

**J10384A Lehrberg****Hula-Hoop-Fitness**

Svetlana Soloschenko, Fitnesstrainerin

10 Abende, 12.01.2026 - 23.03.2026

Montag, 18:45 - 20:00 Uhr

Sporthalle, Schulweg 5

Kursgebühr: 62,50 €

Auskunft: 09820/91190

**H33381B Lehrberg****Qigong – eine der drei Säulen der chinesischen Medizin**

Claudia Mehmke, Qigong-Lehrerin

9 Abende, 15.01.2026 - 26.03.2026

Donnerstag, 19:15 - 20:30 Uhr

Sporthalle, Schulweg 5, Gymnastikraum (Haupteingang, Parkplatz Rathaus, Sonnenstr. 14)

Kursgebühr: 60,00 €

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

Auskunft: 09820/91190

**H31383A Lehrberg****Sanftes Yoga für Körper, Geist und Seele – Mittelstufe**

Lena Appel, Yoga-Lehrerin

9 Abende, 15.01.2026 - 26.03.2026

Donnerstag, 19:15 - 20:45 Uhr

Evang. Gemeindehaus, Obere Hindenburgstr. 42

Kursgebühr: 72,00 €

„Wir praktizieren zusammen sanfte Asanas (Körperhaltungen/Übungen) zum großen Teil aus dem Hatha & Yin Yoga und Pranayama (Atemtechnik) bei schönem Wetter auf der Wiese. Zur Ruhe kommen, abschalten vom Alltag, dem Körper etwas Gutes tun, Spaß haben und einfach Freude spüren. Das lässt das Herz höher hüpfen.“

Auskunft: 09820/91190

**H31382A Lehrberg****Sanftes Yoga für Körper, Geist und Seele – für Anfänger\*innen**

Lena Appel, Yoga-Lehrerin

10 Tage, 15.01.2026 - 26.03.2026

Donnerstag, 17:15 - 18:45 Uhr

Evang. Gemeindehaus, Obere Hindenburgstr. 42

Kursgebühr: 80,00 €

„Wir praktizieren zusammen sanfte Asanas (Körperhaltungen/Übungen) zum großen Teil aus dem Hatha & Yin Yoga und Pranayama (Atemtechnik) bei schönem Wetter auf der Wiese. Zur Ruhe kommen, abschalten vom Alltag, dem Körper etwas Gutes tun, Spaß haben und einfach Freude spüren. Das lässt das Herz höher hüpfen.“

Auskunft: 09820/91190

**G40383A Lehrberg****Französisch – Fortgeschrittene B1**

Melanie Röhl

11 Abende, 03.03.2026 - 07.07.2026

Dienstag, 18:00 - 19:30 Uhr

Grund- und Mittelschule, Schulweg 5, Zi. 004 (EG) (Haupteingang, Parkplatz Rathaus, Sonnenstr. 14)

Kursgebühr: 126,50 €

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits gute Grundkenntnisse auf dem Sprachniveau A2 haben und dabei vor allem in der Lage sind, Alltagsgespräche auf Französisch zu führen sowie kurze Texte zu lesen und mit einfachen Redemitteln darüber zu sprechen. Alle Teilnehmenden sollten mit

den französischen Ausspracheregeln vertraut sein und über einen guten Grundwortschatz verfügen. Zeitenbildung und das Konjugieren von Verben sollten vertraut sein.

In diesem Kurs steht Kommunikation im Vordergrund.

Es handelt sich um einen Fortsetzungskurs in dem neue Teilnehmende sehr willkommen sind! Der Kurs ist gut geeignet für Lernende, die beispielsweise einmal in der Schule gelernte Kenntnisse auffrischen und vertiefen möchten.

Lehrwerk: Voyages neu B1, ab Lektion 3/4

Auskunft: 09820/91190

#### **G40384A Lehrberg**

##### **Französisch – Grundstufe A1 Anfänger\*innen**

Melanie Röhl

11 Abende, 03.03.2026 - 07.07.2026

Dienstag, 19:30 - 21:00 Uhr

Grund- und Mittelschule, Schulweg 5, Zi. 004 (EG) (Haupteingang, Parkplatz Rathaus, Sonnenstr. 14)

Kursgebühr: 126,50 €

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits erste Grundkenntnisse der französischen Sprache erworben haben und dabei vor allem in der Lage sind, ein erstes Kontaktgespräch zu führen und Wünsche äußern zu können. Alle Teilnehmenden sollten mit den wichtigsten französischen Ausspracheregeln vertraut sein und mit einfachen Vokabeln erste Sätze bilden können - das Konjugieren erster relevanter Verben ist dabei hilfreich.

