



Volkshochschule  
Riedenburg

---

# Semesterprogramm Frühjahr 2018

Liebe Bürgerinnen und Bürger der Stadt Riedenburg,  
liebe Kursteilnehmer und Interessierte,

Sie halten das aktuelle Kursprogramm unserer Volkshochschule für das Frühjahrs- und Sommersemester 2018 in Händen. Wir freuen uns über Ihr Interesse und ganz gleich, zu welchen Themen Sie sich weiter bilden, von welchen Sie sich inspirieren lassen möchten, bei welchen Sie einfach nur in der Gemeinschaft mit Gleichgesinnten Spaß haben wollen – die VHS der Stadt Riedenburg hat ein vielseitiges Spektrum an Kursen für Sie zusammen gestellt. Für Anregungen haben wir immer ein offenes Ohr. Sagen Sie uns, was sie interessiert. Wir nehmen neben bewährten Kursen und Einzelveranstaltungen gerne auch Neues ins Programm auf.

Sie sind herzlich eingeladen, Ihr Wissen und Können bei uns zu vertiefen und sich selbst etwas Gutes zu tun. Wir freuen uns auf Sie!

Siegfried Lösch  
Erster Bürgermeister der Stadt Riedenburg

Petra Kolbinger  
Leitung und Kursorganisation der VHS

#### **Bitte beachten Sie**

- Genaue Beschreibungen der genannten Kurse, sowie weitere Termine werden durch die Presse bekannt gegeben.
- Die Kursgebühr wird von der Stadt Riedenburg per Lastschrift eingezogen. Sie werden am ersten Kursabend gebeten, das entsprechende Lastschriftmandat zu erteilen. Aus organisatorischen Gründen wird um rechtzeitige Anmeldung gebeten! **Anmeldungen sind verbindlich.**
- Bei Nichterreichen einer entsprechenden Mindestteilnehmerzahl behält sich die VHS vor, den Kurs abzusagen, außer
  - a) bei gemeinsamer Aufzahlung,
  - b) bei Verkürzung der Kursdauer, sofern möglich und sinnvoll und im Einvernehmen mit dem Kursleiter.
- **Anmeldung:** Volkshochschule der Stadt Riedenburg, Bürozeiten: dienstags von 14.00 - 16.00 Uhr im Rathaus persönlich oder telefonisch unter Tel. 09442/918124 oder jederzeit per EMail unter [info@vhs-riedenburg.de](mailto:info@vhs-riedenburg.de).  
Onlineanmeldeformular unter [www.vhs-riedenburg.de](http://www.vhs-riedenburg.de)
- Sie finden uns auch im Internet unter [www.vhs-riedenburg.de](http://www.vhs-riedenburg.de)

#### **Regelmäßige Veranstaltungen:**

- **Volkstanz:**  
Volkstanzfreunde Riedenburg in Zusammenarbeit mit der VHS: jeden 1. Mittwoch im Monat um 20 Uhr.  
Übungsabend im Gasthof Forster in Jachenhausen  

- keine Vorkenntnisse erforderlich -  
Weitere Informationen bei Frau Anna Höcker, unter Tel. (09442) 500,  
Terminänderungen durch die Presse
- **Vorlesenachmittag:**  
Bücherei Riedenburg in Zusammenarbeit mit der VHS: jeden 2. Dienstag im Monat (außer in den Ferien)  
um 16 Uhr in den Räumen der Bücherei in der Schulstraße.

## Kurse mit der Hebamme Ute Knittl

- **Schwangerschaftsgymnastik**

**Zeit: montags 19:45 - 21:15 Uhr**

Maximale Teilnehmerzahl: 12 (von der Krankenkasse vorgegeben)

Ablauf:

Der Kurs wird offen und fortlaufend angeboten. Er beginnt mit einigen Aufwärmübungen. Im Anschluss folgen Beckenboden- und Wirbelsäulentraining, sowie Atemtechniken zum Wehen veratmen. Jede Woche wird ein anderes Thema besprochen, wie zum Beispiel das Stillen oder die Erste Zeit mit dem Baby. Desweiteren finden in unregelmäßigen Abständen vorangekündigte *Partnerabende* statt, welche dann bis 21:45 Uhr dauern.

