

Februar bis Juli
Programm 2017

**Wissen
macht stark**

vhs Bildung und mehr



Gesellschaft



Beruf



Sprachen



Gesundheit



Kultur



Grundbildung

Programm der vhs Gersthofen vom Februar 2017 bis Juli 2017

Christiane Biesinger M.A.,
Kulturamt/Erdgeschoss, Bahnhofstr. 2, 86368 Gersthofen,
Auskunft und Anmeldung:
Mo, Di, Mi von 8.00-12.00 Uhr, Do 15.00-19.00 Uhr,
Tel. (0821) 2491-527, Fax: (0821) 2491-529,
E-Mail: vhs@stadt-gersthofen.de
Internet: www.vhs-augsburger-land.de

Bankverbindung:
Volkshochschule Gersthofen
BIC: BYLADEM1AUG
IBAN: DE33720501010000172833
Kreissparkasse Gersthofen

Bei Bezahlung durch Lastschriftinzug - bitte Ihre Bank, IBAN und BIC angeben

Anmeldeschluss: 8 Tage vor Kursbeginn. Eine telefonische Rückfrage danach ist jedoch empfehlenswert, falls noch Plätze frei sind.

Geschichte - längs und quer geschnitten: Europäische Denkhaltungen, ihre Wurzeln und Traditionen: 1. „Sind Sie so frei?“ - Die Geschichte der Freiheit

Werner Rehle, Oberstudiendirektor a. D.

Die Betonung der menschlichen Freiheit gehört heute zu den Selbstverständlichkeiten in der Diskussion um die Menschenrechte. Wie aber steht es mit der Verwirklichung in der politischen und gesellschaftlichen Praxis? Und was bedeutet eigentlich Freiheit? Der Kurs kombiniert historische Fakten und philosophische Überlegungen.

Schreibzeug bitte mitbringen

Gersthofen CGE101s01

5x, 08.03.17 - 05.04.17, Mi, wöchentlich, 19:30 - 21:00 Uhr

Gebühr: 28,00 €

(mind. 8 / max. 25 Teilnehmer)

Mittelschule, Raum: 28, Theresienstraße 12, Gersthofen

Erben und Vererben

Bernhard Hille, Notar

Brauche ich ein Testament? Wie setze ich ein Testament auf?

Folgende Themen werden besprochen: gesetzliche Erbfolge, testamentarische Erbfolge, Pflichtteil, lebzeitige Zuwendungen.

Gersthofen CGE105e01

1x, 27.04.17, Do, 19:00 - 20:30 Uhr

Gebühr: 4,80 €

(mind. 12 / max. 20 Teilnehmer)

Mittelschule, Raum: 12, Theresienstraße 12, Gersthofen

Das alte Bad muss raus - praktische Tipps für die Badsanierung

Ulrike Förg

Die Fliesen sind unmodern, die Badewanne ist lästig, es gibt zu wenig Stauraum? Informieren Sie sich über aktuelle Trends einer modernen Badgestaltung. Erfahren Sie mehr über neue Materialien, wassersparende Armaturen und vieles weitere. Sie erhalten Anregungen anhand von Lösungsbeispielen, wie Sie Ihrem Bad mehr Charakter geben.

Schreibzeug bitte mitbringen

Gersthofen CGE116r01

1x, 30.03.17, Do, 19:00 - 20:30 Uhr

Gebühr: 6,20 €

(mind. 8 / max. 12 Teilnehmer)

Mittelschule, Raum: 28, Theresienstraße 12, Gersthofen

Offener Bildungs- und Lerntreff

Persönliche Verbraucherbildung durch zertifizierte Kräfte

Melanie Martin, Trainerin für Verbraucherbildung

Die Angebote richten sich in besonderem Maße an sozial benachteiligte Personen, junge Familien, Senioren, junge Erwachsene und Menschen mit Behinderung. Es handelt sich um geförderte Bildungsveranstaltungen durch das bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz im Projekt Verbraucherbildung Bayern, die kostenfrei angeboten werden.

