

G40383B Lehrberg**Französisch – Fortgeschrittene B1**

Melanie Röhl - 12 Abende, 15.09.2026 - 02.02.2027

Dienstag, 18:00 - 19:30 Uhr

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

Kursgebühr: 138,00 €

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen auf gutem A2 Niveau. In dieser kleinen Gruppe stehen Kommunikation und Konversation im Vordergrund, aber es wird auch kontinuierlich am Aufbau des Wortschatzes und der Erweiterung der Grammatikkenntnisse gearbeitet.

Lehrwerk: Voyages neu B1

J10384C Lehrberg**Hula-Hoop-Fitness**

Svetlana Soloschenko, Fitnesstrainerin - 6 Abende, 21.09.2026 - 26.10.2026

Montag, wöchentlich, 18:45 - 20:00 Uhr

[Sporthalle](#), Schulweg 5,

Kursgebühr: 37,50 €

G40384B Lehrberg**Französisch – Grundstufe A1 Anfänger*innen**

Melanie Röhl - 12 Abende, 22.09.2026 - 26.01.2027

Dienstag, 19:30 - 21:00 Uhr

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

Kursgebühr: 138,00 €

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

H23386A Lehrberg**Persische Küche****Aromatisch. Vielfältig. Unvergesslich.**

Somayeh Matin - 1 Abend, 23.09.2026

Mittwoch, 18:00 - 22:00 Uhr

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

Kursgebühr: 39,00 € inkl. Lebensmittelkosten

Tauchen Sie ein in die duftende Welt Persiens!

In diesem Kochkurs entdecken Sie die Geheimnisse der persischen Küche: frische Kräuter, duftender Safran, aromatische Gewürze und die Kunst, aus einfachen Zutaten farbenfrohe und köstliche Gerichte zu zaubern.

Gemeinsam bereiten wir traditionelle Gerichte zu – von Vorspeisen über Hauptgerichte bis hin zu verführerischen Desserts. Dabei erfahren Sie Wissenswertes über die persische Esskultur und genießen die zubereiteten Speisen in geselliger Runde.

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

K91381A Lehrberg**Schnelles, frisches Tages-Make-up****einfach typgerecht & unkompliziert**

Sandra Welker - 1 Abend, 24.09.2026

Donnerstag, 18:30 - 20:30 Uhr

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

Kursgebühr: 26,00 € inkl. 10€ Materialkosten (nicht rabattierbar)

Sie möchten lernen, wie Sie sich schnell und typgerecht schminken können – ganz ohne komplizierte Techniken? In diesem Workshop zeige ich Ihnen Schritt für Schritt, wie ein frisches, natürliches Tages-Make-up gelingt.

Als erfahrene Visagistin vermittele ich Ihnen auf einfache und verständliche Weise eine alltagstaugliche Schminkroutine. Gemeinsam erarbeiten wir die wichtigsten Schritte für ein gepflegtes, natürliches Make-up: von einem ebenmäßigen Teint über sanft betonte Augen bis hin zu kleinen Tricks, die Ihrem Gesicht sofort mehr Frische und Ausstrahlung verleihen.

Der Fokus liegt auf einer unkomplizierten Anwendung, die schnell gelingt und sich leicht in den Alltag integrieren lässt. Während des Workshops schminken Sie Schritt für Schritt selbst mit und erhalten individuelle Tipps, die zu Ihrem Typ passen.

Der Kurs richtet sich an Interessierte ohne Schminkerfahrung ebenso wie an Teilnehmer/-innen mit ersten Vorkenntnissen – jede/r ist herzlich willkommen.

Freuen Sie sich auf einen entspannten Workshop mit praktischen Tipps, neuen Impulsen und viel Spaß rund um das Thema Make-up.

Alle Materialien werden zur Verfügung gestellt.

Wenn möglich, kommen Sie bitte ungeschminkt zum Kurs.

Bitte ein Getränk mitbringen.

H33381D Lehrberg

Qigong – eine der drei Säulen der chinesischen Medizin

Claudia Mehmke, Qigong-Lehrerin - 10 Abende, 24.09.2026 - 03.12.2026

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.

H31382C Lehrberg

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

Lena Appel, Yoga-Lehrerin - 11 Tage, 24.09.2026 - 10.12.2026

Donnerstag, 17:15 - 18:45 Uhr

[Evang. Gemeindehaus](#), Obere Hindenburgstr. 42

Kursgebühr: 88,00 €

„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.“

H31383C Lehrberg

Sanftes Yoga für Körper, Geist und Seele – Mittelstufe

Lena Appel, Yoga-Lehrerin - 11 Abende, 24.09.2026 - 10.12.2026

Donnerstag, 19:15 - 20:45 Uhr

[Evang. Gemeindehaus](#), Obere Hindenburgstr. 42

Kursgebühr: 88,00 €

„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.“

C23382A Lehrberg

Pilz-Lehrwanderung

Walter Pesak, Pilzberater, Mitglied der Naturhistorischen Gesellschaft Nürnberg

1 Tag, 03.10.2026 - Samstag, 10:00 - 13:00 Uhr

[Treffpunkt: Netto-Parkplatz](#), Untere Hindenburgstr. 59

Teilnehmergebühr: 13,00 € (nicht rabattierbar)

Herbstzeit ist Pilzzeit. Der Pilzsachverständige Walter Pesak geht mit uns Pilze sammeln. Wollten Sie schon immer einmal wissen, welche Pilze essbar sind, oder haben sich bisher nicht getraut, Pilze zu sammeln? Unter fachkundiger Anleitung versuchen wir unser (Pilz-)Glück. Die Wanderung findet bei jedem Wetter statt und ist auch für Kinder ab 8 Jahren gut geeignet.

