.10.2011 - 8x dienstags - 9.00 - 10.00 Uhr
Ort: Pro-Physio-Fit Münchsmünster, Tassilostraße 58
Gebühr: 33,00 €
Teilnehmer: min. 6 Personen, max. 6 Personen

● **Step Combo**
Julie Strasser-Zagler

S84-018

Durch Auf- und Absteigen von einer Plattform (Step) werden vor allem die Po- und die Beinmuskulatur gestrafft. Mit einer hervorragenden Step-Dance-Choreographie wird zusätzlich noch die Ausdauer im „Fatburning“ gefördert. Diese Stunde ist für Leute optimal geeignet, die schon Basicschritte beherrschen!

Der Kurs läuft auch während der Ferien.

Mitzubringen/Materialien: Handtuch, Sportbekleidung und saubere Turnschuhe

Beginn: 05.10.2011 - 8x mittwochs - 18.00 - 18.45 Uhr
Ort: Pro-Physio-Fit Münchsmünster, Tassilostraße 58
Gebühr: 25,00 €
Teilnehmer: min. 8 Personen, max. 8 Personen

● **Bodystyling**
Julie Strasser-Zagler

S84-019

Es erwartet Sie ein gezieltes Ganzkörperstraffungsprogramm, das Ihre Figur an den richtigen Stellen in Form bringt. Die Effektivität der Übungen wird teilweise mit Kleingeräten unterstützt. Beim Training zu motivierender Musik kommt auch der Spaß nicht zu kurz! Der Kurs läuft auch während der Ferien.

Mitzubringen/Materialien: Handtuch, feste, saubere Turnschuhe

Beginn: 07.10.2011 - 8x freitags - 9.00 - 10.00 Uhr
Ort: Pro-Physio-Fit Münchsmünster, Tassilostraße 58
Gebühr: 33,00 €
Teilnehmer: min. 6 Personen, max. 6 Personen

● **Staby**
Julie Strasser-Zagler

S84-020

Staby ist ein flexibler Stab, der durch die ausgeführten Schwingungen koordinativ kleinste Muskelfasern aktiviert und stabilisiert! Diese Methode wird auch in der Physiotherapie angewendet. Der Kurs läuft auch während der Ferien.

Mitzubringen/Materialien: Handtuch, feste, saubere Turnschuhe

Beginn: 07.10.2011 - 8x freitags - 10.00 - 10.30 Uhr
Ort: Pro-Physio-Fit Münchsmünster, Tassilostraße 58
Gebühr: 18,00 €
Teilnehmer: min. 6 Personen, max. 6 Personen

● **Dance Choreo**
Kathrin Söllner

S84-021

Für alle, denen Aerobic zu wenig ist, bringt diese Stunde mit trendiger Musik mehr Kreativität in die Choreographien! Lasst Euch überraschen!

Der Kurs läuft auch während der Ferien.

Mitzubringen/Materialien: Feste, saubere Turnschuhe, Handtuch

Beginn: 10.10.2011 - 8x montags - 18.00 - 19.00 Uhr
Ort: Pro-Physio-Fit Münchsmünster, Tassilostraße 58
Gebühr: 33,00 €
Teilnehmer: min. 6 Personen, max. 6 Personen

Junge vhs

● **Musikalische Früherziehung**
Maria Ursula Zauner

S84-022

Ein neuer Anfängerkurs für Kinder von 4 bis 6 Jahren. Einführung in das Instrumentalspiel nach Orff, spezielle Beschäftigung mit dem Glockenspiel, kreative Bewegungsspiele, Hörübungen und Liedpflege. Erlernen der Noten und der musikalischen Grundbegriffe nach dem Curriculum Deutscher Musikschulen.

Mitzubringen/Materialien: Materialkosten werden im Kurs abgerechnet.

