



Leitung: Anke Güven

Anmeldungen und nähere Informationen:

Gemeinde Lehrberg, Sonnenstraße 14, 91611 Lehrberg

Tel.: 09820/9119-0, Fax 09820/9119-11

Homepage www.lehrberg.de , oder www.vhs-lkr-ansbach.de

Ab Anfang Februar 2018 liegen die neuen VHS-Hefte des Landkreises Ansbach für Sie im Rathaus Lehrberg aus

G31381F Lehrberg

Business English – Mittelstufe B1

Colleen Häußner

12 Abende, 19.02.2018 - 04.06.2018, Montag, 18:00 - 19:30 Uhr

Grund- und Mittelschule, Schulweg 5, Zi. 008 (EG), (Haupteingang, Parkplatz Rathaus, Sonnenstr. 14)

Kursgebühr: 78,00 € (gültig bei 6 Teilnehmenden)

Ziel ist es, wirtschaftsbezogene Sprachkenntnisse zu vermitteln, und zwar in aktuellen, an der Praxis orientierten Zusammenhängen. Dabei werden auch Ihre Grammatik- und Vokabelkenntnisse systematisch aufgefrischt und erweitert, ebenso Ihr Lese- und Hörverstehen und Ihre Sprech- und Schreibfertigkeiten. Auch ein gewisses Wissen über betriebswirtschaftliche Zusammenhänge und Aspekte der Handelslehre wird erarbeitet.

Lehrbuch: Basis for English B1 (Cornelsen Professional English)

G50382F Lehrberg

Italienisch – Grundstufe A1 / Fortführungskurs

Anita Samuele-Beier

10 Abende, 20.02.2018 - 15.05.2018, Dienstag, 18:00 - 19:30 Uhr

Grund- und Mittelschule, Schulweg 5, Zi. 008 (EG), (Haupteingang, Parkplatz Rathaus, Sonnenstr. 14)

Kursgebühr: 65,00 € (gültig bei 6 Teilnehmenden)

Italien wird als Urlaubsland immer beliebter. Noch schöner ist es jedoch, wenn man diese wunderschöne Sprache beherrscht und die eigenen Wünsche selber äußern kann. Ganz einfach lernen – mit Spaß und Freude. Andiamo ... A presto!

Lehrbuch: Nuovo Espresso A1, ab Lektion 6

G50381F Lehrberg**Italienisch – Grundstufe A1 für Anfänger/innen**

Anita Samuele-Beier

10 Abende, 20.02.2018 - 15.05.2018, Dienstag, 19:30 - 21:00 Uhr

Grund- und Mittelschule, Schulweg 5, Zi. 008 (EG), (Haupteingang, Parkplatz Rathaus, Sonnenstr. 14)

Kursgebühr: 65,00 € (gültig bei 6 Teilnehmenden)

Lehrbuch: Nuovo Espresso A1

G30382F Lehrberg**Englisch – Grundstufe A2**

Colleen Häußner

12 Abende, 21.02.2018 - 06.06.2018, Mittwoch, 18:00 - 19:30 Uhr

Grund- und Mittelschule, Schulweg 5, Zi. 008 (EG), (Haupteingang, Parkplatz Rathaus, Sonnenstr. 14)

Kursgebühr: 78,00 € (gültig bei 6 Teilnehmenden)

Der Kurs ist sehr gut geeignet zum Auffrischen und Vertiefen der Englisch-Sprachkenntnisse.

Lehrbuch: Essential Grammar in Use (2.Aufl.) A1 - B2 von Cambridge

G30381F Lehrberg**Englisch – Grundstufe A1 für Anfänger/innen**

Colleen Häußner

12 Abende, 22.02.2018 - 14.06.2018, Donnerstag, 18:00 - 19:30 Uhr

Grund- und Mittelschule, Schulweg 5, Zi. 008 (EG), (Haupteingang, Parkplatz Rathaus, Sonnenstr. 14)

Kursgebühr: 78,00 € (gültig bei 6 Teilnehmenden)

Kursinhalte: Vertraute Wörter und ganz einfache Sätze in alltäglichen Phrasen verstehen, vorausgesetzt, es wird langsam und deutlich gesprochen. Auf einfache Art verständigen, mit einfachen Sätzen und Basisvokabular, um elementare Dinge (sich vorstellen, Angaben zu Hobbys und Wohnort etc.) zum Ausdruck bringen.