Gersthofen CGE116r02

21x, 12.01.17 - 13.07.17, Do, 15:00 - 17:00 Uhr

(mind. 1 / max. 16 Teilnehmer)

Stadtbibliothek, Bahnhofstraße 12, Gersthofen



Gesellschaft



Beruf



Sprachen



Gesundheit



Kultur



Grundbildung

Meine erste Eigentumswohnung

Bernd Schwarz

Der Markt boomt. Jeder möchte eine Immobilie kaufen. Als krisensichere Investition oder um selber darin zu wohnen. In der Praxis bedeutet das aber oft, dass bei der größten Investition im Leben wenig bis keine Kenntnisse vorhanden sind. Damit beim Kauf nichts schief geht, erfahren Sie die wichtigsten Punkte zum Thema: Wie und wo suche ich eine Immobilie? Welcher Weg ist der Richtige? Ist die Lage wirklich so wichtig? Auf was muss ich im Umfeld der Immobilie achten? Welche Kosten fallen neben dem Kaufpreis noch an? Soll ich erst vermieten und später selber einziehen? Wie finanziere ich richtig?

Gersthofen CGE116r04

1x, 20.05.17, Sa, 10:00 - 17:00 Uhr

Gebühr: 22,40 €

(mind. 8 / max. 12 Teilnehmer)

Mittelschule, Raum: 12, Theresienstraße 12, Gersthofen

Immobilien kosten auch nach dem Kauf noch Geld

Bernd Schwarz

Mit welchen Summen müssen Sie rechnen? Was ist wann wahrscheinlich einzuplanen und was fällt im Laufe eines "Immobilienlebens" an? Der Preis einer Immobilie kann manchmal durchaus verlockend sein. Aber zu den Kaufnebenkosten (Notar, Grunderwerbssteuer und Maklerprovision) kommt im Laufe der Zeit noch einiges auf den Immobilienbesitzer zu. Viele Käuferinnen und Käufer unterschätzen oft die beträchtlichen Folgekosten. Alle Bestandteile einer Immobilie sind im Laufe der Zeit zu reparieren oder auszutauschen. Wie sieht es mit zukünftigen Reparaturen, Instandhaltungen und Sanierungen aus?

Gersthofen CGE116r05

1x, 21.06.17, Mi, 18:00 - 20:30 Uhr

Gebühr: 8,00 €

(mind. 8 / max. 12 Teilnehmer)

Mittelschule, Raum: 12, Theresienstraße 12, Gersthofen

Verbraucherbildung

Wohin mit dem Geld? - Geldanlage bei Niedrigzinsen

Manuela Klüber-Wiedemann

Erbschaft, Immobilienverkauf, Abfindung, fällige Lebensversicherungen... jetzt heißt es, die passenden Geldanlagen zu finden. Durch die anhaltende Niedrigzins-Politik und steigende Verbraucherpreise bei Dingen des täglichen Bedarfs (Energie, Lebensmittel, Dienstleistungen etc.) ist Kaufkraftverlust mit den meisten angebotenen Kapitalanlagen nicht mehr möglich. Vermögensverluste und schleichende Enteignung sind die Langzeitfolgen. Dieser Kurs zeigt Möglichkeiten auf, wie sich Verbraucher im aktuellen Kapitalanlage-Umfeld orientieren können, wo es objektive Vergleiche gibt und wie sie sich einen Überblick verschaffen können. Die Teilnehmer entwickeln ein Gespür für die Chancen und wirklichen Risiken und Kosten verschiedener Anlageklassen und können dank objektiver Vergleichsparameter die Spreu vom Weizen unterscheiden. Durch Aufzeigen der gravierenden Unterschiede bei Kapitalanlagen lässt sich eine Strategie entwickeln, mit der man sich langfristig wohlfühlt. Die Referentin ist freie Sachverständige für Kapitalanlagen und Altersvorsorge, vom Bundesverband der Ruhestandsplaner Deutschland e.V. zertifizierte Ruhestandsplanerin, Finanzfachwirtin (FH) und seit 17 Jahren unabhängige Finanz- und Versicherungsmaklerin. Frau Klüber-Wiedemann schreibt seit Jahren Fachartikel und Expertentipps für die Lindauer Bürgerzeitung und ist seit 15 Jahren Dozentin bei öffentlichen Bildungseinrichtungen.