Kosten:

14 Einheiten á 60 Minuten werden von der Krankenkasse übernommen.  
Bei *Partnerabenden* fallen 20 € Zusatzkosten für die Begleitperson an.

- **Rückbildungsgymnastik**

**Zeit: montags 18:30 - 19:30 Uhr**

Maximale Teilnehmerzahl: 12 (von der Krankenkasse vorgegeben)

Ablauf:

Der Kurs wird offen und fortlaufend angeboten.

Er besteht aus einem Aufwärmteil, Beckenbodengymnastik, Herz-Kreislauf-Übungen und einem anschließenden Entspannungsteil. Im Anschluss werden Fragen zu Breikost, Stillproblemen und ähnlichem beantwortet.

Kosten:

10 Einheiten á 60 Minuten werden von der Krankenkasse übernommen.

- **Bauch-Beutel-Po**

**Zeit: dienstags 10:30 - 11:30 Uhr** (nur im Winter und bei schlechten Wetter im Sommer sonst Bauch-Buggy-Go im Freien). Maximale Teilnehmerzahl: 10

Ablauf:

Der Kurs beginnt mit Aufwärmübungen im Anschluss werden Beckenboden, Kreislauf und Ausdauer trainiert. Am Ende gibt es noch ein Cool-Down.

Die Besonderheit hierbei ist, dass die Kinder die Zeit in einer Tragehilfe vor der Brust der Mutter verbringen.

Dieser Kurs wird offen und fortlaufend angeboten.

Empfohlen wird er erst für Frauen, die bereits die 5. Rückbildungsstunde absolviert haben.

Kosten:

9 € á 60 Minuten. Diese können in 6er - Karten (= 54 €) oder 8er - Karten (= 72 €) erworben werden. Die Karten haben eine Gültigkeit von 4 Monaten ab der 1. Trainingsstunde.

**Anmeldung für alle drei Kurse:**

**Telefonisch bei Frau Ute Knittl unter 09441/2339.**

**Der jeweilige Beginn wird dann persönlich vereinbart.**

# Januar

## **Jazz- und Popdance für Kinder ab 5 Jahren**

Di, 09.Jan. 16.45 bis 17.30 Uhr  
10 Nachmittage, wöchentlich dienstags  
Leitung: Maria Campe  
Ort: Grund- und Mittelschule Riedenburg, kleine Turnhalle  
Gebühr: 40 €  
Info und Anmeldung: M.Campe, 09442/906114

*Der perfekte Ausgleich zu den Anforderungen des Alltags und mehr als nur ein Sport. Popdance fördert das Selbstbewusstsein, die Kreativität, die Motorik und die Sensibilität jedes einzelnen. Tanzen wie die Stars! Elemente aus dem Pop- und Jazzdance werden hier nach Lust und Laune gemixt und Tanzformationen von bekannten Sängern nachgetanzt. Oder die jungen Tänzer(-innen) denken sich selbst Kombinationen aus Schritten, Figuren, Drehungen und Sprüngen aus.*

## **Ballett und moderner Kindertanz für Kinder ab 3 Jahren**

Mi, 10.Jan. 16.30 bis 17.15 Uhr  
10 Nachmittage, wöchentlich mittwochs  
Leitung: Maria Campe  
Ort: Grund- und Mittelschule Riedenburg, kleine Turnhalle  
Gebühr: 40 €  
Info und Anmeldung: M.Campe, 09442/906114

*Tanzen ist eine der schönsten Arten des Ausdrucks. Es ist die ideale Kombination von Bewegung, Kunst und Geist! Die Kinder ab drei Jahren bewegen sich spielerisch zu Musik und lernen dabei wie selbstverständlich ihre ersten Tanzschritte. Dabei entwickeln sie ganz nebenbei eine gute Haltung und Körperspannung. Mit Hilfe phantasievoller Bilder und Geschichten, studieren wir zusammen einfache Bewegungsabläufe ein und fördern die natürliche Bewegungsfreude. So werden die kleinen Tänzer(innen) auf kindgerechte Weise an das Ballett herangeführt.*