Lehrbuch: Network Now A1 Starter

M50381F Lehrberg**Wunschstein – Filzen für Kinder von 8 bis 12 Jahren**

Jutta Mack, Filzgestalterin

1 Vormittag, 24.02.2018, Samstag, 10:00 - 12:30 Uhr

Grund- und Mittelschule, Schulweg 5, Werkraum,

Kursgebühr: 10,80 € zuzügl. ca. 5,00 € Materialkosten, die bar im Kurs eingesammelt werden

Filz ist ein altes, traditionelles Material, das gerade wieder neu entdeckt und weiterentwickelt wird. In diesem Kurs fertigen wir aus weicher Wolle und einem harten Stein einen schönen Handschmeichler, dem man auch alle Sorgen und Wünsche anvertrauen kann.

Bitte eine Plastiktüte, zwei Handtücher, eine Schürze und ein Schwammtuch mitbringen und alte Kleidung anziehen.

C22382H Lehrberg**Traumgartenwerkstatt**

Matthias Hagl, Landschaftsarchitekt

1 Tag, 24.02.2018, Samstag, 09:30 - 17:30 Uhr

Grund- und Mittelschule, Schulweg 5, Zi. 008 (EG), (Haupteingang, Parkplatz Rathaus, Sonnenstr. 14)

Teilnehmergebühr: 38,00 €

1000 Ideen: Aus Ihren Gartenfotos, Plänen und Skizzen entwickeln wir gemeinsam Ihren eigenen Traumgarten. Wir erarbeiten in Werkstatt-Atmosphäre Grundlagen (Kompost, Bodenverbesserung, Pflanzplanung usw.), gelangen über geübte Wahrnehmung und grundlegende Planungsschritte zu Techniken der Visualisierung und Umsetzung des Geplanten. Als Ergebnis erhalten Sie eine Planskizze, die Ihnen den Weg zu Ihrem Traumgarten weist.

H35381F Lehrberg**Locker und leicht – tiefenentspannt mit PMR**

Petra Wiedmann, Seminarleiterin für Progressive Muskelentspannung

8 Abende, 26.02.2018 - 30.04.2018, Montag, 19:45 - 20:45 Uhr

Grund- und Mittelschule, Schulweg 5, Gymnastikraum, (Seiteneingang, Parkplatz Rathaus, Sonnenstr. 14)

Kursgebühr: 36,00 €

Leiden Sie an innerer Unruhe, sind ständig verspannt und schlafen schlecht?

Progressive Muskelentspannung ist leicht zu erlernen und bietet Ihnen für den Alltag umsetzbare Übungen, um schnell und effektiv zu entspannen. Für gute und nachhaltige Entspannung und tiefen Schlaf.

Bitte eine Isomatte, Kissen, eine Decke und warme Kleidung mitbringen.

J09381F Lehrberg

Zumba®

Maria Cogswell, zertifizierter Zumba® Instructor

8 Abende, 27.02.2018 - 08.05.2018, Dienstag, 18:00 - 19:00 Uhr

Grund- und Mittelschule, Schulweg 5, Gymnastikraum, (Seiteneingang, Parkplatz Rathaus, Sonnenstr. 14)

Kursgebühr: 36,00 €

K62381F Lehrberg

Filzen: Sitzkissen

Jutta Mack, Filzgestalterin

1 Abend, 28.02.2018, Mittwoch, 18:00 - 22:00 Uhr

Grund- und Mittelschule, Schulweg 5, Werkraum,

Kursgebühr: 17,30 € zuzügl. ca. 15,00 - 20,00 € Materialkosten (je nach Verbrauch)

Sitzkissen: mal dick aufgetragen, mal dünn gefilzt, für zu Hause, den Garten oder bei der Wanderung, immer haben wir die ultimative, optimale Unterlage für die vier Buchstaben. Dieser Kurs ist für Anfänger sehr gut geeignet, erste Erfahrungen in Filz zu machen.