Beginn: 28.09.2011 - 15x mittwochs - 15.30 - 17.00 Uhr
Ort: Volksschule Münchsmünster, Schulstraße 1, 85126 Münchsmünster (Rückgebäude)
Gebühr: 64,00 €
Teilnehmer: min. 8 Personen, max. 14 Personen

● **Musikalische Früherziehung – Fortsetzungskurs** **S84-023**
Maria Ursula Zauner

Fortsetzungskurs für Teilnehmer aus dem Frühjahrssemester.

Mitzubringen/Materialien: Materialkosten werden im Kurs abgerechnet.

Beginn: 28.09.2011 - 15x mittwochs - 14.00 - 15.30 Uhr
Ort: Volksschule Münchsmünster, Schulstraße 1, 85126 Münchsmünster (Rückgebäude)
Gebühr: 64,00 €
Teilnehmer: min. 8 Personen, max. 14 Personen

● **Eine Handpuppe filzen (Kinderkurs)**
Ute Geisse

S84-024

Ein Kurs für Kinder ab 9 Jahren. Aus Merinowolle und mit Hilfe von Seifenlauge werden wir eine Handpuppe filzen. Deiner Fantasie werden keine Grenzen gesetzt!

Mitzubringen/Materialien: Handtuch und eine kleine Schuhschachtel. Das nötige Kursmaterial und Zubehör wird von der Kursleiterin mitgebracht und vor Ort abgerechnet, 10 €.

Termin: Freitag, 07.10.2011, 16.00 - 18.00 Uhr und Samstag, 08.10.2011, 09.00 - 12.00 Uhr
Ort: Rathaus Münchsmünster, Tassilostr. 20, Hintereingang, Untergeschoss
Gebühr: 23,00 €
Teilnehmer: min. 5 Personen, max. 8 Personen

● **KidYogi – Bewegungsfreude und Entspannung für Kinder** **S84-025**
Pilates-Personal-Trainerin Christine Güntner

Für Kinder von 8 bis 11 Jahren. Kindgerechte Körperübungen verbessern deutlich die Beweglichkeit, beugen Fehlhaltungen vor und stärken das Immunsystem. Bewusstes Atmen setzt neue Energien frei und fördert Konzentration und Kreativität. Alle Kinder können von Yoga profitieren! Man kann nicht früh genug damit anfangen. Und ihre Mamis und Papis übrigens auch!

Mitzubringen/Materialien: Matte, Decke, saubere Gymnastikschuhe oder dicke Socken

Beginn: 14.10.2011 - 3x freitags - 16.45 - 18.00 Uhr
Ort: Kindergarten Sausewind, Dr.-Hans-Eisenmann-Str. 14, Münchsmünster
Gebühr: 19,00 €
Teilnehmer: min. 6 Personen, max. 8 Personen

Essen & Trinken

● **Der Kürbis – ein goldgelber Genuss** **S84-026**
Marianne Maierhofer

Erfahren Sie in diesem Kochkurs, wie viel Gutes im Kürbis steckt. Er hält fit und beugt Krankheiten vor, außerdem ist er kalorienarm. Kürbis schmeckt in vielen Variationen. Wir werden im Kurs eine

Kürbis-Kokos-Suppe, Kürbis-Puffer, Kürbis-Risotto, Kürbisgemüse, Farfalle mit Kürbissoße und noch mehr zubereiten.

Mitzubringen/Materialien: Geschirrtücher, Getränke, Behälter
Lebensmittelkosten werden anteilig (ca. 10 €) im Kurs berechnet.

Termin: Montag, 07.11.2011, 18.00 - 22.00 Uhr
Ort: Volksschule Pförring, Oberhartheimer Straße 2, 85104 Pförring
Gebühr: 16,00 €
Teilnehmer: min. 6 Personen, max. 12 Personen

● **Der Apfel – rund und gesund** **S84-027**
Köstliches Backen mit Äpfeln
Marianne Maierhofer

Wer kann nicht den englischen Spruch „one apple a day keeps the doctor away“? Tatsächlich steckt viel Gesundes in der Frucht. Mehr als 30 Vitamine und Spurenelemente, dazu wertvolle Mineralstoffe wie Phosphor, Magnesium, Eisen und Kalium birgt ein durchschnittlicher Apfel.