## **Zumba**

Do, 11.Jan. von 18.30 bis 19.30 Uhr  
10 Abende  
Leitung: Sabrina Reichmann  
Ort: Drei-Burgen-Halle  
Gebühr: 40 €  
Info und Anmeldung: S.Reichmann  
Tel.: 0171 3433792

*Zumba Fitness verbindet lateinamerikanische Tänze mit Fitnessübungen zu einem dynamischen Workout. Diese rhythmischen Übungen sind für jeden geeignet, der Stress und überflüssiges Gewicht einfach "wegtanzen" möchte. Bei heißer, leidenschaftlicher Musik verschiedener Richtungen, wird der Körper gestrafft und die Kondition verbessert. Sowohl für Anfänger als auch Fortgeschrittene geeignet.*

#### **Italienisch für Anfänger mit Vorkenntnissen,,Passo dopo passo“, ab Lektion 4**

Mo, 15.Jan. 19.30 bis 21.00 Uhr  
10 Abende  
Leitung: Marlene Bode  
Ort: staatliche Realschule Riedenburg  
Gebühr: 75 €

#### **Freies Klöppeln für Anfänger und Fortgeschrittene**

Di, 16.Jan. 19.00 bis 21.30 Uhr  
8 Abende  
Leitung: Elke Liebig  
Ort: Drei-Burgen-Halle, 1. Stock, Raum 1  
Gebühr: 48 €  
1. Abend Schnupperabend, 6 €  
Info und Anmeldung: Elke Liebig  
Telefon: 09442/906116

#### **Singen und Singspiele für Babies und Kleinkinder**

Di, 16.Jan. 9.30 bis 10.15 Uhr  
5 Vormittage  
Leitung: Katja Kunstmann  
Ort: Drei-Burgen-Halle, 1.OG, Kursraum 3  
Gebühr: 30 €

*Dieser Kurs bietet Eltern und Großeltern die Möglichkeit, gemeinsam mit ihren kleinen Lieblingen die Freude am Singen und Spielen zu entdecken. Angeleitet durch die freiberufliche Sängerin Katja Franziska Kunstmann, werden Sie eine Dreiviertelstunde lang in einem kleinen Kreis von gleichaltrigen Kindern Lieder, Reime und Fingerspiele ausprobieren. Der Spaß steht dabei an vorderster Stelle, denn das gemeinsame Singen und das Singspiel fördern nicht nur die Entwicklung Ihres Kindes, sondern bereiten auch allen Beteiligten viel Freude.*

#### **Yoga für Erwachsene mit und ohne Vorkenntnissen**

Do, 18.Jan. 9.00 bis 10.30 Uhr  
10 Einheiten  
Leitung: Katharina Grill, Yogalehrerin BDY/EYU  
Ort: Drei-Burgen-Halle, 1.OG, Kursraum 2  
Gebühr: 77 €

*Es ist kaum machbar, ausführbar, umsetzbar, ein Leben im Alltag ohne Stress zu führen – doch es gibt einen Weg, Spannungen loszulassen, Kräfte aufzubauen, der Dehnung nachzugehen. Benötigt werden einzig zwei Quadratmeter, um eine Yogamatte auszurollen. Der Yogakurs will dazu anregen, sich mit Übungen, Körperhaltungen (Asanas) genauer zu beschäftigen und die Rolle des Atems beim Üben zu verstehen. Die Teilnehmer erwarten einfühlsame Yoga-Übungen in Atemachtsamkeit, Pranayama (Atemübungen), Entspannung, Stillepraxis. Yoga kann unabhängig vom Alter und weitgehend unabhängig vom Gesundheitszustand erlernt werden.*

*Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, rutschfeste (Yoga-)Matte, Decke, Socken, (eventuell) Yogakissen.*

**Kinderbasteln mit Hexe Ludmilla – Tea Time für Wintervögel  
Wir schenken alten Tassen ein zweites Leben als Futterstation für Piepmätze  
(ab 4 Jahren)**