Fortgeschrittene können ihrer Experimentierfreude freien Lauf lassen.

Bitte zwei Plastiktüten, eine Sprühflasche oder Plastikwasserflasche mit Lochdeckel, eine Schürze, ein Schwammtuch, ein altes Leintuch und ein Handtuch mitbringen.

F38381F Lehrberg

Internet-Grundlagen – Rein in die virtuelle Welt

Günther Andrus

3 Abende, 02.03.2018 - 16.03.2018, Freitag, wöchentlich, 19:00 - 21:00 Uhr

Grund- und Mittelschule, Schulweg 5, EDV-Raum (Zi. 108), (Haupteingang, Parkplatz Rathaus, Sonnenstr. 14)

Kursgebühr: 48,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

Kursinhalte: Suchen und Finden, Informationen aus dem Internet verwenden, erste elektronische Post – E-Mails mit Windows Live Mail und Windows 10 Mail, Browser richtig nutzen, Programme herunterladen und, falls erforderlich, entpacken und starten.

M40381F Lehrberg

Musikalische Früherziehung mit dem Nino-Instrumentarium für Kinder ab 4 Jahren

Maja Jentner, Dipl.-Sozialpädagogin

6 Abende, 06.03.2018 - 24.04.2018, Dienstag, 17:00 - 18:00 Uhr

Grund- und Mittelschule, Schulweg 5, Gymnastikraum, (Seiteneingang, Parkplatz Rathaus, Sonnenstr. 14)

Kursgebühr: 28,00 €

Das Nino-Instrumentarium eignet sich hervorragend in der Arbeit mit Kindern in der musikalischen Früherziehung. Hier wird die Spielfreudigkeit der Kinder besonders geweckt. Das bunte und sehr leicht spielbare Instrumentarium weckt auch die Neugierde und das Interesse der Kinder. Ebenso bietet das Nino-Instrumentarium ein Plateau – ein breites Feld, wo Wahrnehmen, Ausprobieren und Spielen wertfrei sind und ineinander laufen. Es weckt die Fantasie und unterstützt die Entfaltungsmöglichkeiten der Kinder.

H23381F Lehrberg

Osterbrunch

Anja Riedel, Gesundheitspädagogin für Ernährung

1 Abend, 08.03.2018, Donnerstag, 18:00 - 21:00 Uhr

Grund- und Mittelschule, Schulweg 5, Küche, (Seiteneingang, Parkplatz Rathaus, Sonnenstr. 14)

Kursgebühr: 12,00 € zuzügl. Lebensmittelkosten

Frische, selbst gebackene Brötchen, leckere Aufstriche und einige warme und kalte Gerichte. Jetzt nur noch hoffen, dass die ersten warmen Sonnenstrahlen die Terrasse erwärmen und liebe Bekannte einladen. Auf geht's zum Osterfrühstück.

H38381F Lehrberg

Klangschalen – Entspannung und neue Energie

Nicole Beer, Heilpraktikerin

1 Nachmittag, 10.03.2018, Samstag, 14:00 - 16:00 Uhr

Grund- und Mittelschule, Schulweg 5, Gymnastikraum, (Seiteneingang, Parkplatz Rathaus, Sonnenstr. 14)

Kursgebühr: 12,00 €

"Nimm dir Zeit, nimm dir Raum, lausche, fühle, höre, hier, jetzt, du und der Klang, sein." (David Lindner)

Ich lade Sie ein, mit mir und den Klangschalen auf eine Reise zu gehen, auf eine Reise ganz in Ihrer Fantasie. Lassen Sie sich überraschen von den berührenden und heilsamen Klängen der Schalen und deren Schwingungen auf Ihren Körper. Dabei können Sie auch selbst die Klangschalen einmal ausprobieren. Genießen Sie die Zeit für sich und tanken Sie neue Kraft für den Alltag. Bitte eine Isomatte, eine Decke, ein Kissen und ein Getränk mitbringen.

