



Lehrberg

Leitung: Anke Güven

Anmeldungen und Informationen:

Markt Lehrberg, Sonnenstraße 14

91611 Lehrberg

(09820) 9 11 90

Anke.Gueven@lehrberg.de

C23381H Lehrberg

Räuchern mit heimischen Pflanzen und Harzen

Alte Traditionen neu erleben

Rosi Goldbach, zertifizierte Kräuterführerin

1 Tag, 04.01.2024

Donnerstag, 17:00 - 20:00 Uhr

Dorfhaus Berndorf, Berndorf 21

Kursgebühr: 12,00 € zuzügl. 6,00 € Materialkosten

Beim Räuchern geht es darum das Wesen der Pflanze durch Feuer von ihrem Körper zu lösen. Gerade die dunklen Raunächte nutzten unsere Ahnen zum Räuchern. Die dunkle Jahreszeit ist für uns eine gute Zeit, um zur Ruhe zu kommen und Kraft für das neue Jahr zu sammeln. Ihnen werden verschiedene Möglichkeiten des Räucherns gezeigt und einige Pflanzen vorgestellt, die wir gemeinsam verräuchern. Jede*r kann sich seine eigene Mischung herstellen, um es zuhause auszuprobieren.

G40381H Lehrberg

Bonjour, la France!

Französisch für die Reise

Melanie Röhl

3 Tage, 06.10.2023 - 08.10.2023

Freitag, 06.10.2023, 17:00 - 19:30 Uhr

Samstag, 07.10.2023, 9:30 - 14:30 Uhr

Sonntag, 08.10.2023, 9:30 - 12:00 Uhr

Grund- und Mittelschule, Schulweg 5, Zi. 004 (EG)

Kursgebühr: 37,50 € zzgl. 10,00 € Skript (wird im Kurs vor Ort eingesammelt)

Für alle, die noch kein Französisch sprechen, aber bald in unser Nachbarland reisen wollen: An drei Terminen bereitet Sie dieser Kompaktkurs sprachlich auf Ihren Frankreich-Urlaub vor. Im Mittelpunkt stehen eigene Sprach- und Dialogübungen sowie Informationen zum Reisen in Frankreich.

Am Ende des Kurses wissen Sie: Wie begrüße ich andere und wie stelle ich mich vor? Wie suche und reserviere ich eine Unterkunft? Wie orientiere ich mich und wie nutze ich

verschiedene Verkehrsmittel? Wie bestelle und bezahle ich in Cafés und Restaurants? Und welche Freizeitaktivitäten und Einkaufsmöglichkeiten gibt es? Außerdem bekommen Sie wichtige Redewendungen und praktische Informationen an die Hand, um verschiedene Situationen sprachlich meistern zu können.

G40382H Lehrberg

Bonjour, la France!

Französisch für die Reise

Melanie Röhl

3 Tage, 02.02.2024 - 04.02.2024

Freitag, 02.02.2024, 17:00 - 19:30 Uhr

Samstag, 03.02.2024, 9:30 - 14:30 Uhr

Sonntag, 04.02.2024, 9:30 - 12:00 Uhr

Grund- und Mittelschule, Schulweg 5, Zi. 004 (EG)

Kursgebühr: 37,50 € zzgl. 10,00 € Skript (wird im Kurs vor Ort eingesammelt)

Für alle, die noch kein Französisch sprechen, aber bald in unser Nachbarland reisen wollen: An drei Terminen bereitet Sie dieser Kompaktkurs sprachlich auf Ihren Frankreich-Urlaub vor. Im Mittelpunkt stehen eigene Sprach- und Dialogübungen sowie Informationen zum Reisen in Frankreich.

Am Ende des Kurses wissen Sie: Wie begrüße ich andere und wie stelle ich mich vor? Wie suche und reserviere ich eine Unterkunft? Wie orientiere ich mich und wie nutze ich verschiedene Verkehrsmittel? Wie bestelle und bezahle ich in Cafés und Restaurants? Und welche Freizeitaktivitäten und Einkaufsmöglichkeiten gibt es? Außerdem bekommen Sie wichtige Redewendungen und praktische Informationen an die Hand, um verschiedene Situationen sprachlich meistern zu können.