Anmeldung schriftlich bei der vhs Gersthofen, Bahnhofstr. 2, Tel. 0821/2491-527, Fax: 0821/2491-529, per E-Mail: vhs@stadt-gersthofen.de oder im Internet: www.vhs-augsburger-land.de

Gersthofen CGE116r06

1x, 21.02.17, Di, 18:30 - 20:00 Uhr

(mind. 8 / max. 16 Teilnehmer)

Mittelschule, Theresienstraße 12, Gersthofen



Gesellschaft



Beruf



Sprachen



Gesundheit



Kultur



Grundbildung

Verbraucherbildung

Aktien - wann und welche?

Manuela Klüber-Wiedemann

Aktien gehören in jedes Vermögensportfolio, da man sich nur mit Sachwerten langfristig vor Vermögensentwertung schützen kann. Wer sich am Aktienmarkt bewegt, steht immer vor der Frage: Jetzt noch investieren? Ist es schon zu teuer oder noch billig? Steht der nächste Crash vor der Tür? Und wenn, hätte man dann die Nerven, genau dann zu investieren? Wahrscheinlich nicht, denn man hätte Angst, dass es noch weiter fallen wird. Bewiesen und belegt ist die Tatsache, dass der richtige Einstiegszeitpunkt nur zu 8% für den langfristigen Anlageerfolg entscheidend ist. Der mit 92% für den Anlageerfolg wesentlich wichtigere Anteil fällt auf die richtige Auswahl der Anlageklassen, also die richtige Auswahl und Gewichtung der Themen/Länder/Branchen. Auch Kosten sind sehr entscheidend für erfolgreiche Anleger. Somit stehen Anleger vor den Fragen: Dax-Titel? Rohstoff-Aktien? Schwellenländer-Aktien? Themen-/Branchenfonds? Dividenden-Aktien? US-Titel? Welche Aktien? Oder lieber Fonds, Dachfonds oder besser günstige ETFs?

Erfahren Sie, wie Sie gute Fonds oder Vermögensverwaltungen finden und vergleichen können, und was es mit ETFs, Zertifikaten und Derivaten auf sich hat. Wie man Indexfonds und aktive Vermögensverwaltungen unterscheidet und welche Kosten wirklich in Ihren Depots enthalten sind (Kickbacks...) Mit der richtigen Strategie zum guten Anlageerfolg.

Die Referentin ist Finanzfachwirtin (FH), zertifizierte Ruhestandsplanerin, freie Sachverständige für Altersvorsorge und Finanzen, Honorar-Finanzberaterin, Autorin zahlreicher Fachartikel der Lindauer Bürgerzeitung und Trainerin für ökonomische Verbraucherbildung.

Anmeldung schriftlich bei der vhs Gersthofen, Bahnhofstr. 2, Tel. 0821/2491-527, Fax: 0821/2491-529, per E-Mail:

vhs@stadt-gersthofen.de oder im Internet: www.vhs-augsburger-land.de

Gersthofen CGE116r07

1x, 16.03.17, Do, 18:30 - 20:00 Uhr

(mind. 8 / max. 16 Teilnehmer)

Mittelschule, Theresienstraße 12, Gersthofen

Verbraucherbildung

Tatort Internet

Hannelore Henke

Internetkriminalität ist längst kein Randthema mehr - Statistiken verzeichnen seit Jahren enorme Zuwachsraten.