In diesem Kurs steht Kommunikation klar im Vordergrund, dazu gehören das globale Verstehen ohne dauerndes Übersetzen und natürlich das eigene Sprechen und auf diesem Sprachniveau auch "Mut zum Fehler"!

Es handelt sich um einen Fortsetzungskurs (zwei Semester), in dem neue Teilnehmende sehr willkommen sind!

Lehrwerk: Chapeau A1 ab Lektion 7

Auskunft: 09820/91190

#### **C22382A Lehrberg**

##### **Geheimnisse der Tomatenzucht**

##### **Ein Kurs für Genießer\*innen und Hobbygärtner\*innen**

Robert Meier

1 Abend, 18.03.2026

Mittwoch, 19:00 - 21:30 Uhr

Grund- und Mittelschule, Schulweg 5, Zi. 004 (EG) (Haupteingang, Parkplatz Rathaus, Sonnenstr. 14)

Teilnehmergebühr: 12,00 € zzgl. 10,00 € Materialkosten (nicht rabattierbar)

Entdecken Sie die faszinierende Welt der Tomatenzucht! Im Seminar erhalten Sie jede Menge Informationen – durchaus auch unkonventionelle –, die nicht nur Ihr Interesse wecken, sondern auch Ihre Tomatenzucht auf ein neues Niveau heben.

Die praxisorientierte Herangehensweise unseres erfahrenen Kursleiters ermöglicht es Ihnen, das Erlernte direkt umzusetzen, indem Sie Ihre eigenen Tomaten säen. Nutzen Sie dazu ein Kultursystem mit sechs Kammern, in denen Sie nach Belieben Samenkörner platzieren können. Dabei lernen Sie die Vielfalt der Tomatensorten kennen, angefangen von erfrischenden Cocktailltomaten über klassische Sorten bis hin zu herzhaften Fleischtomaten. Die Entscheidung liegt in Ihren Händen!

Während des Seminars haben Sie außerdem die Möglichkeit, Ihre Fragen zu stellen. Unser Kursleiter gibt sein Expertenwissen gerne weiter. Für diejenigen, die Ihre Tomatenzucht noch weiter vertiefen möchten, bieten wir eine breite Auswahl an Materialien und Samen an, die Sie direkt im Kurs erwerben können. Auch exotische Samen, die Ihre Tomatenernte zu etwas ganz Besonderem machen.

Anmeldung erforderlich: 09820/91190

#### **H23383A Lehrberg**

##### **Türkische Küche**

##### **Lecker und abwechslungsreich**

Ayse Özdil

1 Abend, 27.03.2026

Freitag, 19:00 - 22:00 Uhr

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

Kursgebühr: 33,00 €

An diesem Abend bereiten wir ein 3-Gänge-Menü aus einfachen türkischen Rezepten zu. Eine Suppe als Vorspeise, je ein Gericht mit Fleisch und ein vegetarisches als Hauptgang, dazu ein Salat und anschließend eine leckere Nachspeise. Das Menü genießen wir gemeinsam mit türkischem Apfeltee. Während des Kochens erfahren Sie vieles über die türkische Küche.

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

Auskunft: 09820/91190

### **J10384B Lehrberg**

#### **Hula-Hoop-Fitness**

Svetlana Soloschenko, Fitnesstrainerin

13 Abende, 13.04.2026 - 20.07.2026

Montag, 18:45 - 20:00 Uhr

Sporthalle, Schulweg 5

Kursgebühr: 81,30 €

Auskunft: 09820/91190

### **H33381C Lehrberg**

#### **Qigong – eine der drei Säulen der chinesischen Medizin**

Claudia Mehmke, Qigong-Lehrerin

10 Abende, 16.04.2026 - 09.07.2026

Donnerstag, 19:15 - 20:30 Uhr

Sporthalle, Schulweg 5, Gymnastikraum (Haupteingang, Parkplatz Rathaus, Sonnenstr. 14)

Kursgebühr: 66,70 €

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

Auskunft: 09820/91190

### **H31382B Lehrberg**

#### **Sanftes Yoga für Körper, Geist und Seele – für Anfänger\*innen**

Lena Appel, Yoga-Lehrerin

12 Tage, 16.04.2026 - 23.07.2026

Donnerstag, 17:15 - 18:45 Uhr

Evang. Gemeindehaus, Obere Hindenburgstr. 42

Kursgebühr: 96,00 €

„Wir praktizieren zusammen sanfte Asanas (Körperhaltungen/Übungen) zum großen Teil aus dem Hatha & Yin Yoga und Pranayama (Atemtechnik) bei schönem Wetter auf der Wiese. Zur Ruhe kommen, abschalten vom Alltag, dem Körper etwas Gutes tun, Spaß haben und einfach Freude spüren. Das lässt das Herz höher hüpfen.“