G40383H Lehrberg

Französisch – Grundstufe A2

Melanie Röhl

12 Abende, 26.09.2023 - 09.01.2024

Dienstag, 18:00 - 19:30 Uhr

Grund- und Mittelschule, Schulweg 5, Zi. 004 (EG)

Kursgebühr: 90,00 €

Sie lieben Frankreich und würden sich im Urlaub auch gerne mit den Menschen in der Landessprache unterhalten? Dieser Kurs ist für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen geeignet, die in entspannter Atmosphäre Ihre Französisch-Kenntnisse erweitern und gleichzeitig Interessantes über Land und Leute erfahren wollen.

Quereinsteiger*innen sind herzlich willkommen.

Lehrbuch: Voyages neu A2, L.

H15381H Lehrberg

Energetische Haus-und Heilapotheke

Ulli Schabesberger, Gesundheitspraktikerin BfG

1 Abend, 09.10.2023

Montag, 19:00 - 21:00 Uhr

Grund- und Mittelschule, Schulweg 5, Zi. 008 (EG)

Teilnehmergebühr: 9,00 €

Ängste, Sorgen und negative Gedanken sind Energiefresser. Sie können Spuren im Unterbewusstsein hinterlassen und so das Handeln, Fühlen und Denken prägen. Dadurch entstehen möglicherweise Dysbalancen, denen der Organismus nur begrenzte Zeit

entgegnetreten kann. Besonders in diesen turbulenten Zeiten brauchen wir Momente, in denen wir uns Zeit nehmen, um unsere energetischen Schieflagen wahrzunehmen und loszulassen. In diesem Kurs erhalten Sie viele wertvolle Tipps, die Ihre Hausapotheke in dieser Hinsicht ergänzen. Egal ob es der Juckreiz nach einem Insektenstich oder eine depressive Verstimmung ist, die Sie aus dem Gleichgewicht bringt. Seien Sie offen und fühlen Sie selbst, was sich in kurzer Zeit verändern kann!

Anmeldung erforderlich: 07950/980122

H23381H Lehrberg

Internationales Streetfood selbermachen

Petra Müller

1 Abend, 20.09.2023

Mittwoch, 18:00 - 22:00 Uhr

Grund- und Mittelschule, Schulweg 5, Küche

Kursgebühr: 22,70 € zuzügl. ca. 15,00 € Lebensmittelkosten

Ramen aus Japan, Baozi aus China, Sommerrollen aus Vietnam, Saté-Spieße aus Indonesien, Schawarma aus dem Libanon, Falafel aus Israel, Tacos aus Mexico, Hot Dogs aus Amerika, Samosas aus Indien und Lahmacun aus der Türkei: All diese Streetfood-Genüsse stellen wir mit gesunden Zutaten selbst her und überraschen unsere Gaumen mit der Vielfalt an Zutaten und Gewürzen.

Bitte eine Schürze, ein Schwammtuch, ein scharfes Messer, Geschirrtücher, Gefäße für übrig gebliebene Speisen und ein Getränk mitbringen.

Jeder vhs-Kochkurs beinhaltet Tipps zur gesunden Ernährung, Informationen zur Verwendung gesunder Lebensmittel und eine gesundheitsfördernde Verarbeitung der Lebensmittel.

H23382H Lehrberg

Auf die Strudel, fertig, los!

Monika Haspel, Hauswirtschaftsmeisterin

1 Abend, 17.10.2023

Dienstag, 19:00 - 22:00 Uhr

Grund- und Mittelschule, Schulweg 5, Küche

Kursgebühr: 17,00 € zuzügl. Lebensmittelkosten

Wir werden verschiedene Strudelvariationen, süß und salzig mit verschiedenen Füllungen herstellen, z. B. Blaukrautstrudel.

Bitte ein Geschirrtuch, Spüllappen und Behälter für übriggebliebene Speisen mitbringen.

Jeder vhs-Kochkurs beinhaltet Tipps zur gesunden Ernährung, Informationen zur Verwendung gesunder Lebensmittel und eine gesundheitsfördernde Verarbeitung der Lebensmittel.