In diesem unterhaltsamen und kurzweiligen virtuellen Spaziergang lernen Sie die Grundlagen einer sicheren Nutzung des Internets im Alltag kennen. Das Hauptaugenmerk liegt dabei auf den Bereichen Onlineeinkauf, Onlinebanking und Onlinereisen. Sie erfahren, wie Sie mit wenig Aufwand ein deutlich höheres Sicherheitsniveau erreichen können und sich bewusst vor Abzocke, Abofallen und Datenklau im Internet schützen. Auch wird auf die Risiken bei der Nutzung mobiler Endgeräte eingegangen.

Die Angebote richten sich in besonderem Maße an sozial benachteiligte Personen, junge Familien, Senioren, junge Erwachsene und Menschen mit Behinderung. Es handelt sich um geförderte Bildungsveranstaltungen durch das bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz im Projekt Verbraucherbildung Bayern, die kostenfrei angeboten werden.

Anmeldung schriftlich bei der vhs Gersthofen, Bahnhofstr. 2, Tel. 0821/2491-527, Fax: 0821/2491-529, per E-Mail:

vhs@stadt-gersthofen.de oder im Internet: www.vhs-augsburger-land.de

Gersthofen CGE116r08

1x, 29.03.17, Mi, 18:30 - 20:30 Uhr

(mind. 8 / max. 16 Teilnehmer)

Mittelschule, Theresienstraße 12, Gersthofen



Gesellschaft



Beruf



Sprachen



Gesundheit



Kultur



Grundbildung

Verbraucherbildung

Pfade durch den Versicherungsdschungel

Martin Hofmann

An diesem Abend bekommen Sie einen Überblick über das Dickicht aus verführerischen Werbebotschaften, begabten Verkäufern bei Banken und Versicherungen oder oft nur unbewussten Geldentscheidungen. Sie erhalten konkrete und neutrale Tipps an die Hand: Welche Versicherung brauche ich wirklich und was ist entbehrlich in meiner Lebensphase? Wie verhalte ich mich bei Bank- und Beratungsterminen und wie finde ich einen ordentlichen Berater, der in meinem Interesse berät?

Die Angebote richten sich in besonderem Maße an sozial benachteiligte Personen, junge Familien, Senioren, junge Erwachsene und Menschen mit Behinderung. Es handelt sich um geförderte Bildungsveranstaltungen durch das bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz im Projekt Verbraucherbildung Bayern, die kostenfrei angeboten werden.

Anmeldung schriftlich bei der vhs Gersthofen, Bahnhofstr. 2, Tel. 0821/2491-527, Fax: 0821/2491-529, per E-Mail: vhs@stadt-gersthofen.de oder im Internet: www.vhs-augsburger-land.de

Gersthofen CGE116r09

1x, 23.03.17, Do, 19:00 - 21:00 Uhr

(mind. 8 / max. 16 Teilnehmer)

Mittelschule, Theresienstraße 12, Gersthofen

Verbraucherbildung

Mit Kindern sicher ins Internet

Melanie Martin, Trainerin für Verbraucherbildung

Unsere Kinder sind überall vom Internet umgeben. Wie können wir ihnen behilflich sein, sich zurechtzufinden? Welche Einstellungen können wir zum Schutz auf dem Handy, Tablet oder PC vornehmen? Es werden hierzu viele wissenswerte Vorschläge gemacht und interessante Websites für Ihre Kinder (und Sie) vorgestellt.

Die Angebote richten sich in besonderem Maße an sozial benachteiligte Personen, junge Familien, Senioren, junge Erwachsene und Menschen mit Behinderung. Es handelt sich um geförderte Bildungsveranstaltungen durch das bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz im Projekt Verbraucherbildung Bayern, die kostenfrei angeboten werden.