Sa, 20. Jan. 14.00 bis 16.00 Uhr  
1 Nachmittag  
Leitung: Maria Nunner  
Ort: Grund- und Mittelschule, Schulküche  
Gebühr: 7 € (incl. Material)  
Info und Anmeldung: M.Nunner, Tel. 09442/991805

**Power Yoga**

Mo, 22. Jan. 8.30 bis 9.45 Uhr  
6 Einheiten  
Leitung: Helga Holzinger-Klingler  
Ort: Drei-Burgen-Halle  
Gebühr: 38 €

*Power Yoga – das intensive Training für mehr Energie und Beweglichkeit. Mit Power Yoga können Sie sich richtig auspowern. Die dynamischen Übungsreihen stärken und dehnen Ihre Muskeln. Sie formen Ihren Körper straff und schön mit Yoga-Flows. Die kraftvollen und dynamischen Bewegungsabläufe vertiefen den Atem, verbessern die Haltung und steigern die Kondition. Dieses effektive Körpertraining sorgt aber auch für Ausgeglichenheit und Ruhe im Alltagsstress. Eine eher sportliche Variante des Yoga.*

**Räuchern - eine Wohltat für Körper, Geist und Seele**

Do, 25. Januar 19.30 bis 21.30 Uhr  
Kursleiter: Gerda Pfaffeneder  
Ort: Drei-Burgen-Halle, 1.OG, Kursraum 1  
Gebühr: 12 € (zzgl. 5 bis 7 Euro für Material, falls individuelle Räuchermischung für zuhause gewünscht.

Bitte kleines Schraubgläschen mitbringen)

**EDV: Grundlagen Dateiverwaltung mit Windows**

Mo, 29. Jan. und Mi, 31. Jan.  
19.00 bis 21.30 Uhr  
2 Abende  
Leitung: Harald Polzer  
Ort: staatliche Realschule Riedenburg  
Gebühr: 30 €  
Anmeldung: H.Polzer, Tel.: 09499/902055

*Sie möchten Ordnung in die vielen Dateien auf dem Computer bringen und ein strukturiertes Ablagesystem verwenden. Wir zeigen Ihnen, wie Sie mit Windows 10 auf dem PC-Arbeitsplatz die Dateien in einer sinnvollen Ordnerstruktur ablegen und auch wieder finden.*

## **Wirbelsäulengymnastik mit Yoga-Pilates-Spiraldynamik-Elementen**

Di, 30.Jan.      Kurs 1: 18.30 bis 19.30 Uhr  
                    Kurs 2: 19.30 bis 20.30 Uhr  
                    8 Abende  
                    Leitung: Anita Hosak  
                    Ort: Grund und Mittelschule, kleine Turnhalle  
                    Gebühr: 45 €

*Ganzheitliches Trainingskonzept zur Konditionsverbesserung, Kräftigung und Schulung aller Muskeln betreffend tiefliegender autochtoner Rückenmuskulatur, Bauch- und Beckenbodenmuskulatur; Verbesserung der Atmung, Dehnung verschiedener Muskelgruppen für bessere Beweglichkeit; Faszienmobilisation; konzentrierte und langsame Bewegung zur Aufrichtung, Lösen von Verspannungen und Straffen der Muskulatur; Verbesserung der Körperwahrnehmung, Gewichtsregulierung, verbesserte Konzentration und Aufmerksamkeit, Verbesserung der Körperwahrnehmung und damit ein positives Körpergefühl. Steigerung des Selbstbewusstseins.*

# Februar

## **Filzen: Katzenhöhle (für Anfänger und Fortgeschrittene, Kinder ab 10 Jahren)**

Fr, 16.Feb.      16.00 bis 20.00 Uhr  
                    Leitung: Barbara Knütter  
                    Ort: Drei-Burgen-Halle, Kreativraum (Töpfern)  
                    Gebühr: 40 € zzgl. Material