H23383H Lehrberg

Sushi für den Hausgebrauch

Annemarie Schmidt

1 Tag, 20.10.2023

Freitag, 17:00 - 21:00 Uhr

Grund- und Mittelschule, Schulweg 5, Küche

Kursgebühr: 22,70 € zuzügl. ca. 12,00 € für Lebensmittelkosten

In diesem Kurs erlernen Sie die Grundlagen, um Sushi auch zuhause zubereiten zu können. Ob klassisch oder ausgefallen, ob vegetarisch oder mit (geräuchertem/gegartem) Fisch – Ihrer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Neben der Zubereitung des Reises stellen Sie Sushi-

Varianten wie Nigiri und Maki her, die Sie anschließend bei einem gemeinsamen Essen genießen können.

Bitte beachten: Es wird kein roher Fisch verzehrt.

Bitte eine Schürze, ein Schwammtuch, ein scharfes Messer, Geschirrtücher, Gefäße für übrig gebliebene Speisen und Ihr Lieblingsgetränk mitbringen.

Jeder vhs-Kochkurs beinhaltet Tipps zur gesunden Ernährung, Informationen zur Verwendung gesunder Lebensmittel und eine gesundheitsfördernde Verarbeitung der Lebensmittel.

H23384H Lehrberg Maultaschen und Ravioli

Petra Müller

1 Abend, 28.11.2023

Dienstag, 18:00 - 22:00 Uhr

Grund- und Mittelschule, Schulweg 5, Küche

Kursgebühr: 22,70 € zuzügl. ca. 15,00 € Lebensmittelkosten

Wer liebt sie nicht: selbst hergestellte Maultaschen und Ravioli – sie sind wirklich der Hammer! Zusammen bereiten wir verschiedene Nudelteige zu und füllen sie auf verschiedene Arten. Dabei kommen Fisch, Fleisch, Gemüse, Käse oder süße Füllungen zum Einsatz.

Bitte eine Schürze, ein Schwammtuch, ein scharfes Messer, Geschirrtücher, Gefäße für übrig gebliebene Speisen und ein Getränk mitbringen.

Falls vorhanden, eine Nudelmaschine mitbringen.

Jeder vhs-Kochkurs beinhaltet Tipps zur gesunden Ernährung, Informationen zur Verwendung gesunder Lebensmittel und eine gesundheitsfördernde Verarbeitung der Lebensmittel.

H23385H Lehrberg Sushi für den Hausgebrauch

Annemarie Schmidt

1 Tag, 19.01.2024

Freitag, 17:00 - 21:00 Uhr

Grund- und Mittelschule, Schulweg 5, Küche

Kursgebühr: 22,70 € zuzügl. ca. 12,00 € für Lebensmittelkosten

In diesem Kurs erlernen Sie die Grundlagen, um Sushi auch zuhause zubereiten zu können. Ob klassisch oder ausgefallen, ob vegetarisch oder mit (geräuchertem/gegartem) Fisch – Ihrer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Neben der Zubereitung des Reises stellen Sie Sushi-Varianten wie Nigiri und Maki her, die Sie anschließend bei einem gemeinsamen Essen genießen können.

Bitte beachten: Es wird kein roher Fisch verzehrt.

Bitte eine Schürze, ein Schwammtuch, ein scharfes Messer, Geschirrtücher, Gefäße für übrig gebliebene Speisen und Ihr Lieblingsgetränk mitbringen.

Jeder vhs-Kochkurs beinhaltet Tipps zur gesunden Ernährung, Informationen zur Verwendung gesunder Lebensmittel und eine gesundheitsfördernde Verarbeitung der Lebensmittel.

H31381H Lehrberg Hatha-Yoga für Anfänger*innen mit und ohne Yoga-Kenntnisse

Michael Schalt, Yogalehrer

8 Abende, 20.09.2023 - 15.11.2023

Mittwoch, 18:00 - 19:30 Uhr

Sporthalle, Schulweg 5, Gymnastikraum

Kursgebühr: 56,00 €

Yoga ist ein Weg zur inneren Zufriedenheit und Gelassenheit. Jede*r kann Yoga praktizieren, ohne besondere Ausrüstung oder Vorkenntnisse. Finden Sie durch sanfte Körperstellungen (Asanas) Atemübungen (Pranayamas) und Entspannung (Shavasana) zu einem neuen Körpergefühl. Der Körper nimmt harmonische Formen an. Bauen Sie Ihren Alltagsstress durch Entspannung und bewusstes Atmen ab.

