



Volkshochschule  
Riedenburg

---

# Semesterprogramm Frühjahr 2019

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

Sie halten das aktuelle Kursprogramm unserer Volkshochschule für das Frühjahr- und Sommersemester 2019 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.**

In Zusammenarbeit mit der VHS Riedenburg:

www.musik-mobil.de

bernhard böhm

- instrumente meisenweg 10 / 93351 painten •

- zubehör/service tel.: 09499 / 94 29 700 •

- licht + tontechnik fax.: 09499 / 94 29 701

- unterricht handy: 0175 / 245 1451

e-mail: info@musik-mobil.de

**Instrumental Unterricht** wird angeboten für:

- Klavier, Keyboard, Akkordeon
- alle Blasinstrumente
- Gitarre, Ukulele, Kontrabass (E-Gitarre + E-Bass)
- Schlagzeug / Percussion
- Band / Ensemble - Unterricht

sowie:

**Musikalische Früherziehung**

- für Kinder von 4 - 6 Jahren

Kursvereinbarung: Kontakt siehe oben

# Januar

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

Di, 08. Jan. 16.45 bis 17.30 Uhr  
13 Nachmittage, wöchentlich dienstags  
Leitung: Maria Campe  
Ort: Grund- und Mittelschule Riedenburg, kleine Turnhalle  
Gebühr: 52 €  
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, 09. Jan. 16.30 bis 17.15 Uhr  
13 Nachmittage, wöchentlich mittwochs  
Leitung: Maria Campe  
Ort: Grund- und Mittelschule Riedenburg, kleine Turnhalle  
Gebühr: 52 €  
Info und Anmeldung: M.Campe, 09442/906114

*Tanzen ist eine der schönsten Arten des Ausdrucks. Es ist die ideale Kombination von Bewegung, Kunst und Musik! Tanzen fördert nicht nur die Körperhaltung, die Feinmotorik und Koordination, sondern auch den 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.*

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

Fr, 11. Jan. 15.30 bis 16.15 Uhr  
13 Nachmittage, wöchentlich freitags  
Leitung: Maria Campe  
Ort: Grund- und Mittelschule Riedenburg, kleine Turnhalle  
Gebühr: 52 €  
Info und Anmeldung: M.Campe, 09442/906114

*Tanzen ist eine der schönsten Arten des Ausdrucks. Es ist die ideale Kombination von Bewegung, Kunst und Musik! Tanzen fördert nicht nur die Körperhaltung, die Feinmotorik und Koordination, sondern auch den 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.*

### **Italienisch für Anfänger mit Vorkenntnissen**

Mo, 14.Jan. 19.30 bis 21.00 Uhr  
10 Abende  
Leitung: Marlene Bode  
Ort: Grund- und Mittelschule Riedenburg  
Gebühr: 75 €

### **Power Yoga**

Mo, 14.Jan. 8.30 bis 9.45 Uhr  
10 Einheiten  
Leitung: Helga Holzinger-Klingler  
Ort: Drei-Burgen-Halle, 1.OG, Kursraum 2  
Gebühr: 62 €

### **Spanisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse**

Do, 17.Jan. 18.30 bis 20.00 Uhr  
10 Einheiten  
Leitung: Marnie Basanta  
Kursort: Drei-Burgen-Halle, 1.OG, Kursraum 1  
Gebühr: 75 €

### **Singkreis – Singen tut gut!**

Mi, 23.Jan. 19.30 bis 21.00 Uhr  
1 Abend  
Leitung: Georgina Demmer  
Ort: Drei-Burgen-Halle, 1.OG, Kursraum 3  
Gebühr: 10 €  
Info und Anmeldung: Telefon 09442-874

*Singen ist wahrscheinlich die älteste und ursprünglichste musikalische Ausdrucksform des Menschen. „Wer sprechen kann, kann auch singen“ sagt ein afrikanisches Sprichwort. In diesem Sinne möchte ich in meinen Singkreisen dazu einladen, das einfache, natürliche, ungezwungene Singen wieder in den Alltag herein zu holen. Wir alle haben unser wunderbares Instrument, die Stimme, immer und überall dabei, und durch das regelmäßige Singen werden wir daran erinnert, dieses Instrument mehr und mehr erklingen zu lassen und seine wohltuende Wirkung zu erleben. Wir kommen in Stimmung. Singen stärkt das Selbstbewusstsein und das Immunsystem. Singen tut gut. Wir singen Chants, Mantras und Lieder aus verschiedenen Kulturen- ohne Vorkenntnisse.*

## Zumba

Do, 24.Jan. von 18.30 bis 19.30 Uhr  
10 Abende  
Leitung: Sabrina Reichmann  
Ort: Grund-und Mittelschule, große Turnhalle  
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.*

