



Leitung: Anke Güven

Anmeldungen und Informationen:

Gemeinde Lehrberg, Sonnenstraße 14, 91611 Lehrberg

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

Anmeldeformulare über unsere Homepage www.lehrberg.de oder www.vhs-lkr-ansbach.de

Ab Anfang Februar 2019 liegen die neuen VHS-Hefte des Landkreises Ansbach für Sie im Rathaus Lehrberg aus

C22381H Lehrberg

Traumgartenwerkstatt

Matthias Hagl, Landschaftsarchitekt

1 Tag, 26.01.2019

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.

H23383H Lehrberg

Jetzt wird's wild! – Feines aus heimischen Wäldern

Friedrich-Jörg Kulke, Küchenmeister

1 Abend, 05.02.2019

Dienstag, 18:00 - 22:00 Uhr

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

Kursgebühr: 18,00 € zuzügl. Lebensmittelkosten

Reh, Wildschwein, Hirsch und Hase klassisch und einmal etwas anders zubereitet. Mit leckeren, nicht alltäglichen Beilagen und Gemüse zaubern Sie originelle Vorspeisen, Suppen und leckere Wildgerichte. Das Ganze geschieht ohne allzu großen Aufwand, einfach in der Vor- und Zubereitung.

K03381F Lehrberg

Line Dance für Anfänger/innen und Wiederholer/innen

Dr. Marianne Lehmann

8 Nachmittage, 22.02.2019 - 03.05.2019

Freitag, 16:30 - 18:00 Uhr

Grund- und Mittelschule, Schulweg 5, Aula,

Kursgebühr: 34,00 €

Line Dance kommt aus Amerika und wird in Linien neben- und hintereinander getanzt. Er besteht aus festgelegten, sich wiederholenden Figuren, die synchron von der Gruppe auf traditionelle und neue Country Music (z.B. Country Rock) getanzt werden. Line Dance ist für Tänzer/innen jeden Alters geeignet und unterscheidet sich im Wesentlichen von anderen Tanzarten durch den Verzicht auf

einen Partner, ohne wirklich alleine zu tanzen.

C22381F Lehrberg
**Seltene und vergessene Tomaten –
richtig säen und pflegen**

Robert Meier

1 Abend, 27.02.2019

Mittwoch, 19:00 - 21:30 Uhr

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

Teilnehmergebühr: 8,00 € zuzügl. 6,00 € Materialkosten

In diesem Kurs erhalten Sie viele wertvolle Informationen über die Aufzucht und Pflege von Tomaten.

Anschließend werden wir die Theorie in die Praxis umsetzen und selbst Tomaten säen. Jeder

Teilnehmende erhält ein Kultursystem mit sechs Kammern, in die er je ein Samenkorn säen kann.

Hierbei hat er die Möglichkeit, zwischen Cocktail-, normal großen und Fleischtomaten zu wählen.

Nebenbei beantworte ich Ihre Fragen.

Sollten Sie für weitere Tomatenpflanzen Material und Samen benötigen, können Sie dies im Kurs erwerben.

H31381F Lehrberg
Hatha-Yoga für Teilnehmende ohne oder mit wenig Yoga-Erfahrung

Hanne Janiel, Yogalehrerin

15 Abende, 28.02.2019 - 18.07.2019

Donnerstag, 17:30 - 19:00 Uhr

Grund- und Mittelschule, Schulweg 5, Zi. 111,

Kursgebühr: 131,30 €

Bei Lendenwirbelproblemen bitte eine Knierolle oder eine zweite Decke mitbringen.

B18381F Lehrberg
Raum schaffen für Neues

Birgit Gögelein, Dipl.-Sozialpäd. (FH), Gestaltberaterin

1 Abend, 06.03.2019

Mittwoch, 19:00 - 20:30 Uhr

Grund- und Mittelschule, Schulweg 5, Zi. 112,

Teilnehmergebühr: 7,00 € zuzüglich 1,00 € für Kopien

Sammeln Sie mehr Dinge, als Sie brauchen, und lagern Gegenstände ein, die Sie schon Jahre nicht

mehr benutzt haben? Möchten Sie jetzt daran etwas ändern? Dann lassen Sie sich von diesem

Abendkurs dazu anregen, sich von innerem und äußerem Ballast zu befreien. Innere Gedankenmuster

und äußeres Verhalten stehen in wechselseitigem Zusammenhang. Dies zu erkennen und Neues

auszuprobieren, schafft Freiräume und vereinfacht Ihr Leben.

Bitte Schreibunterlagen und einen Stift mitbringen.