Anmeldung schriftlich bei der vhs Gersthofen, Bahnhofstr. 2, Tel. 0821/2491-527, Fax: 0821/2491-529, per E-Mail: vhs@stadt-gersthofen.de oder im Internet: www.vhs-augsburger-land.de

Gersthofen CGE116r10

1x, 26.04.17, Mi, 19:00 - 20:30 Uhr

(mind. 8 / max. 16 Teilnehmer)

Mittelschule, Theresienstraße 12, Gersthofen

Verbraucherbildung

Versicherungs-ABC für Frauen

Sonja Diller-Katheder

Selbst ist die Frau in allen Lebenslagen, nur leider oft nicht bei den Versicherungen und der eigenen Vorsorge. Wer endlich aus dem Versicherungs-Chinesisch schlau werden möchte und gemeinsam mit anderen Frauen die Wundertüte von „Haftpflcht“, „Berufsunfähigkeit“, „Riester“ und Konsorten aufmachen will, der ist hier richtig. Mit anschaulichen Beispielen und handfesten Informationen legen wir gemeinsam die Basis für eigene Entscheidungen über die Absicherung heute und in Zukunft. Schreibzeug oder Notebook bitte mitbringen.

Die Angebote richten sich in besonderem Maße an sozial benachteiligte Personen, junge Familien, Senioren, junge Erwachsene und Menschen mit Behinderung. Es handelt sich um geförderte Bildungsveranstaltungen durch das bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz im Projekt Verbraucherbildung Bayern, die kostenfrei angeboten werden.

Anmeldung schriftlich bei der vhs Gersthofen, Bahnhofstr. 2, Tel. 0821/2491-527, Fax: 0821/2491-529, per E-Mail: vhs@stadt-gersthofen.de oder im Internet: www.vhs-augsburger-land.de

Gersthofen CGE116r11

1x, 08.03.17, Mi, 19:00 - 21:00 Uhr

(mind. 8 / max. 16 Teilnehmer)

Mittelschule, Theresienstraße 12, Gersthofen



Gesellschaft



Beruf



Sprachen



Gesundheit



Kultur



Grundbildung

Kreatives Schreiben

Sandra Fortner

Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Sie greifen gerne zum Stift, möchten ein leeres Blatt mit wahren oder erfundenen Geschichten und Begebenheiten füllen? Wissen aber nicht so recht, wie Sie es anstellen sollen? Mit einfachen Schreibaufgaben und Schreibspielen klopfen wir an die Türe unserer Fantasie oder unserer Erinnerung. Wir lernen, Situationen mit allen Sinnen zu beschreiben, mit Helden wie uns oder anderen auf Reise zu gehen oder bei uns anzukommen.

Schreibmaterial, Füller, Papier bitte mitbringen

Gersthofen CGE201I02

1x, 11.03.17, Sa, 10:00 - 17:00 Uhr

Gebühr: 26,10 €

(mind. 8 / max. 12 Teilnehmer)

Mittelschule, Raum: 28, Theresienstraße 12, Gersthofen

Acrylmalerei - Fortgeschrittene

Sibylle Velter-Henninger

Sie werden in der freien Gestaltung eines Bildes Ihrer Wahl individuell betreut, bekommen Hilfe und Hinweise auf weitere Möglichkeiten im Umgang mit Acrylfarben und Mischtechniken.

Malkleidung, falls vorhanden Farben und Staffelei, Pinsel, Leinwand (kann bei der Kursleiterin erworben werden), Wasserglas, alten Teller als Palette bitte mitbringen

Gersthofen CGE205c05

2x Fr, 24.02.17, 17:00 - 20:00 Uhr Sa, 25.02.17, 09:00 - 13:00 Uhr

Gebühr: 26,10 € plus Material je nach Verbrauch

(mind. 8 / max. 12 Teilnehmer)

Mittelschule, Werkraum I, Theresienstraße 12, Gersthofen

Acrylmalerei - Fortgeschrittene

Sibylle Velter-Henninger

Sie werden in der freien Gestaltung eines Bildes Ihrer Wahl individuell betreut, bekommen Hilfe und Hinweise auf weitere Möglichkeiten im Umgang mit Acrylfarben und Mischtechniken.