*Katzenbesitzer wissen es längst: Samtpfoten lieben Filz! Was liegt also näher, als den Stubentiger mit einer gemütlichen Filz-Kuschelhöhle zu verwöhnen? Auch Filz-Neulinge Können schon eine solche Höhle anfertigen.*

*Bitte mitbringen: 2 alte Handtücher, Plastiktüte, scharfe Schere, Maßband, Stift und Papier, Größe der Katze (!)  
Material: ca. 500 – 600 g Wolle im Vlies (kann auch vor Ort im Kurs erworben werden)*

## **Kinderkochkurs „Hexenküche mit Hexe Ludmilla“ - Fingerfood**

Sa, 17.Feb      10.00 bis 13.00 Uhr  
                    Leitung: Maria Nunner  
                    Ort: Grund-und Mittelschule, Schulküche  
                    Gebühr: 20 € pro Kind; Geschwisterkinder 15 €  
                    (inkl. Lebensmittel)  
                    Info und Anmeldung: M.Nunner, Tel.: 09442/991805

## **EDV - Grundlagen Textverarbeitung**

Mo, 19. Feb. bis Mi, 28. Feb., jeweils montags und mittwochs

19.00 bis 21.30 Uhr

4 Abende

Leitung: Harald Polzer

Ort: staatliche Realschule Riedenburg

Gebühr: 60 €

Anmeldung: H. Polzer, Tel.: 09499/902055

*Sie möchten die Grundlagen der Textverarbeitung richtig kennen lernen? Folgende Lerninhalte sind vorgesehen: Texte korrigieren und formatieren, Absätze formatieren, Dokumente gestalten, das Seitenlayout gestalten, Tabellen verwenden, Textteile kopieren und verschieben, Aufzählungen, Nummerierungen und Grafiken einfügen.*

*Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit dem PC.*

## **Psycho-Physiognomik**

Mo, 19. Feb. 19.00 bis 20.30 Uhr

5 Abende

Leitung: Evelyne Konvalinka

Ort: Drei-Burgen-Halle, 1.OG, Kursraum 1

Gebühr: 44 €

*Wer bin ICH und wer bist DU?*

*Apfel, Ei oder Schrank?*

*Sich selbst besser kennen lernen und den anderen, das „Du“ besser verstehen lernen; die eigenen Anlagen, d.h. Neigungen, Talente, Stärken und Schwächen besser zu erkennen, mit Kindern und Partnern verständnisvoller umgehen können.... Ziel der Psycho-Physiognomik ist es, die Sprache des menschlichen Gesichts und der gesamten Gestalt als Ausdruck der Seele verständlich zu machen.*

## **Filzen: Sitzkissen oder kleinen Teppich**

Fr, 23. Februar 16.00 bis 20.00 Uhr

Leitung: Barbara Knütter

Ort: Dreiburgenhalle, Kreativraum (Töpfern)

Gebühr: 45 € (zzgl. Material)

*Für Anfänger und Fortgeschrittene (Erwachsene und Kinder ab 10 Jahren). Dauer: 4 Stunden; Pausen nach Absprache. Im Mittelpunkt dieses Kurses steht das Anfertigen eines (Sitz-)Kissens oder eines kleinen Läufers/Teppichs nach eigenen Ideen.*

*Dabei werden wir hauptsächlich nassfilzen. Zur Verzierung oder Fixierung einzelner Motive kann auch mit der Trockenfilznadel gearbeitet werden. Ganz nebenbei werden so verschiedene Filztechniken (Walken, Rollen, Nadelfilzen) vermittelt und gleich angewendet. Das Kissen kann zum Schluß noch bestickt und/oder mit Flocken gefüllt werden.*

*Bitte mitbringen:*

*2 alte Handtücher, Plastiktüte, scharfe Schere, Maßband, Stift und Papier, Nähzeug und ggf. Stickgarn und Flocken zur Füllung*

*Material: ca. 500 g Wolle im Vlies (kann auch im Kurs erworben werden)*



## **Singen und Singspiele für Babies und Kleinkinder**

Mo, 26.Feb. 10.30 bis 11.15 Uhr  
10 Vormittage  
Leitung: Katja Kunstmann  
Ort: Drei-Burgen-Halle, 1.OG, Kursraum 3  
Gebühr: 55 €