Bitte eine Matte, bequeme Kleidung und ein Getränk mitbringen.

Wenn möglich, die letzte Mahlzeit zwei Stunden vor Beginn des Kurses einnehmen.

H33381H Lehrberg

Qigong – eine der drei Säulen der chinesischen Medizin

Claudia Mehmke, Qigong-Lehrerin

11 Abende, 21.09.2023 - 07.12.2023

Donnerstag, 19:15 - 20:30 Uhr

Sporthalle, Schulweg 5, Gymnastikraum

Kursgebühr: 59,60 €

Qigong kann als Werkzeug gesehen werden, um selbsttätig die eigene Gesundheit zu verbessern bzw. zu erhalten. Spezifische Bewegungen, Haltung und Atemübungen aktivieren die Lebenskraft, sorgen aber auch für mehr innere Ruhe und Ausgeglichenheit.

Die Vielfalt des Qigong ermöglicht es, dass Qigong in der Prävention, in der Therapie und auch in der Rehabilitation eingesetzt werden kann. Es gibt Übungen fürs Sitzen, Stehen, Liegen und Gehen. Das bedeutet, dass auch mit körperlicher Einschränkung geübt werden kann. Die einfachen Übungen sind leicht in den Alltag integrierbar. Eine Methode, um den Alltag besser zu bewältigen!

Der Kurs findet in Zusammenarbeit mit dem Qigong-Ausbildungszentrum Qigongweg Augsburg statt.

Bitte bequeme Kleidung und dicke Socken mitbringen.

Auskunft: 09820/91190

H43381H Lehrberg

Pilates

Elena Sophia Hillen, Fitnesstrainerin

10 Vormittage, 15.09.2023 - 24.11.2023

Freitag, 09:00 - 10:00 Uhr

Sporthalle, Schulweg 5, Gymnastikraum

Kursgebühr: 50,00 €

Pilates ist eine in den 1920er Jahren von Joseph Pilates entwickelte, ganzheitliche und sanfte Trainingsmethode. Sie ist eine Kombination aus vielen verschiedenen westlichen und fernöstlichen Trainingsarten und für Frauen wie Männer, unabhängig von Alter und Kondition, geeignet. Diese Fitnessmethode ist effektiv, schonend und zielgerichtet. Körper und Geist arbeiten als Team zusammen, jede Bewegung wird bewusst und kontrolliert mit der Atmung ausgeführt. Die Körperwahrnehmung, Beweglichkeit und Balance wird gefördert. Es entwickelt sich ein ganz neues Körpergefühl!

J10381H Lehrberg

KamiBo® 2.0

Vasili Burbach, Gesundheitstrainer

8 Abende, 12.09.2023 - 07.11.2023

Dienstag, 18:30 - 19:30 Uhr

Sporthalle, Schulweg 5

Kursgebühr: 40,00 €

KamiBo® ist ein einfaches, forderndes und athletisches Martial-Art-Intervalltraining. Dabei vereint es Elemente aus Kickboxen, Karate, Boxen und Workout mit klassischen Groupfitness-Bewegungen. Dieses Power-Workout ist kraftvoll, schnell, explosiv und schweißtreibend. Es schult das Reaktionsvermögen, verbessert die Körperbeherrschung, stärkt das Selbstbewusstsein und fördert die mentale Stärke. Das Workout wird durch entspannende Elemente des Taiji ergänzt – perfekt nach dem Ying-Yang-Prinzip, im Zeichen der Ausgeglichenheit! Nicht nur Kraft und Ausdauer stehen im Mittelpunkt, auch die Reflexions-Phase!

J10382H Lehrberg

Bodyforming

Vasili Burbach, Gesundheitstrainer

8 Abende, 14.09.2023 - 02.11.2023

Donnerstag, wöchentlich, 18:30 - 19:30 Uhr

Sporthalle, Schulweg 5

Kursgebühr: 40,00 €

Mehr Muskeln, Ausdauer und Power: den gesamten Körper formen und stärken, das ist das Ziel dieses Workouts. Bei flotter Musik kräftigen wir unseren Körper mit eigenem Gewicht.