G40381F Lehrberg
Französisch – Grundstufe A1 für Anfänger/innen

Anne-Marie Weigl-Ginèbre

12 Abende, 11.03.2019 - 24.06.2019

Montag, 18:30 - 20:00 Uhr

Grund- und Mittelschule, Schulweg 5, Zi. 112,

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

Kursgebühr: 73,80 € (gültig bei 7 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 60,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)

Lehrbuch: Voyages neu A1

H19381F Lehrberg
Beweglich und vital 65 plus

Christina Ambros, Übungsleiterin für Sturzprophylaxe

Brigitte Völkert, Übungsleiterin für Sturzprophylaxe

10 Nachmittage, 12.03.2019 - 28.05.2019

Dienstag, 15:30 - 16:30 Uhr

Grund- und Mittelschule, Schulweg 5, Zi. 110 (Musikraum),

Kursgebühr: 45,00 €

Durch moderates Kraft- und Gleichgewichtstraining einzelner Muskeln und Muskelgruppen kann die

Beweglichkeit und dadurch die Sicherheit im Alltag erhalten und verbessert werden. Dieses Angebot ist für alle, die Freude an Bewegung haben und auch für Menschen mit leichten Einschränkungen geeignet. Alle sind herzlich willkommen.

Bitte leichte Sportkleidung, ein Handtuch, Turnschuhe und ein Getränk mitbringen.

B18382F Lehrberg
Glücklich sein im Alltag

Frank Fuhrmann, Personal Life Coach

1 Abend, 13.03.2019

Mittwoch, 19:00 - 21:00 Uhr

Grund- und Mittelschule, Schulweg 5, Zi. 112,

Teilnehmergebühr: 15,00 €

Glückliche Menschen leben länger, sind gesünder und haben bessere Beziehungen, das ist wissenschaftlich nachgewiesen. Warum wächst aber die Zahl der Depressionen zur zweitgrößten Volkskrankheit hinter den Herzkrankheiten an? Das Leben hat immer die zwei Seiten der Medaille für uns parat. Die Personen, die sich für das Glück entschieden haben, kommen nach einem Tiefschlag schneller wieder an die Oberfläche, versuchen Sie's!

H36381F Lehrberg
**Finden Sie zu sich selbst durch Achtsamkeit und Tiefenentspannung –
Frauenkurs**

Karin Sening-Lenz, Dipl.-Sozialpädagogin (FH), ausgebildete Hypnotiseurin TMI

4 Abende, 13.03.2019 - 03.04.2019

Mittwoch, wöchentlich, 19:00 - 21:00 Uhr

Grund- und Mittelschule, Schulweg 5, Zi. 111,

Kursgebühr: 33,30 €

Welche Frau kennt das nicht: Im Trubel des Alltags, ständiger Verpflichtungen und Termine kommen wir kaum zum Durchatmen. Wir haben das Gefühl, jeder will etwas von uns und wir versuchen ständig, dass es "unseren Lieben" gut geht. Aber wo bleiben wir selbst? Wir achten kaum auf uns selbst und wissen oft gar nicht mehr, wer wir eigentlich sind. In diesem Kurs erhalten Sie die Gelegenheit, wieder zu sich selbst zu finden. Studien, in denen der Einfluss der Achtsamkeit auf das Gehirn und den Körper erforscht wurden, zeigen, dass Achtsamkeit eine beruhigende Wirkung auf das Gehirn hat. Achtsamkeit verringert die körperliche Stressbelastung, indem Sie Ihnen ermöglicht, konzentrierter zu sein und den üblichen Schwierigkeiten des Lebens mit größerer Gelassenheit zu begegnen. An den vier Abenden werden wir uns zunächst mit den unterschiedlichen Aspekten der Achtsamkeit beschäftigen:

- Achtsamkeit als Fähigkeit, bewusst zu leben – ändern Sie Ihren Fokus
- Achtsamkeit der Gedanken
- Achtsamkeit der Sprache
- Stressbewältigung durch Achtsamkeit.

Jeweils anschließend erlernen wir gemeinsam Achtsamkeitsübungen, um entspannt und wach im Hier und Jetzt zu sein. Es sind Übungen, die sich auch leicht in den Alltag integrieren lassen.

K62381F Lehrberg
Filzen: Allerlei Filzblüten

Jutta Mack, Filzgestalterin

1 Abend, 25.03.2019

Montag, 18:00 - 22:00 Uhr

Grund- und Mittelschule, Schulweg 5, Werkraum,

Kursgebühr: 17,30 € zuzügl. ca. 10,00 € Materialkosten (je nach Verbrauch)

Sie hatten schon immer einmal Lust das uralte Handwerk des Filzens auszuprobieren, dann lade ich Sie herzlich zu einem Abend in Sachen Filzen ein. Wir stellen Filzblüten her, von einfach bis raffiniert, mit und ohne Stiel. Dabei sind ihrer Fantasie keine Grenzen gesetzt. Schwelgen Sie in Form und Farbe. Vorkenntnisse sind keine erforderlich.