J10381F Lehrberg

Bodyforming

Vasili Burbach, KamiBo®-Trainer

8 Abende, 12.03.2018 - 14.05.2018, Montag, 18:30 - 19:30 Uhr

Grund- und Mittelschule, Schulweg 5, Gymnastikraum, (Seiteneingang, Parkplatz Rathaus, Sonnenstr. 14)

Kursgebühr: 36,00 €

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.

M34381F Lehrberg

Selbstverteidigung für Kids – Krav Maga für Kinder von 10 bis 13 Jahren

Vasili Burbach

8 Abende, 12.03.2018 - 14.05.2018, Montag, 17:00 - 18:00 Uhr

Grund- und Mittelschule, Schulweg 5, Gymnastikraum, (Seiteneingang, Parkplatz Rathaus, Sonnenstr. 14)

Kursgebühr: 36,00 €

Krav Maga ist kein Kampfsport, es steht ganz klar die Selbstverteidigung im Vordergrund. Das körperliche Training sowie das Bewusstsein der eigenen Stärke tragen zu einem stärkeren Selbstbewusstsein bei. Die richtige Körpersprache zur richtigen Zeit sowie Tipps zu richtigem Verhalten in Konfliktsituationen wird den Kindern spielerisch vermittelt. Natürlich darf der Spaß auch nicht zu kurz kommen.

H31381F Lehrberg

Hatha-Yoga für Teilnehmende ohne oder mit wenig Yoga-Erfahrung

Hanne Janiel, Yogalehrerin

13 Abende, 15.03.2018 - 12.07.2018, Donnerstag, 17:30 - 19:00 Uhr

Grund- und Mittelschule, Schulweg 5, Gymnastikraum, (Seiteneingang, Parkplatz Rathaus, Sonnenstr. 14)

Kursgebühr: 113,80 €

Bei Lendenwirbelproblemen bitte eine Knierolle oder eine zweite Decke mitbringen.

J10382F Lehrberg

KamiBo® 2.0

Vasili Burbach, KamiBo®-Trainer

8 Abende, 16.03.2018 - 18.05.2018, Freitag, 18:30 - 19:30 Uhr

Grund- und Mittelschule, Schulweg 5, Gymnastikraum, (Seiteneingang, Parkplatz Rathaus, Sonnenstr. 14)

Kursgebühr: 36,00 €

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!

H15381F Lehrberg

Unverträglichkeiten und Allergien

Ulli Schabesberger, Gesundheits- und Mineralstoffberaterin

1 Abend, 20.03.2018, Dienstag, 19:00 - 21:00 Uhr

Grund- und Mittelschule, Schulweg 5, Zi. 008 (EG), (Haupteingang, Parkplatz Rathaus, Sonnenstr. 14)

Teilnehmergebühr: 5,00 €

Wer denkt bei Magen- und Darmproblemen, Reizdarm, Blähungen, Müdigkeit oder Kopfschmerzen sofort an Allergie? Seit Jahren sind Allergien und Unverträglichkeiten auf dem Vormarsch. Der Körper reagiert ungewöhnlich empfindsam auf eine oder mehrere Substanzen. So vielfältig wie ihre Auslöser, sind die Symptome. Jahrtausende altes Wissen der Traditionellen Chinesischen Medizin beinhaltet auch Kenntnisse über Meridiane und Energiebahnen. Unverträglichkeitsreaktionen sind meist mit einer Störung des Meridians und des zugehörigen Organs verbunden. Wird dies ausbalanciert und der Energiefluss normalisiert, kann sich die Unverträglichkeit lösen. Die Behandlung kommt ohne Blut- und Hauttests, Spritzen und Medikamente aus. Die Suche nach dem Allergieauslöser sowie die Behandlung sind schmerzfrei und ungefährlich. Das Verfahren eignet sich deshalb auch für Babys und Kleinkinder. Während einer Behandlung wird der Körper ins Gleichgewicht gebracht. Kleine Tipps und Tricks für zu Hause ermöglichen Ihnen das Ausbalancieren Ihres Energiesystems.