Malkleidung, falls vorhanden Farben und Staffelei, Pinsel, Leinwand (kann bei der Kursleiterin erworben werden), Wasserglas, alten Teller als Palette bitte mitbringen

Gersthofen CGE205c06

2x Fr, 31.03.17, 17:00 - 20:00 Uhr Sa, 01.04.17, 09:00 - 13:00 Uhr

Gebühr: 26,10 € plus Material je nach Verbrauch

(mind. 8 / max. 12 Teilnehmer)

Mittelschule, Werkraum I, Theresienstraße 12, Gersthofen

Acrylmalerei - Fortgeschrittene

Sibylle Velter-Henninger

Sie werden in der freien Gestaltung eines Bildes Ihrer Wahl individuell betreut, bekommen Hilfe und Hinweise auf weitere Möglichkeiten im Umgang mit Acrylfarben und Mischtechniken.

Malkleidung, falls vorhanden Farben und Staffelei, Pinsel, Leinwand (kann bei der Kursleiterin erworben werden), Wasserglas, alten Teller als Palette bitte mitbringen

Gersthofen CGE205c07

2x Fr, 12.05.17, 17:00 - 20:00 Uhr Sa, 13.05.17, 09:00 - 13:00 Uhr

Gebühr: 26,10 € plus Material je nach Verbrauch

(mind. 8 / max. 12 Teilnehmer)

Mittelschule, Werkraum I, Theresienstraße 12, Gersthofen



Gesellschaft



Beruf



Sprachen



Gesundheit



Kultur



Grundbildung

Acrylmalerei - Fortgeschrittene

Sibylle Velter-Henninger

Sie werden in der freien Gestaltung eines Bildes Ihrer Wahl individuell betreut, bekommen Hilfe und Hinweise auf weitere Möglichkeiten im Umgang mit Acrylfarben und Mischtechniken.

Malkleidung, falls vorhanden Farben und Staffelei, Pinsel, Leinwand (kann bei der Kursleiterin erworben werden), Wasserglas, alten Teller als Palette bitte mitbringen

Gersthofen CGE205c08

2x, 30.06.17, 01.07.17, Fr, 17:00 - 20:00 Uhr, Sa, 09:00 - 13:00 Uhr

Gebühr: 26,10 € plus Material je nach Verbrauch

(mind. 8 / max. 12 Teilnehmer)

Mittelschule, Werkraum I, Theresienstraße 12, Gersthofen

Aquarellmalerei zum Kennenlernen

Sabine Habiger

Sie wollen Aquarellmalen kennenlernen und noch keine teuren Anschaffungen hierfür tätigen? Das benötigte Material wird zur Verfügung gestellt und Sie erhalten Informationen über eine geeignete Aquarellgrundausstattung. Der Kurs vermittelt Grundtechniken des Aquarellierens.

Bleistift (HB/2B), weicher Radiergummi, Küchenrolle, Lappen, Wasserbehälter, Malkittel, Zeitung als Unterlage bitte mitbringen.

Gersthofen CGE205q01

3x, 08.03.17 - 22.03.17, Mi, wöchentlich, 18:30 - 21:00 Uhr

Gebühr: 24,00 € plus ca. 19,00 € Material

(mind. 8 / max. 12 Teilnehmer)

Mittelschule, Werkraum I, Theresienstraße 12, Gersthofen

Über die Skizze zum Aquarell

Sabine Habiger

Wir befassen uns mit den Grundlagen des Zeichnens und des Aquarellierens. Wir gehen auf Materialkunde, klassische Aquarelltechniken und Farbenlehre ein. Auch Sie werden von der zarten Leuchtkraft und der Luftigkeit des Aquarells begeistert sein und fertigen die ersten Kunstwerke an. Am Kurs können sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene teilnehmen.