Bitte eine Plastiktüte, eine Sprühflasche oder Plastikwasserflasche mit Lochdeckel, eine Schürze, ein Schwammtuch, ein altes Abtrocken- oder Leintuch und ein Handtuch mitbringen.

H23381F Lehrberg
Lieblings-Gugelhupf

Monika Haspel, Hauswirtschaftsmeisterin

1 Abend, 03.04.2019

Mittwoch, 19:00 - 22:00 Uhr

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

Kursgebühr: 12,00 € zuzügl. Lebensmittelkosten

Der Duft eines frisch gebackenen Gugelhupfs weckt Heimatgefühle und Erinnerungen. Früher von einer Kaffeetafel nicht wegzudenken, erfreut er mit der klassischen Form auch heute noch jedes Herz. Ob klassisch, als Hefe-Gugelhupf, etwas moderner mit Quark, Schokolade, Gewürzen oder auch in ganz kleiner Form – lassen Sie sich verzaubern.

H20381F Lehrberg

Essen wir uns krank? Mangel durch Überfluss?

Ulli Schabesberger, Gesundheitspraktikerin BfG

1 Abend, 04.04.2019

Donnerstag, 19:00 - 21:00 Uhr

Grund- und Mittelschule, Schulweg 5, Zi. 112,

Teilnehmergebühr: 5,00 €

Immer mehr Menschen leiden an sogenannten Volkskrankheiten (Herz-Kreislauf-Erkrankungen, degenerative Hirnerkrankungen, Cholesterin, Diabetes, u.v.m.). Aktuelle Zahlen der WHO verdeutlichen, dass 63 % aller weltweiten Todesfälle im Jahr 2008 auf das Konto dieser Volkskrankheiten gingen. Wissenschaftler haben herausgefunden, dass uns bestimmte Inhaltsstoffe unserer Lebensmittel vor vielen Krankheiten schützen könnten und den Alterungsprozess verzögern würden. Verhungert unser Organismus trotz übervoller Teller, selbst bei sogenannter „gesunder“ Ernährung? Nahezu jedes Lebensmittel ist ganzjährig verfügbar, ohne Rücksicht auf Reifung, Herkunft, natürliches Wachstum. Dadurch schwinden die natürlichen Vitalstoffe, die unser Organismus dringend für seine Stoffwechselprozesse benötigt. Gewinnen Sie Einblicke in die Welt der Vitalstoffe zur Optimierung Ihrer Stoffwechselprozesse.

F25381F Lehrberg

"Wischerla" – Grundkurs Android Smartphone und Tablet kompakt

Martin Decker, Dipl.-Wirtschaftsinformatiker (FH)

1 Abend, 10.04.2019

Mittwoch, 18:30 - 21:30 Uhr

Grund- und Mittelschule, Schulweg 5, Zi. 201,

Teilnehmergebühr: 24,00 €

„Was kann man alles mit so einem Wischerla machen und wie funktioniert es eigentlich?“ Haben Sie sich diese Frage beim Anblick der auf Ihren Smartphones herumwischenden Enkelkinder schon mal gestellt? Dann ist dies der richtige Kurs für Sie!

In diesem Kompaktkurs werden Ihnen die wichtigsten Funktionen eines Android Smartphones/Tablets an einem Abend vermittelt:

- Was ist ein Smartphone bzw. Tablet und welche Arten gibt es (Apple/Android)?
- Grundfunktionen: korrektes Ein- und Ausschalten, wichtige Einstellungen, Grundlagen der Gesten- und Sprachsteuerung usw.
- Wie kann ich damit auch unterwegs ins Internet gehen?
- Welche Apps benötige ich für was?
- Praktische Tipps für den sicheren Umgang.

Dieser Kurs fängt ausdrücklich bei „Null“ an, es werden keinerlei Vorkenntnisse benötigt. Ein eigenes Android Smartphone/Tablet sollte aber zu Übungszwecken mitgebracht werden. Die Inhalte werden am Beispiel eines Android Smartphones erklärt. Aufgrund des kompakten Kursformats kann auf individuelle Fragen nur sehr begrenzt eingegangen werden.