*Dieser Kurs bietet Eltern und Großeltern die Möglichkeit, gemeinsam mit ihren kleinen Lieblingen die Freude am Singen und Spielen zu entdecken. Angeleitet durch die freiberufliche Sängerin Katja Franziska Kunstmann, werden Sie eine Dreiviertelstunde lang in einem kleinen Kreis von gleichaltrigen Kindern Lieder, Reime und Fingerspiele ausprobieren. Der Spaß steht dabei an vorderster Stelle, denn das gemeinsame Singen und das Singspiel fördern nicht nur die Entwicklung Ihres Kindes, sondern bereiten auch allen Beteiligten viel Freude.*

# März

## **Weidenflechten**

Fr, 09.März 19.00 bis 21.30 Uhr  
Leitung: Lisa Mayer  
Ort: Drei-Burgen-Halle, Kreativraum (Töpfern)  
Gebühr: 10 €  
Info und Anmeldung: L.Mayer, Tel.: 09442-2724

Unter sachkundiger Anleitung fertigen Sie ein dekoratives Objekt für Haus und Garten. Weidenruten und Draht können mitgebracht oder im Kurs erworben werden. Den Materialbedarf bitte bei Anmeldung angeben. Die Kursteilnehmer sollten eine eigene Zwickschere mitbringen.

## **EDV Tabellenkalkulation**

Mo, 12. März und Mi, 21.März  
19.00 bis 21.30 Uhr  
4 Abende  
Leitung: Harald Polzer  
Ort: staatliche Realschule Riedenburg  
Gebühr: 60 €  
Anmeldung: H.Polzer, Tel.: 09499/902055

## **Filzen: Gefilzte Frühlingsgrüße – Blüten, Hasen, Osterdeko**

Fr, 16.März 16.00 bis 19.00 Uhr  
Leitung: Barbara Knütter  
Ort: Dreiburgenhalle, Kreativraum (Töpfern)  
Gebühr: 30 € (zzgl.Material nach Verbrauch)

*Für Anfänger und Fortgeschrittene (Erwachsene und Kinder ab 6 Jahren). Dauer: 3 Stunden; Pausen nach Absprache. Lassen Sie Ihren Ideen freien Lauf und filzen Sie Frühlingsgrüße aus Wolle: farbenfrohe Blüten in allen möglichen Formen, lustige Osterhasen oder originelle Eierwärmer für den Frühstückstisch. Jeder sucht sich sein Lieblingsobjekt aus und los geht's! Bitte mitbringen:*

*2 alte Handtücher, Plastiktüte, scharfe Schere, Lineal.  
Material kann im Kurs erworben werden*

### **Frühjahrs-Floristik**

Do, 15. März 18.00 bis 20.00 Uhr  
Leitung: Burgi Förstl  
Ort: Drei-Burgen-Halle, 1.OG, Kursraum 1  
Gebühr: 10 € (zzgl. Material)  
Info und Anmeldung: B.Förstl, Tel.: 09442/2019

### **Frühjahrs-Floristik**

Fr, 16. März 18.00 bis 20.00 Uhr  
Leitung: Burgi Förstl  
Ort: Drei-Burgen-Halle, 1.OG, Kursraum 1  
Gebühr: 10 € (zzgl. Material)  
Info und Anmeldung: B.Förstl, Tel.: 09442/2019

### **Obstbaumschnitt im Hausgarten**

#### **Winterschnitt von Kernobstbäumen im Hausgarten**

Sa, 17. März. 13.00 bis 15.00 Uhr  
(bei Regen Ausweichtermin Sa, 31.03.2017)  
Ort: wird bekannt gegeben  
Kursleitung: Luise Naderer, Baumwartin  
Gebühr: 5 € pro Person