## Filzen: Auf bunten Blüten oder Früchten sitzen...

Wir filzen ein Sitzkissen mit weichem Wollkern, z.B. in Form einer Mohnblüte, einer Sonnenblume oder eines Apfels

Sa, 26.Jan. 10.00 bis 14.00h  
Leitung: Barbara Knütter  
Ort: Drei-Burgen-Halle, 1.OG, Kursraum 1  
Gebühr: 20 € zzgl. Material nach Verbrauch (kann im Kurs erworben werden. Eigenes Material kann mitgebracht werden)

# Februar

## Yoga für Dich! Für Erwachsene mit und ohne Vorkenntnissen

Do, 07.Feb. 9.00 bis 10.30 Uhr  
10 Einheiten  
Leitung: Katharina Grill, Yogalehrerin BDY/EYU  
Ort: Drei-Burgen-Halle, 1.OG, Kursraum 2  
Gebühr: 77 €

*Yogaübungen – wie ein Putztrupp gegen den unruhigen Geist*

*Yoga wendet sich ganz bewusst an den heutigen, modernen Menschen. Termin- und Zeitdruck führen häufig zu Anstrengung, Anspannung und Schnelllebigkeit. Dann erleben wir meist Haltungen und Bewegungen als unstimmig und beschwerlich, erleben die Atmung als bemüht und fühlen uns nicht im Einklang mit uns selbst. In diesem Kurs werden wir uns mittels einer Vielzahl von Yoga-Übungen mit dem Erspüren und Loslassen unnötiger Spannungen befassen. Fließende Bewegungen, ausgewählte Asanas (Körperhaltungen) werden uns dabei unterstützen, die Körperwahrnehmung zu vertiefen und zu verfeinern. Wir lernen dabei auch die funktionelle Anatomie kennen, testen und finden heraus, welche und wie unsere eigenen Bewegungsmuster oder Funktionen möglicherweise beeinträchtigt sind.*

*Das achtsame Beobachten unseres Atems im Zusammenspiel mit der Körperbewegung wird in unserer Yogapraxis eine ganz spezielle, elementare Grundlage sein. Der Kurs gibt uns die Möglichkeit herauszufinden, was wir brauchen, um einen anstrengungsfreien Atem zu gewinnen.*

*Der Einsatz von Smart-Atem-Körper-Prozesse in Yoga ist ein Mittel, den Umgang unseres zerstreuten Geistes zu einem ruhigen und klaren Geist zu verändern.*

**Yogakurs mit:**

*empfindenden Yoga-Übungen in Atemachtsamkeit, Pranayama (Atemübungen), Entspannungen, geführte Meditation.*

*Eingeladen sind Personen ohne/mit Vorerfahrungen in Yoga*

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

**Singkreis – Singen tut gut!**

Mi, 20.Feb. 19.30 bis 21.00 Uhr

1 Abend

Leitung: Georgina Demmer

Ort: Drei-Burgen-Halle, 1.OG, Kursraum 3

Gebühr: 10 €

Info und Anmeldung: Telefon 09442-874

*Singen ist wahrscheinlich die älteste und ursprünglichste musikalische Ausdrucksform des Menschen. „Wer sprechen kann, kann auch singen“ sagt ein afrikanisches Sprichwort. In diesem Sinne möchte ich in meinen Singkreisen dazu einladen, das einfache, natürliche, ungezwungene Singen wieder in den Alltag herein zu holen. Wir alle haben unser wunderbares Instrument, die Stimme, immer und überall dabei, und durch das regelmäßige Singen werden wir daran erinnert, dieses Instrument mehr und mehr erklingen zu lassen und seine wohltuende Wirkung zu erleben. Wir kommen in Stimmung. Singen stärkt das Selbstbewusstsein und das Immunsystem. Singen tut gut. Wir singen Chants, Mantras und Lieder aus verschiedenen Kulturen- ohne Vorkenntnisse.*

## März

**Filzen: Grundkurs Nunofilzen – für Anfänger**

Wir filzen einen Schal aus Seide und weicher Merinowolle, der anschliessend im Kurs gefärbt wird

Sa, 16.März 10.00 bis 14.00h

Leitung: Barbara Knütter

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

Gebühr: 25 € zzgl. Material nach Verbrauch (eigenes Material, d.h. Seide und Vorfalz, kann mitgebracht oder das Material im Kurs erworben werden)