Aquarellfarben, Aquarellpinsel (verschiedene Größen, bspw. Gr. 6 und 10), Zeichen-/Skizzenblock, Aquarellblock (rau oder matt, ca. 30 x 40 cm), Wasserbehälter, kleiner Schwamm (evtl. Aquarellschwämmchen), Bleistift (HB/2B), weicher Radiergummi, Küchenrolle, Lappen, Malkittel, Zeitung als Unterlage bitte mitbringen. Weiteres Material kann bei der Dozentin erworben werden.

Gersthofen CGE205q02

6x, 30.03.17 - 01.06.17, Do, 18:30 - 21:00 Uhr **Nicht 11.05.**

Gebühr: 48,00 €

(mind. 8 / max. 12 Teilnehmer)

Mittelschule, Werkraum I, Theresienstraße 12, Gersthofen

Airbrush Workshop - Einführung

Sabine Habiger

Zur Einführung in die Airbrushtechnik, auch für Neueinsteiger geeignet, erhalten Sie Informationen über Farben, Untergründe, Geräte und Zubehör, einschließlich Anschnitt der Farbenlehre und Perspektive. Wir arbeiten mit einer kleinen Sprühpistole und lösemittelfreien, wasserbasierenden Farben auf Zeichenkarton, sprühen Farbverläufe, fertigen mit einfachen Schablonen unser erstes Werk.

Wasserbehälter, kleine Schere, Tesafilm, Küchenrolle, Zeitung (als Unterlage) und Malkittel, Karton als Schneideunterlage (ca. DIN A3) bitte mitbringen.

Sprühpistole, Kompressor, Farben und Papier werden gegen Gebühr gestellt und sind in den Materialkosten enthalten.

Gersthofen CGE205w02

1x, 08.07.17, Sa, 09:30 - 16:30 Uhr

Gebühr: 34,90 € plus ca. 25,00 € Material

(mind. 6 / max. 6 Teilnehmer)

Mittelschule, Werkraum I, Theresienstraße 12, Gersthofen



Gesellschaft



Beruf



Sprachen



Gesundheit



Kultur



Grundbildung

Grundlagenkurs nur für Spiegelreflex- und Systemkameras

René Dittmann

Hinweis: Dieser Kurs ist nicht auf die Nutzung von Kompaktkameras hin ausgerichtet.

Digitale Spiegelreflex- und Systemkameras bieten viele Möglichkeiten und Funktionen und unterscheiden sich sehr stark von Kompaktkameras. Doch welche Kameraeinstellungen und Programme sind für welches Motiv sinnvoll? Zu den Grundlagen gehören auch die Auswirkungen von Verschlusszeit, Blende, ISO-Empfindlichkeit, Crop-Faktors und Brennweite. Was bewirken die verschiedenen Einstellungen für den Belichtungsmesser? Es werden Besonderheiten beim Umgang mit diesen Kameratypen demonstriert und dabei auch mitgebrachte Kameras und deren Funktionen erklärt. Speziell wird auf die Programme P, S/Tv, A/Av und M eingegangen. Wann reicht JPEG und wann benötigt man RAW? Objektive und Zubehör vom Herstellern und Fremdanbietern sowie nützliches Zubehör für Ihr Kamerasystem werden vorgestellt.