Rezepte: Bratäpfel mit Mandelfüllung, Apfelinge, Apfel-Marzipan-Kuchen, Wiener Apfelstrudel, Omas Apfelkuchen, Zimt-Apfel-Biskuit und vieles mehr.

Mitzubringen/Materialien: Geschirrtücher, Getränke, Behälter
Lebensmittelkosten werden anteilig (ca. 10 €) im Kurs berechnet.

Termin: Montag, 09.01.2012, 18.00 - 22.00 Uhr
Ort: Volksschule Pförring, Oberhartheimer Straße 2, 85104 Pförring
Gebühr: 16,00 €
Teilnehmer: min. 6 Personen, max. 12 Personen



Außenstelle Wettstetten

Anmeldung und Information: Frau Katharina Meir
Adresse: Gemeindeverwaltung Wettstetten, Dr.-Kurt-Schumacher-Ring 34, 85139 Wettstetten
Telefon: 08 41/99 43 60
Fax: 08 41/99 43 66
Öffnungszeiten: Montag, Mittwoch, Donnerstag, Freitag, 7.30 - 12.30 Uhr, (Dienstag geschlossen), Montag, 15.00 - 17.00 Uhr, Mittwoch, 14.00 - 18.00 Uhr
Kursort: Volksschule Wettstetten, Echenzeller Str. 11, soweit nichts anderes angegeben ist.

Sprachen

Englisch

● **Conversation in easy English (A2/B1)** **S85-001**
Sheila Waha

In diesem Kurs wird ohne Stress vor allem Wert auf das freie Sprechen gelegt. Wir werden über aktuelles Tagesgeschehen, Alltagssituationen und Landeskunde diskutieren. Dabei werden wir die dazu nötigen Vokabeln und Grammatikregeln erarbeiten. Neue Teilnehmer sind herzlich willkommen!

Beginn: 29.09.2011 - 15x donnerstags - 17.45 - 19.15 Uhr
Ort: Volksschule Wettstetten, Eingang Echenzeller Straße 11, altes Schulgebäude, Zimmer K 4, Kellergeschoss (Handarbeitsraum)
Gebühr: 71,00 €
Teilnehmer: min. 10 Personen, max. 15 Personen

Kreativität

● **„Mit allen Sinnen...“** **S85-002**
Kreative Techniken in Acryl
Gaby Kuschi

Malerei ist eine sinnliche Erfahrung. Kindern ist das bewusst. Auch Erwachsene können sich auf diese „Sinnsuche“ einlassen und gerade mit Acrylfarben Ihre Kreativität neu entdecken. Im Kurs werden verschiedene Techniken gezeigt, die mit Acrylfarbe möglich sind. Wir verwenden Acrylfarben pur oder mit Wasser verdünnt, mit Spachtelmasse oder als Träger für Collagen. Es sind auch Bilder in Mischtechniken möglich. Kombiniert mit Stiften, Kreide oder Lackfarben entstehen kreative Bilder in Acryl- und Mischtechnik. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Mitzubringen/Materialien: Acrylfarben, Leinwand oder Papp, 2 Wassergläser, verschiedene Acrylmalpinsel, Lappen und ein Wachstuch als Tischunterlage

.....
Beginn: 27.09.2011 - 8x dienstags - 19.30 - 22.00 Uhr
Ort: Volksschule Wettstetten, Eingang Echenzeller Straße
11, altes Schulgebäude, Zimmer K 3, Kellergeschoss
(Werkraum)
Gebühr: 73,50 €
Teilnehmer: min. 7 Personen, max. 10 Personen
.....