Anmeldung erforderlich

H23382F Lehrberg

Low Carb – wenig Kohlenhydrate, viel Geschmack

Friedrich-Jörg Kulke, Küchenmeister

1 Abend, 21.03.2018, Mittwoch, 18:00 - 22:00 Uhr

Grund- und Mittelschule, Schulweg 5, Küche, (Seiteneingang, Parkplatz Rathaus, Sonnenstr. 14)

Kursgebühr: 18,00 € zuzügl. Lebensmittelkosten

Egal, ob Sie sich nach der Low-Carb-Methode ernähren oder am Abend auf kohlenhydratreiche Kost verzichten wollen. In diesem Kurs erfahren Sie alles zur eiweißreichen Ernährung. Auch ohne die geliebten Kohlenhydrate bereiten wir fantasievolle und auch schmackhafte Gerichte. Probieren Sie es einfach aus!

K02382F Lehrberg

Discofox und Walzer – Kompaktworkshop

(auch für Hochzeitspaare und Gäste bestens geeignet)

Tanzschule Project Dance

3 Abende, 11.04.2018 - 25.04.2018, Mittwoch, wöchentlich, 20:00 - 22:00 Uhr

Grund- und Mittelschule, Schulweg 5, Gymnastikraum, (Seiteneingang, Parkplatz Rathaus, Sonnenstr. 14)

Kursgebühr: 59,00 € je Person (paarweise Anmeldung erforderlich)

Discofox – der ewig aktuelle Party-Tanzhit für jede Gelegenheit!

Er entstand Anfang der 1970er Jahre aus Elementen von Foxtrott, Swing und Boogie Woogie.

Seitdem ist er Stammgast auf jeder Tanzfläche.

Mit seinem einfachen Grundschrift lässt er die Tänzer entspannt und die Ladys elegant aussehen. Sie erlernen bei uns typische Figuren und Kombinationen, die Ihnen auch den Austausch mit anderen Tänzern ermöglichen. Nach diesem Kurs beherrschen Sie ein abwechslungsreiches Discofox-Programm mit ersten Variationsmöglichkeiten. Wir zeigen Ihnen den Grundschrift vom Langsamem Walzer sowie eine Möglichkeit den Wiener Walzer so schön zu tanzen, dass Sie auf Ihrer oder jeder anderen Hochzeit richtig gut aussehen. Dieser Kompaktkurs ist für Einsteiger /innen geeignet, die keine oder lang zurückliegenden Kenntnisse besitzen.

Bitte ein Getränk mitbringen.

K02381F Lehrberg

Latin und Salsa Move – Tanzfitness für Einzeltänzer/innen

Tanzschule Project Dance

3 Abende, 11.04.2018 - 25.04.2018, Mittwoch, wöchentlich, 18:45 - 19:45 Uhr

Grund- und Mittelschule, Schulweg 5, Gymnastikraum, (Seiteneingang, Parkplatz Rathaus, Sonnenstr. 14)

Kursgebühr: 36,00 €

Im Feuer des Salsa – Lebenslust und Freude pur. Lust auf lateinamerikanisches Feuer? Sich mal wieder so richtig lebendig fühlen von Kopf bis Fuß? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Wir werden

die Freude genießen, uns zu dem Feuerwerk der Musik von Salsa Latin zu bewegen. Einfühlsam und mit viel Geschick werden Ihnen die Grundschrirte und Variationen zu dieser schönen Musik im angenehmen Lerntempo vermittelt. Dieser Kurs ist für jedes Alter geeignet.
Bitte ein Getränk mitbringen.

H33381F Lehrberg

Qigong – eine der drei Säulen der chinesischen Medizin

Claudia Mehmke, Qigong-Lehrerin

10 Abende, 12.04.2018 - 05.07.2018, Donnerstag, 19:15 - 20:30 Uhr

Grund- und Mittelschule, Schulweg 5, Gymnastikraum, (Seiteneingang, Parkplatz Rathaus, Sonnenstr. 14)

Kursgebühr: 50,00 €

K03381F Lehrberg

Orientalischer Tanz für Anfänger/innen

Rita Papadimitriou

8 Abende, 02.05.2018 - 04.07.2018, Mittwoch, 19:30 - 21:00 Uhr

Grund- und Mittelschule, Schulweg 5, Gymnastikraum, (Seiteneingang, Parkplatz Rathaus, Sonnenstr. 14)