*Angeregt durch vermehrte Nachfragen von Privatgartenbesitzern in und um Riedenburg, bietet Baumwartin und Bio-Streuobstbäuerin Luise Naderer Kurse zur Pflege von Obstbäumen im heimischen Garten an.. Die Teilnehmer erhalten Tipps zum fachgerechten Pflanz-, Erziehungs- und Pflegeschnitt, zur geeigneten Obstbaum- und Sortenauswahl und auch zur Pflege von „Problembäumen“.*

*Die Teilnehmer werden gebeten, auf witterungsangepasste Kleidung zu achten und Schnittwerkzeug mitzubringen, soweit vorhanden.*

*Kinder von Teilnehmern sind sehr willkommen und können gebührenfrei dabei sein.*

### **Kinderkochkurs „Hexenküche mit Hexe Ludmilla“ - Osterbacken**

Mi, 24. März 14.00 bis 17.00 Uhr  
Leitung: Maria Nunner  
Ort: Grund-und Mittelschule, Schulküche  
Gebühr: 20 € pro Kind; Geschwisterkinder 15 €  
(inkl. Lebensmittel)  
Info und Anmeldung: M.Nunner, Tel.: 09442/991805

### **Workshop Fahrradreparatur – Selbsthilfe**

Do, 29. März 18.30 bis 21.00 Uhr  
Leitung: Georg Mühlbauer  
Ort: TRETWERK, Austraße 2a, Riedenburg  
Gebühr: 10 €

## **EDV - Grundlagen Präsentationen**

Mo, 09. April..bis Mi, 18.April, jeweils montags und mittwochs

19.00 bis 21.30 Uhr

4 Abende

Leitung: Harald Polzer

Ort: staatliche Realschule Riedenburg

Gebühr: 60 €

Anmeldung: H.Polzer, Tel.: 09499/902055

*Sie erwerben Grundlagenkenntnisse, die es Ihnen ermöglichen, schnell und professionell Folien zu erstellen und zu formatieren. Sie üben den Umgang mit vielfältigen Möglichkeiten der Visualisierung bei PowerPoint und erfahren, wie man Elemente passend zum Vortrag animiert. Inhaltlich lernen Sie: Folien mit Folienlayouts erstellen, Texte und Bilder einfügen, formatieren und ausrichten, Folienmaster, Folienübergang und Animationen einrichten. Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit dem PC.*

## **Jazz- und Popdance für Kinder ab 5 Jahren**

Di, 10.Apri 16.45 bis 17.30 Uhr

10 Nachmittage, wöchentlich dienstags

Leitung: Maria Campe

Ort: Grund- und Mittelschule Riedenburg, kleine Turnhalle

Gebühr: 40 €

Info und Anmeldung: M.Campe, 09442/906114

*Der perfekte Ausgleich zu den Anforderungen des Alltags und mehr als nur ein Sport. Popdance fördert das Selbstbewusstsein, die Kreativität, die Motorik und die Sensibilität jedes einzelnen. Tanzen wie die Stars! Elemente aus dem Pop- und Jazzdance werden hier nach Lust und Laune gemixt und Tanzformationen von bekannten Sängern nachgetanzt. Oder die jungen Tänzer(-innen) denken sich selbst Kombinationen aus Schritten, Figuren, Drehungen und Sprüngen aus.*

## **Ballett und moderner Kindertanz für Kinder ab 3 Jahren**

Mi, 11.April 16.30 bis 17.15 Uhr

11 Nachmittage, wöchentlich mittwochs

Leitung: Maria Campe

Ort: Grund- und Mittelschule Riedenburg, kleine Turnhalle

Gebühr: 44 €

Info und Anmeldung: M.Campe, 09442/906114

*Tanzen ist eine der schönsten Arten des Ausdrucks. Es ist die ideale Kombination von Bewegung, Kunst und Geist! Die Kinder ab drei Jahren bewegen sich spielerisch zu Musik und lernen dabei wie selbstverständlich ihre ersten Tanzschritte. Dabei entwickeln sie ganz nebenbei eine gute Haltung und Körperspannung. Mit Hilfe phantasievoller Bilder und Geschichten, studieren wir zusammen einfache Bewegungsabläufe ein und fördern die natürliche Bewegungsfreude. So werden die kleinen Tänzer(innen) auf kindgerechte Weise an das Ballett herangeführt.*