## **Singkreis – Singen tut gut!**

Mi, 20.März 19.30 bis 21.00 Uhr

1 Abend

Leitung: Georgina Demmer

Ort: Drei-Burgen-Halle, 1.OG, Kursraum 3

Gebühr: 10 €

Info und Anmeldung: Telefon 09442/874

*Singen ist wahrscheinlich die älteste und ursprünglichste musikalische Ausdrucksform des Menschen. „Wer sprechen kann, kann auch singen“ sagt ein afrikanisches Sprichwort. In diesem Sinne möchte ich in meinen Singkreisen dazu einladen, das einfache, natürliche, ungezwungene Singen wieder in den Alltag herein zu holen. Wir alle haben unser wunderbares Instrument, die Stimme, immer und überall dabei, und durch das regelmäßige Singen werden wir daran erinnert, dieses Instrument mehr und mehr erklingen zu lassen und seine wohltuende Wirkung zu erleben. Wir kommen in Stimmung. Singen stärkt das Selbstbewusstsein und das Immunsystem. Singen tut gut. Wir singen Chants, Mantras und Lieder aus verschiedenen Kulturen- ohne Vorkenntnisse.*

## **Kinder-Bastelkurs „Frühjahrsbasteln“ ab 6 Jahren**

Fr, 22.März 15.00 bis 16.30 Uhr

Leitung: Birgit Hafner

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

Gebühr: 6 €

Info und Anmeldung: B.Hafner Tel.: 09447/991640

## **Frühjahrs-Floristik**

Do, 28.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, 29.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

## **Kneipp: Kennenlernen der 5 Kneipp-Elemente in Theorie und Praxis**

### **Einführung in das Kneipp'sche Gesundheitskonzept**

Mi, 03.April 19.30h

Leitung: Gerda Pfaffeneder

Ort: Drei-Burgen-Halle, 1.OG, Kursraum1

Gebühr: 5 €

## **Kinderbackkurs „Hexenküche mit Hexe Ludmilla“ – Osterbacken**

Fr, 12.April 15.00 bis 18.00 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

## **Kinder-Nähkurs „Hello Kitty-Kissen“**

### **Nähen mit der Nähmaschine für Anfänger ab 9 Jahren**

Fr, 12.April 14.30 bis 17.00 Uhr

Leitung: Birgit Hafner

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

Gebühr: 11 €

Info und Anmeldung: B.Hafner Tel.: 09447/991640

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

Di, 30.April 16.45 bis 17.30 Uhr

6 Nachmittage, wöchentlich dienstags

Leitung: Maria Campe

Ort: Grund- und Mittelschule Riedenburg, kleine Turnhalle

Gebühr: 24 €

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.*

## **Kneipp: Kräuterwanderung um die Kneippanlage mit Kostprobe**

Do, 02.Mai 14.00 Uhr bis ca. 16.00 Uhr  
Leitung: Gerda Pfaffeneder  
Ort: Wassertretanlage an der Schambach  
Gebühr: 8 €

*Die Veranstaltung entfällt bei Regen.*

*Bitte auf festes Schuhwerk achten und Sammelkorb mitbringen.*

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

Fr, 03.Mai. 15.30 bis 16.15 Uhr  
6 Nachmittage, wöchentlich freitags  
Leitung: Maria Campe  
Ort: Grund- und Mittelschule Riedenburg, kleine Turnhalle  
Gebühr: 24 €  
Info und Anmeldung: M.Campe, 09442/906114

*Tanzen ist eine der schönsten Arten des Ausdrucks. Es ist die ideale Kombination von Bewegung, Kunst und Musik! Tanzen fördert nicht nur die Körperhaltung, die Feinmotorik und Koordination, sondern auch den 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.*

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

Mi, 08.Mai. 16.30 bis 17.15 Uhr  
5 Nachmittage, wöchentlich mittwochs  
Leitung: Maria Campe  
Ort: Grund- und Mittelschule Riedenburg, kleine Turnhalle  
Gebühr: 20 €  
Info und Anmeldung: M.Campe, 09442/906114

*Tanzen ist eine der schönsten Arten des Ausdrucks. Es ist die ideale Kombination von Bewegung, Kunst und Musik! Tanzen fördert nicht nur die Körperhaltung, die Feinmotorik und Koordination, sondern auch den 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.*

## **Singkreis – Singen tut gut!**

Mi, 08.Mai 19.30 bis 21.00 Uhr  
1 Abend  
Leitung: Georgina Demmer  
Ort: Drei-Burgen-Halle, 1.OG, Kursraum 3  
Gebühr: 10 €  
Info und Anmeldung: Telefon 09442/874