Kursgebühr: 42,00 €

Der Orientalische Tanz mit seinen anmutigen, weichen, geschmeidigen, fließenden, langsamen sowie temperament- und kraftvollen Bewegungen ist einer der ältesten Tänze. Er schenkt uns Kraft, Lebensfreude, Weiblichkeit, Lebendigkeit und neues Körperbewusstsein. Die Lust an der Bewegung lebt wieder auf. So ist dieser Tanz ein Jungbrunnen für das Becken und die Wirbelsäule. Der Unterricht beinhaltet Stärkung und Aktivierung der Muskulatur von Rücken- und Beckenboden, Grundbewegungen und Kombinationen, Entspannungs- und Wahrnehmungsübungen.
Bitte bequeme Kleidung, ein Tuch zur Betonung der Hüftbewegungen und Tanzschlappchen mitbringen.

H31382F Lehrberg

Yoga für Anfänger/innen oder Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Karin Hecht, Yogalehrerin

6 Vormittage, 04.05.2018 - 29.06.2018, Freitag, 09:10 - 10:40 Uhr

Evang. Gemeindehaus, Rezatstr.

Kursgebühr: 36,00 €

Kein Unterricht am 22.06.18

H23383F Lehrberg

Was kleinen Kindern riesig schmeckt – Eintöpfe und Zwischenmahlzeiten

Monika Haspel, Hauswirtschaftsmeisterin

1 Abend, 14.05.2018, Montag, 19:00 - 22:00 Uhr

Grund- und Mittelschule, Schulweg 5, Küche, (Seiteneingang, Parkplatz Rathaus, Sonnenstr. 14)

Kursgebühr: 12,00 € zuzügl. Lebensmittelkosten

Wie man kleinen und auch großen Kindern vielseitige und unterschiedliche Nahrungsmittel schmackhaft und interessant anbieten kann, das wollen wir besprechen, einige Gerichte zubereiten und gemeinsam essen. Auch das Essen als Ritual zu verstehen und nicht als "Druckmittel", weitere Tipps und Vorschläge, die Sie mal ausprobieren können.

H20381F Lehrberg

Gibt es eine Anti-Krebs-Diät?

Annette Leipold

1 Abend, 17.05.2018, Donnerstag, 19:00 - 20:30 Uhr

Grund- und Mittelschule, Schulweg 5, Zi. 008 (EG), (Haupteingang, Parkplatz Rathaus, Sonnenstr. 14)

Teilnehmergebühr: 5,00 €

Fast jeder von uns kennt einen Menschen, der trotz gesunder Lebensweise an Krebs erkrankt ist. Nichtsdestotrotz gibt es Lebensmittel, die einen gewissen Krebschutz versprechen. Inwiefern eine Krebsprophylaxe mit Lebensmitteln möglich ist, erfahren Sie in diesem Vortrag.

Anmeldung erforderlich

C23381F Lehrberg

Sonnwend-Kräuterspaziergang

Rosi Goldbach, zertifizierte Kräuterführerin

1 Abend, 22.06.2018, Freitag, 18:00 - 20:30 Uhr

Treffpunkt: Kreuzeiche Hürbel,

Kursgebühr: 7,50 € zuzügl. 5,00 € Lebensmittelkosten

Wildkräuter wachsen in unseren Gärten, im Wald und auf Wiesen direkt vor unseren Augen, besser gesagt unter unseren Füßen. Oft gehen wir achtlos vorüber oder ärgern uns über die lästigen "Unkräuter", obwohl sie mehr Vitamine und Mineralstoffe enthalten als ihre "zahmen" Verwandten, besonders in der Zeit um Sonnwend. Sie erfahren bei diesem Spaziergang etwas über die Heilkräfte und Verwendungsmöglichkeiten der Kräuter. Um Ihnen zu zeigen, welche Geschmackserlebnisse, sich hinter den "Unkräutern" verbergen, habe ich einige Kostproben zubereitet, die wir gemeinsam genießen. Natürlich bekommen Sie die Rezepte auch mit nach Hause. Unkraut vergeht nicht und das ist gut so.

Benötigt wird geeignetes Schuhwerk, dem Wetter entsprechende Kleidung und Insekten- und Sonnenschutz