Psychologie

● **Da kommt ein Hund – Na und?** **S85-003**
Richtiges Verhalten bei der Begegnung mit Hunden
Ausbilderin ASB-Rettungshundestaffel Ingolstadt Beate Tomulla

Im Alltag begegnen uns ständig Hunde, und oft benehmen sich diese Hunde gar nicht gut. Sie springen an uns hoch, bellen oder knurren, laufen uns nach oder beißen sogar.
Was Sie selbst tun können, damit Hunde Sie in Ruhe lassen und wie Sie ganz einfach Unfälle mit Hunden vermeiden, erfahren Sie in dieser kurzweiligen und amüsanten Schulung.
Geeignet für alle Hundebesitzer, Hunde-Hasser, Hunde-Freunde, für Jung und Alt und für Menschen mit Angst vor Hunden!
Garantiert ohne echten Hund!

Referentin: Beate Tomulla, Schulungsleitung WUFF-Projekt, Ausbilderin in der ASB-Rettungshundestaffel Ingolstadt
Mitzubringen/Materialien: Gute Laune

.....
Termin: Mittwoch, 19.10.2011, 19.00 - 21.00 Uhr
Ort: Volksschule Wettstetten, Eingang Echenzeller Straße
11, altes Schulgebäude, Zimmer K 4, Kellergeschoss
(Handarbeitsraum)
Gebühr: 12,00 €
Teilnehmer: min. 5 Personen, max. 15 Personen
.....

Handwerken

● **Der Schraube – Die Dübel** **S85-004**
Das kleine EinMalEins für Privathandwerker
Handwerker Peter Eichenseher

Kleine Reparaturen in Haus und Wohnung selbst erledigen. Ausgabe einer Notizmappe zum Mitschreiben und als Nachschlagewerk. Übungen an Exponaten. Anschauungsmaterial zum Anfassen und daran Drehen. Am ersten Tag wird die Theorie vermittelt, bevor am zweiten Tag die Praxis im Mittelpunkt steht.

Mitzubringen/Materialien: Unkostenbeitrag 2,50 €

.....
Beginn: 13.10.2011 - 2x donnerstags - 19.00 - 21.00 Uhr
Ort: Volksschule Wettstetten, Eingang Echenzeller Straße
11, altes Schulgebäude, Zimmer K 3, Kellergeschoss
(Werkraum)
Gebühr: 20,00 €
Teilnehmer: min. 6 Personen, max. 12 Personen
.....

● **Reparaturen im Haus und Wohnung selbst gemacht** **S85-005**
Anleitung und Maschinenkunde für Heimwerker und solche, die es werden wollen
Handwerker Peter Eichenseher

Folgekurs von „Der Schraube – die Dübel“. Der Richtige Umgang mit Maschinen vom Akkuschauber bis zur Kettensäge wird erklärt und wie Mann/Frau damit Reparaturen oder Arbeiten zuhause selbst erledigt.

Mitzubringen/Materialien: Unkostenbeitrag 2,50 €

.....
Termin: Donnerstag, 10.11.2011, 19.00 - 21.00 Uhr
Ort: Volksschule Wettstetten, Eingang Echenzeller Straße
11, altes Schulgebäude, Zimmer K 3, Kellergeschoss
(Werkraum)
Gebühr: 10,00 €
Teilnehmer: min. 6 Personen, max. 12 Personen
.....

Die vhs bei Audi

Das folgende Programm wird in Zusammenarbeit mit dem Bildungszentrum der Audi AG durchgeführt.

Information und Anmeldung: ab Samstag, den 10. September 2011 in der vhs-Geschäftsstelle, Hallstr. 5, 85049 Ingolstadt (Telefon 08 41/305-1854) oder übers Internet www.ingolstadt.de/vhs
Wir empfehlen für die Anmeldung das bequeme Lastschriftzugsverfahren.

Kursbeginn: für alle Kurse in der Woche ab Montag, 26. September 2011, soweit nichts anderes vermerkt ist
Kursort: Audi-Bildungszentrum, Hindemithstraße, **Raum C 068.**
Wir bitten Sie, das Rauchverbot im gesamten Bildungszentrum zu beachten!