*Singen ist wahrscheinlich die älteste und ursprünglichste musikalische Ausdrucksform des Menschen. „Wer sprechen kann, kann auch singen“ sagt ein afrikanisches Sprichwort. In diesem Sinne möchte ich in meinen Singkreisen dazu einladen, das einfache, natürliche, ungezwungene Singen wieder in den Alltag herein zu holen. Wir alle haben unser wunderbares Instrument, die Stimme, immer und überall dabei, und durch das regelmäßige Singen werden wir daran erinnert, dieses Instrument mehr und mehr erklingen zu lassen und seine wohltuende Wirkung zu erleben. Wir kommen in Stimmung. Singen stärkt das Selbstbewusstsein und das Immunsystem. Singen tut gut. Wir singen Chants, Mantras und Lieder aus verschiedenen Kulturen- ohne Vorkenntnisse*

## **Kinder-Bastelkurs „Muttertagsüberraschung“ ab 6 Jahren**

Fr, 10.Mai 15.00 bis 16.30 Uhr  
Leitung: Birgit Hafner  
Ort: Drei-Burgen-Halle, 1.OG, Kursraum 1  
Gebühr: 6 €  
Info und Anmeldung: B.Hafner Tel.: 09447/991640

## **Filzen: Schnupperkurs Nassfilzen für Kinder**

Wir filzen ein Stiftemäppchen, eine Sternenschale oder Blüte

Do, 23.Mai 16.30 bis 18.30h  
Leitung: Barbara Knütter  
Ort: Drei-Burgen-Halle, 1.OG, Kursraum 1

Gebühr: 10 € zzgl. Material nach Verbrauch (kann im Kurs für 2-4 € erworben werden. Eigenes Material kann mitgebracht werden)

## **Kneipp: Ein Vormittag an der Kneippanlage; die 5 Kneippelemente erleben, Kräuter Kennenlernen und verarbeiten; Mediation, Picknick (Selbstversorger)**

Fr, 31.Mai 10.00 bis ca. 12.30 Uhr  
Leitung: Gerda Pfaffeneder  
Ort: Wassertretanlage an der Schambach  
Gebühr: 10 €

# Juni

## **Singkreis – Singen tut gut!**

Mi, 05.Juni 19.30 bis 21.00 Uhr

1 Abend

Leitung: Georgina Demmer

Ort: Drei-Burgen-Halle, 1.OG, Kursraum 3

Gebühr: 10 €

Info und Anmeldung: Telefon 09442/874

*Singen ist wahrscheinlich die älteste und ursprünglichste musikalische Ausdrucksform des Menschen. „Wer sprechen kann, kann auch singen“ sagt ein afrikanisches Sprichwort. In diesem Sinne möchte ich in meinen Singkreisen dazu einladen, das einfache, natürliche, ungezwungene Singen wieder in den Alltag herein zu holen. Wir alle haben unser wunderbares Instrument, die Stimme, immer und überall dabei, und durch das regelmäßige Singen werden wir daran erinnert, dieses Instrument mehr und mehr erklingen zu lassen und seine wohltuende Wirkung zu erleben. Wir kommen in Stimmung. Singen stärkt das Selbstbewusstsein und das Immunsystem. **Singen tut gut.** Wir singen Chants, Mantras und Lieder aus verschiedenen Kulturen- ohne Vorkenntnisse.*

# Juli

## **Singkreis – Singen tut gut!**

Mi, 17.Juli 19.30 bis 21.00 Uhr

1 Abend

Leitung: Georgina Demmer

Ort: Drei-Burgen-Halle, 1.OG, Kursraum 3

Gebühr: 10 €

Info und Anmeldung: Telefon 09442/874

*Singen ist wahrscheinlich die älteste und ursprünglichste musikalische Ausdrucksform des Menschen. „Wer sprechen kann, kann auch singen“ sagt ein afrikanisches Sprichwort. In diesem Sinne möchte ich in meinen Singkreisen dazu einladen, das einfache, natürliche, ungezwungene Singen wieder in den Alltag herein zu holen. Wir alle haben unser wunderbares Instrument, die Stimme, immer und überall dabei, und durch das regelmäßige Singen werden wir daran erinnert, dieses Instrument mehr und mehr erklingen zu lassen und seine wohltuende Wirkung zu erleben. Wir kommen in Stimmung. Singen stärkt das Selbstbewusstsein und das Immunsystem. **Singen tut gut.** Wir singen Chants, Mantras und Lieder aus verschiedenen Kulturen- ohne Vorkenntnisse.*

## **Kneipp: Richtig kneippen! Kneippen ist gut für jedes Alter!**

Mi, 03.Juli ab 19.00 Uhr

Leitung Gerda Pfaffender

Ort: Wassertretanlage an der Schambach

Gebühr: 3 €

**Die Veranstaltung entfällt bei Regen. Ausweichtermin: 10.07.2019 ab 19.00 Uhr**