H33381F Lehrberg

Qigong – eine der drei Säulen der chinesischen Medizin

Claudia Mehmke, Qigong-Lehrerin

10 Abende, 02.05.2019 - 25.07.2019

Donnerstag, 19:15 - 20:30 Uhr

Grund- und Mittelschule, Schulweg 5, Zi. 111,
Kursgebühr: 50,00 €

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

F25382F Lehrberg

"Wischerla" – Aufbaukurs Android Smartphone und Tablet kompakt

Martin Decker, Dipl.-Wirtschaftsinformatiker (FH)

1 Abend, 08.05.2019

Mittwoch, 18:30 - 21:30 Uhr

Grund- und Mittelschule, Schulweg 5, Zi. 201,

Teilnehmergebühr: 24,00 €

Grundkenntnisse im Umgang mit einem Android Smartphone/Tablet sind bereits vorhanden und Sie möchten weitere Nutzungsmöglichkeiten kennenlernen bzw. im Umgang damit sicherer werden? In diesem Kurs werden Ihnen folgende Kenntnisse vermittelt:

- Überblick vielfältiger Möglichkeiten
- Welche Einstellungen sind hierfür wichtig und welche Apps benötige ich dafür?
- Wie kann ich mit Google Maps navigieren?
- Wie kann ich auch unterwegs E-Mails senden & empfangen?
- Wie habe ich immer einen aktuellen Kalender dabei?
- Wie funktioniert WhatsApp?
- Wie kann ich Bilder und Videos versenden?
- Praktische Tipps für die sinnvolle und sichere Nutzung.

Dieser Kurs fängt nicht bei „Null“ an: es sollten Grundkenntnisse vorhanden sein. Ein eigenes Android Smartphone/Tablet sollte zu Übungszwecken mitgebracht werden. Die Inhalte werden am Beispiel eines Android Smartphones erklärt. Aufgrund des kompakten Kursformats kann auf individuelle Fragen nur sehr begrenzt eingegangen werden.

C23381F Lehrberg

Gegen (fast) alles ist ein Kaut gewachsen – die Heilkräfte der Natur nutzen

Rosi Goldbach, zertifizierte Kräuterführerin

1 Abend, 10.05.2019

Freitag, 18:00 - 20:30 Uhr

Treffpunkt: Rathaus, Sonnenstr. 14,

Kursgebühr: 8,00 € zuzügl. 5,00 € Lebensmittelkosten

Schon seit Urzeiten nutzen Menschen die Heilkräfte der Natur. Vieles davon ist in Vergessenheit geraten. Seit einiger Zeit entdecken wir wieder die Heilwirkungen vieler Pflanzen. Ob Insektenstiche, Bauchschmerzen, Husten, wunder Babypopo, aufgeschlagene Knie, empfindliche Haut, die Natur hält Vieles für uns bereit.

Bei einem Kräuterspaziergang möchte ich Ihnen wichtige Kräuter zeigen, die wertvolle Hilfen bei Alltagsbeschwerden sein können. Sie erfahren wie man Tinkturen, Salben und Öle einfach selber herstellen kann. Die Rezepte bekommen Sie mit nach Hause. Um auch die kulinarischen Vorzüge der Wildkräuter zu erleben, beschließen wir den Abend mit kleinen Leckereien aus der "Wilden Küche".

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

H23382F Lehrberg

Party- und Laugengebäck

Monika Haspel, Hauswirtschaftsmeisterin

1 Abend, 27.05.2019

Montag, 19:00 - 22:00 Uhr

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

Kursgebühr: 12,00 € zuzügl. Lebensmittelkosten

Sie lernen nicht nur, wie man Laugenbrezeln herstellt, sondern auch viele andere köstliche Variationen. Ihrer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

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

C23382F Lehrberg

Die Brennessel – ein Allroundtalent

Rosi Goldbach, zertifizierte Kräuterführerin

1 Abend, 05.07.2019

Freitag, 18:00 - 20:30 Uhr

Treffpunkt: Rathaus, Sonnenstr. 14,

Kursgebühr: 8,00 € zuzügl. 5,00 € Lebensmittelkosten

Kaum eine heimische Heilpflanze ist so vielseitig verwendbar wie die Brennnessel.

Ob als Vitamin-, Eiweiß- und Mineralstofflieferant, zur Entgiftung des Körpers, zur Stärkung des Immunsystems, für die Haar- und Hautpflege, als Gartendünger oder einfach zum Wohlfühlen. Die Brennnessel ist eine echte „Pflanzengöttin“. Von den meisten als lästiges Unkraut verpönt, möchte ich Sie einladen, eine meiner Lieblingspflanzen von einer anderen Seite kennenzulernen. Wir werden einen kleinen Kräuterspaziergang unternehmen und anschließend in der Schulküche verschiedenes aus der Brennnessel zaubern. Lassen Sie sich anstecken von der „brennenden Leidenschaft“ für die Brennnessel.

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