### **Filzen: Wir filzen ein Sitzfell (Veggie-Fell)**

Fr, 20. April 16.00 bis 20.00 Uhr  
Leitung: Barbara Knütter  
Ort: Dreiburgenhalle, Kreativraum (Töpfern)  
Gebühr: 40 € (zzgl. 15 € Material)

*Für Anfänger und Fortgeschrittene (Erwachsene und Kinder ab 12 Jahren). Dauer: 4 Stunden; Pausen nach Absprache.*

*Für dieses kuschelige Sitzfell muss kein Schaf sterben, da wir ausschließlich mit Vlies aus Rohwolle arbeiten. Die Wolle wird geschoren und mit Hilfe von Wasser, Seife und einer speziellen Filztechnik zu einem sehr individuellen Kissen verarbeitet. Ausserdem erfahren Sie einiges über die Wollqualitäten einiger Schafrassen, sowie die unterschiedlichen Möglichkeiten der Verarbeitung.*

*Bitte mitbringen:*

*2 alte Handtücher, Plastiktüte, scharfe Schere,*

## Mai

### **Basteln für Kinder - Muttertagsüberraschung für Kinder ab 5 Jahren, bzw. im Grundschulalter**

Mi, 09. Mai 15.30 bis 17.00 Uhr  
Leitung: Birgit Hafner  
Ort: Drei-Burgen-Halle, 1.OG, Kursraum 1  
Kursgebühr: 6 € (inkl. Material)  
Info und Anmeldung: B.Hafner, Tel.: 09447/991640

*Wir basteln ein schönes Geschenk zum Muttertag. Näheres wird natürlich nicht verraten! Schließlich soll es eine Überraschung für Mama werden.*

### **Yoga für Erwachsene mit und ohne Vorkenntnissen**

Do, 17. Mai 9.00 bis 10.30 Uhr  
  
8 Einheiten  
  
Leitung: Katharina Grill, Yogalehrerin BDY/EYU  
  
Ort: Drei-Burgen-Halle, 1.OG, Kursraum 2  
  
Gebühr: 62 €

*Es ist kaum machbar, ausführbar, umsetzbar, ein Leben im Alltag ohne Stress zu führen – doch es gibt einen Weg, Spannungen loszulassen, Kräfte aufzubauen, der Dehnung nachzugehen. Benötigt werden einzig zwei Quadratmeter, um eine Yogamatte auszurollen. Der Yogakurs will dazu anregen, sich mit Übungen, Körperhaltungen (Asanas) genauer zu beschäftigen und die Rolle des Atems beim Üben zu verstehen. Die Teilnehmer erwarten einfühlsame Yoga-Übungen in Atemachtsamkeit, Pranayama (Atemübungen), Entspannung, Stillepraxis. Yoga kann unabhängig vom Alter und weitgehend unabhängig vom Gesundheitszustand erlernt werden.*

*Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, rutschfeste (Yoga-)Matte, Decke, Socken, (eventuell) Yogakissen.*

# Juni

## **Singen und Singspiele für Babies und Kleinkinder**

Mo, 11.Juni      10.30 bis 11.15 Uhr  
5 Vormittage  
Leitung: Katja Kunstmann  
Ort: Drei-Burgen-Halle, 1.OG, Kursraum 3  
Gebühr: 30 €

*Dieser Kurs bietet Eltern und Großeltern die Möglichkeit, gemeinsam mit ihren kleinen Lieblingen die Freude am Singen und Spielen zu entdecken. Angeleitet durch die freiberufliche Sängerin Katja Franziska Kunstmann, werden Sie eine Dreiviertelstunde lang in einem kleinen Kreis von gleichaltrigen Kindern Lieder, Reime und Fingerspiele ausprobieren. Der Spaß steht dabei an vorderster Stelle, denn das gemeinsame Singen und das Singspiel fördern nicht nur die Entwicklung Ihres Kindes, sondern bereiten auch allen Beteiligten viel Freude.*