Auskunft: 09820/91190

### **H31383B Lehrberg**

#### **Sanftes Yoga für Körper, Geist und Seele – Mittelstufe**

Lena Appel, Yoga-Lehrerin

12 Abende, 16.04.2026 - 23.07.2026

Donnerstag, 19:15 - 20:45 Uhr

Evang. Gemeindehaus, Obere Hindenburgstr. 42

Kursgebühr: 96,00 €

„Wir praktizieren zusammen sanfte Asanas (Körperhaltungen/Übungen) zum großen Teil aus dem Hatha & Yin Yoga und Pranayama (Atemtechnik) bei schönem Wetter auf der Wiese. Zur Ruhe kommen, abschalten vom Alltag, dem Körper etwas Gutes tun, Spaß haben und einfach Freude spüren. Das lässt das Herz höher hüpfen.“

Auskunft: 09820/91190

### **K61381A Lehrberg**

#### **Nähkurs**

#### **für Einsteiger\*innen**

Nina Schmidt

2 Tage, 05.05.2026, 09.05.2026

Dienstag, 18:30 - 20:00 Uhr

Samstag, 09:00 - 11:30 Uhr

Grund- und Mittelschule, Schulweg 5, Werkraum

Kursgebühr: 46,30 € inkl. 25€ Materialkosten

Wir wollen gemeinsam die Basics vom Nähen erlernen und Kreatives erschaffen. Vom Loch bis zum Reisverschluss und vom Stoff bis zur Mütze zaubern wir gemeinsam mit unseren Maschinen.

Bitte Nähmaschine, Faden und Schere mitbringen.

Auskunft: 09820/91190

### **C23381A Lehrberg**

#### **Abendspaziergang Wilde Frühlingskräuter**

Rosi Goldbach, zertifizierte Kräuterführerin

1 Abend, 13.05.2026

Mittwoch, 18:00 - 20:00 Uhr

Treffpunkt: Kreuzeiche Hürbel

Kursgebühr: 12,00 € inkl. 2€ Materialkosten (nicht rabattierbar)

Kleiner Frühjahrsputz gefällig?

So alltäglich uns Wildkräuter wie Löwenzahn, Gänseblümchen und Co. erscheinen, in ihnen verbirgt sich jede Menge Power, die unseren Körper und Stoffwechsel so richtig in Schwung bringt. Was alles in

ihnen steckt und wie man sie verwendet, erfahren Sie bei einem kleinen Abendspaziergang durch die abwechslungsreiche Landschaft rund um die Kreuzeiche.

Rezepte und kurze Info über die Kräuter bekommt jede/r mit nach Hause. Lassen Sie sich verzaubern von der Welt der Wildkräuter.

Bitte denken Sie an feste Schuhe, geeignete Kleidung und Insekten-, Zecken- und Sonnenschutz.

Auskunft: 09820/91190

### **H31384A Lehrberg**

#### **Klangreise & Yoga des Herzens**

#### **Drei Stunden Entspannen und Regenerieren**

Klaus Michael Schindler, Yogalehrer

Denise Mei Hong Steiner, Klangtherapeutin

1 Nachmittag, 24.10.2026

Samstag, 15:00 - 18:00 Uhr

Grund- und Mittelschule, Schulweg 5, Gymnastikraum

Kursgebühr: 30,00 €

Gönnen Sie sich einen Nachmittag zum Durchatmen, Loslassen und Auftanken.

Wir beginnen mit einer klangvollen Fantasiereise, die Sie sanft in Ihre Mitte führt – begleitet von Klangschalen, Monochord, Aureliophon, Koshi und weiteren wohltuenden Klängen. Die Schwingungen öffnen innere Räume für Ruhe, Geborgenheit und neue Energie.

Nach einer achtsamen Pause erwartet Sie im zweiten Teil eine Yogastunde, in der sich sanfte Yin-Asanas mit heilsamen Herzensliedern verbinden. Während der Körper in die Haltungen hinein entspannt, tragen uns die Lieder tiefer in Wärme, Weite und inneren Frieden.

Eine berührende Auszeit für Körper, Geist und Seele – sanft, wohltuend, herzerfüllend.

Bitte bequeme, warme Kleidung, ein Yogakissen (alternativ ein anderes festes Kissen), eine Decke und Yoga-Matte mitbringen.

Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Denise Steiner (Klangtherapeutin) und

Klaus Schindler (Yogalehrer)  
freuen sich auf Sie!

Auskunft: 09820/91190