Bitte wetterfeste Kleidung, einen Korb und ein kleines Messer mitbringen.

H23385A Lehrberg

Backen mit Dinkel

Robert Döppert, Bäckermeister, Konditor

1 Tag, 06.10.2026 - Dienstag, 17:00 - 21:30 Uhr

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

Kursgebühr: 37,00 € inkl. 10€ Lebensmittelkosten

Hildegard von Bingen schrieb in der Überlieferung über Dinkel bereits im 12. Jahrhundert das er dem Menschen zuträglicher als alle anderen Getreidesorten sei.

Dinkel hat einen höheren Gehalt an Eiweiß, Ballaststoffen und Mineralstoffen im Vergleich zu Weizen, was ihn nährstoffreicher macht. Allerdings ist es schwieriger, mit Dinkel zu backen.

Hier erlernen Sie alles Wichtige und ein tieferes Verständnis für die Besonderheiten und die Verarbeitung von Dinkel. Sie werden unter professioneller Anleitung Brote, Semmeln und süße Gebäcke selbst herstellen. Bei einer kleinen Pause werden wir unsere Produkte verkosten.

H36381A Lehrberg

Autogenes Training – Anfänger*innen mit Kurzimpuls zum Thema Stress und Stressprävention

Diana Weber, Kursleiterin Autogenes Training

2 Abende, 13.10.2026, 20.10.2026

Dienstag, wöchentlich, 18:00 - 19:30 Uhr

[Sporthalle](#), Schulweg 5, [Gymnastikraum \(Haupteingang, Parkplatz Rathaus, Sonnenstr. 14\)](#)

Kursgebühr: 18,00 €

Gönnen Sie sich eine kleine Pause vom Alltag und finden Sie zurück zur Ruhe. Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die sich Zeit für sich selbst nehmen möchten, um neue Kraft zu schöpfen.

Bitte bequeme Kleidung anziehen, eine Matte, eine Decke, ein Kissen und ein Getränk mitbringen.

J52381A Lehrberg

Nordic Walking in der Frankenhöhe

Entdecke deinen Landkreis! Entdecke die Frankenhöhe!

Eva Gross

7 Tage, 17.10.2026 - 30.01.2027 - Samstag, 11:30 - 13:15 Uhr

[Lehrberg Badeweiher](#), Ballstädter Straße

Kursgebühr: 69,40 €

Möchten Sie auf einfache Weise sehr viel für Ihre Gesundheit tun? Sind Sie gerne in der Frankenhöhe unterwegs? Möchten Sie versteckte Paradiese entdecken und Gleichgesinnte treffen? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie!

Nordic Walking zeichnet sich durch einfache Bewegungsabläufe bei hohem Muskeleinsatz aus. Während beispielsweise beim Joggen etwa 60 % der Gesamtmuskulatur aktiviert werden, sind es beim Nordic Walking rund 80–90 %. Durch den effektiven Einsatz der Stöcke erhöht sich zudem der Kalorienverbrauch. Gleichzeitig werden die Gelenke geschont, weshalb Nordic Walking eine besonders gelenkschonende Sportart ist, die bis ins hohe Alter ausgeübt werden kann.

Die rhythmischen Bewegungen mit den Stöcken wirken entspannend und helfen dabei, Stress abzubauen. Diese positiven Effekte werden durch den gemeinsamen Aufenthalt in der Natur zusätzlich verstärkt. So macht Bewegung Spaß und fördert nachhaltig Ihre Gesundheit.

Stärken Sie Ihre Gesundheit und entdecken Sie die Frankenhöhe in der Gruppe!

Bitte festes Schuhwerk bzw. Turnschuhe und wetterfeste Kleidung anziehen.

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!

K91382A Lehrberg

Glow Make-up

Frisch, strahlend & unkompliziert

Sandra Welker

1 Abend, 12.11.2026 - Donnerstag, 18:30 - 20:30 Uhr

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

Kursgebühr: 26,00 € inkl. 10€ Materialkosten (nicht rabattierbar)

Haben Sie Lust auf einen natürlichen Glow, der Ihre Haut zum Strahlen bringt? In diesem Workshop zeigt Ihnen die erfahrene Visagistin Sandra Welker Schritt für Schritt, wie Sie ein frisches, typgerechtes Glow Make-up ganz einfach selbst umsetzen können.

Sie lernen, wie Sie Ihre Haut optimal vorbereiten, mit leichten Texturen arbeiten und mit wenigen Handgriffen einen strahlenden, gepflegten Look zaubern – perfekt für den Alltag.

Der Kurs ist sowohl für Einsteigerinnen als auch für Frauen mit ersten Erfahrungen geeignet. Im Fokus stehen einfache Techniken, sofort umsetzbare Tipps und ein Look, der Ihre natürliche Schönheit unterstreicht – ganz ohne komplizierte Schritte.

Freuen Sie sich auf eine entspannte Atmosphäre, individuelle Tipps und ganz viel Spaß beim Ausprobieren!

Alle Materialien werden zur Verfügung gestellt.

Wenn möglich, kommen Sie bitte ungeschminkt zum Kurs.

Bitte ein Getränk mitbringen.