Chinesisch

● **Chinesisch für Anfänger (A1)** **S90-001**
Chung-Laing Chang

Ist in absehbarer Zeit ein Einsatz in China geplant? Oder eine Reise nach China? Dann ist es Zeit, Chinesisch jetzt anzupacken!
Die Sprache mit einer der einfachsten Grammatiken der Welt und die am meisten gesprochene Sprache auf der Erde muss doch nicht schwer sein: keine Deklination, keine Konjugation, keine Artikel. Man braucht nur den Weg zu dieser Sprache finden. Wir werden die Grundlagen der chinesischen Sprache in Wort und Schrift lernen, die Sätze wie Legosteine bauen, die Schrift mit Fantasie und die fünf Töne wie fünf Farben singen lernen.
Der Kurs zielt auf die Bewältigung der Alltagssituationen sowie eine bessere Verständigung mit den Chinesen ab, damit der Aufenthalt und die Arbeit in China mehr Spaß machen.

Durch die Sprache können wir gleichzeitig den chinesischen Kulturschatz entdecken. Es liegt viel alltägliche Philosophie in dieser fast 5.000 Jahre alten Sprache.

Mitzubringen/Materialien: Praktisches Lehrbuch Chinesisch, Dr. Zhang und Hack, Langenscheidt Verlag
ISBN 978-3-468-26091-9 (Lehrbuch)
ISBN 978-3-468-80358-1 (Buch mit Audio-CDs)

.....
Beginn: 28.09.2011 - 15x mittwochs - 19.30 - 21.00 Uhr
Ort: Audi Bildungszentrum, Hindemithstr. 27, Ingolstadt, Raum C068
Gebühr: 111,00 €
Teilnehmer: min. 5 Personen, max. 15 Personen
.....



**Bitte beachten Sie auch unsere Kursangebote
Chinesisch unter S45-003 ff.**

- **Chinesisch für fortgeschrittene Anfänger (A2)** **S90-002**
ab Lektion 4
Chung-Laing Chang

Fortsetzung des Anfängerkurses (A1) aus dem letzten Semester und für Leute, die schon Chinesisch gelernt haben und wieder einsteigen möchten. Es werden aktuelle Lehrstoffe aus China bearbeitet, um die Basis weiter auszubauen.

Mitzubringen/Materialien: Praktisches Lehrbuch Chinesisch, Dr. Zhang und Hack, Langenscheidt Verlag
ISBN 978-3-468-26091-9 (Lehrbuch)
ISBN 978-3-468-80358-1 (Buch mit 3 Audio-CDs)

Beginn: 28.09.2011 - 15x mittwochs - 16.30 - 18.00 Uhr
Ort: Audi Bildungszentrum, Hindemithstr. 27, Ingolstadt, Raum C068
Gebühr: 111,00 €
Teilnehmer: min. 5 Personen, max. 15 Personen

- **Chinesische Konversation (B2)** **S90-003**
Chung-Laing Chang

Nihao, hier ist die Gruppe, die schon mehr als ein Jahr in China gelebt und Chinesisch vor Ort gelernt hat. Unser Ziel im Unterricht ist es, sich fast nur auf Chinesisch zu unterhalten.

Auch mit der LdL-Methode (Lernen durch Lehren) werden die Themen im Lehrbuch von jedem Teilnehmer gewählt, vorbereitet und vorgetragen. Anschließend werden wir darüber gemeinsam diskutieren. Da unsere Teilnehmer oft in China unterwegs sind, bekommen wir oft frische und aktuelle Themen dazu.

huan ying yi qi lai xue zhong wen, liao liao tian!

Mitzubringen/Materialien: Praktisches Lehrbuch Chinesisch, Dr. Zhang und Hack, Langenscheidt Verlag
ISBN 978-3-468-26091-9 (Lehrbuch)
ISBN 978-3-468-80358-1 (Buch mit 3 Audio-CDs)

Beginn: 28.09.2011 - 15x mittwochs - 18.00 - 19.30 Uhr
Ort: Audi Bildungszentrum, Hindemithstr. 27, Ingolstadt, Raum C068
Gebühr: 111,00 €
Teilnehmer: min. 5 Personen, max. 15 Personen

Italienisch

- **Allegro 2, ab Lektion 10 (A2)** **S90-004**
Italienisch für Fortgeschrittene
Anna Benini

Mitzubringen/Materialien: Kursbuch: Allegro 2, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-525558-6

Beginn: 27.09.2011 - 15x dienstags - 19.30 - 21.00 Uhr
Ort: Audi Bildungszentrum, Hindemithstr. 27, Ingolstadt, Raum C068
Gebühr: 71,00 €
Teilnehmer: min. 10 Personen, max. 15 Personen



**Bitte beachten Sie auch unsere Kursangebote
Italienisch unter S43-001 ff.**

- **Allegro 3, ab Lektion 9 (B1)** **S90-005**
Anna Benini

Vengono esercitati lo scrivere, il leggere, la comprensione ma soprattutto viene curata la conversazione.

Mitzubringen/Materialien: Kursbuch: Allegro 3, Klett-Verlag, ISBN 3-12-525566-X

Beginn: 27.09.2011 - 15x dienstags - 18.00 - 19.30 Uhr
Ort: Audi Bildungszentrum, Hindemithstr. 27, Ingolstadt, Raum C068
Gebühr: 71,00 €
Teilnehmer: min. 10 Personen, max. 15 Personen

Spanisch

- **Spanisch mit eñe, ab Lektion 1 (A1)** **S90-006**
für Anfänger ohne Vorkenntnisse
Zertifizierte EUROLTA-Dozentin Dora Domann

Mitzubringen/Materialien: Lehr- und Arbeitsbuch: eñe A1, Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-004219-7

Beginn: 26.09.2011 - 15x montags - 19.30 - 21.00 Uhr
Ort: Audi Bildungszentrum, Hindemithstr. 27, Ingolstadt, Raum C068
Gebühr: 71,00 €
Teilnehmer: min. 10 Personen, max. 15 Personen



**Bitte beachten Sie auch unsere Kursangebote
Spanisch unter S44-001ff.**

- **Consolidación y perfeccionamiento de las cuatro destrezas (A2)** **S90-007**
Teil 3
Zertifizierte EUROLTA-Dozentin Dora Domann

Unser Ziel ist es, verschiedene Strategien zu entwickeln, um die Grammatik, den Wortschatz und die sprachliche Handlungsfähigkeit weiter zu verbessern. Sprechen und Hören werden besonders trainiert und Ihr Wissen wird in Alltagsgesprächen eingesetzt.

Mitzubringen/Materialien: Lehr- und Arbeitsbuch: Marco común A2, Actividades para el marco común europeo A2, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-004239-5

Beginn: 26.09.2011 - 15x montags - 18.00 - 19.30 Uhr
Ort: Audi Bildungszentrum, Hindemithstr. 27, Ingolstadt, Raum C068
Gebühr: 71,00 €
Teilnehmer: min. 10 Personen, max. 15 Personen

Ungarisch

- **Ungarisch für Anfänger, ab Lektion 5 (A1)** **S90-008**
für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen
Szilvia Rajna-Barker

Herzlich willkommen! Der Kurs ist als Fortsetzung des Kurses aus dem Wintersemester 2009/10 gedacht. Nach ausgiebiger Wiederholung wollen wir unseren Wortschatz erweitern und unsere Sprachfertigkeit verbessern.

Mitzubringen/Materialien: Lehr- und Arbeitsbuch: Szituációk, Hueber-Verlag

Beginn: 29.09.2011 - 12x donnerstags - 19.30 - 21.00 Uhr
Ort: Audi Bildungszentrum, Hindemithstr. 27, Ingolstadt, Raum C068
Gebühr: 89,00 €
Teilnehmer: min. 5 Personen, max. 15 Personen



**Bitte beachten Sie auch unser Kursangebot
„Ungarisch für Anfänger“ unter S45-053f.**