USB-Stick, digitale Spiegelreflex- oder Systemkamera, Objektive, Blitz und weiteres Zubehör (falls vorhanden) bitte mitbringen

Gersthofen CGE211d01

2x Fr, 28.04.17, 18:30 - 21:30 Uhr und Sa, 29.04.17, 10:00 - 17:00 Uhr

Gebühr: 53,70 €

(mind. 7 / max. 8 Teilnehmer)

Mittelschule, Raum: 13, Theresienstraße 12, Gersthofen

Mit Weiden Gartenobjekte kreativ gestalten

Luzia Birle

Marion Kastner

Unter fachkundiger Anleitung aus Weiden Zweckmäßiges und vor allem Dekoratives für Balkon und Garten gestalten: z.B. Rankgerüste, Umrahmungen für Pflanzgefäße, Dekoratives für jede Jahreszeit.

Anmeldeschluss: mindestens 14 Tage vor Kursbeginn!

Gartenschere, alte Decke als Unterlage bitte mitbringen

Gersthofen CGE212e01

1x, 16.03.17, Do, 18:30 - 21:30 Uhr

Gebühr: 17,80 € plus Material je nach Verbrauch

(mind. 10 / max. 12 Teilnehmer)

Mittelschule, Werkraum I, Theresienstraße 12, Gersthofen

Mit Weiden kreativ gestalten für Fortgeschrittene - filigrane Spiralflechte

Luzia Birle

Marion Kastner

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Flechten, handwerkliche Fähigkeiten.

Die Spiraltechnik - auch Glockentechnik genannt - bietet Möglichkeiten zur Gestaltung von besonders schmuckvollen filigranen und wohlgeformten Objekten aus Weiden, wie z.B. Windlichter, Zirbeln, Spindeln. Wir zeigen Ihnen die Grundlage dieser Technik und was sich hiermit herstellen lässt.

Anmeldeschluss: mindestens 14 Tage vor Kursbeginn!

Gartenschere, alte Decke als Unterlage bitte mitbringen

Gersthofen CGE212e02

1x, 11.05.17, Do, 18:30 - 21:30 Uhr

Gebühr: 17,80 € plus Material je nach Verbrauch

(mind. 10 / max. 12 Teilnehmer)

Mittelschule, Werkraum I, Theresienstraße 12, Gersthofen

Schmuckdesign - Fädeln und Knüpfen

Juliane Drach

Kreieren Sie Ihren eigenen Schmuck (Armbänder, Ketten) auf Perlseide. Wir arbeiten mit freien Schmuckelementen wie Halbedelsteinen und Süßwasserperlen. Sie erhalten Anleitung zum Fädeln auf Perlseide, zum richtigen Knüpfen und für den Verschluss. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Gersthofen CGE212w03

1x, 13.05.17, Sa, 14:00 - 18:00 Uhr

Gebühr: 16,00 € plus Material je nach Verbrauch

(mind. 8 / max. 10 Teilnehmer)

Mittelschule, Raum: 27, Theresienstraße 12, Gersthofen



Gesellschaft



Beruf



Sprachen



Gesundheit



Kultur



Grundbildung

Meine Nähmaschine - das unbekannte Ding

Manuela Wiedemann

Sie nutzen Ihre Nähmaschine bisher viel zu wenig, weil kleine oder größere Probleme Ihnen den Spaß verderben? Das werden wir zusammen ändern! Lernen Sie Ihre eigene Nähmaschine (besser) kennen. Wir besprechen alles, was Sie wissen müssen und wollen: Maschinenteile und Funktionen, ändern der Maschineneinstellungen, Nadel und Spule, Stichvarianten.

Eigene Nähmaschine mit Zubehör und Anleitung (wenn vorhanden), Schere, Schreibzeug, Anschlusskabel bitte mitbringen

Gersthofen CGE214n01

1x, 10.05.17, Mi, 18:00 - 21:00 Uhr

Gebühr: 12,80 € plus ca. 3,00 € Material

(mind. 6 / max. 6 Teilnehmer)

Mittelschule, Raum: 28, Theresienstraße 12, Gersthofen

Näh-Reparatur-Werkstatt

Manuela Wiedemann

Sie möchten mit Ihrer Nähmaschine gerne selbst Kleinigkeiten reparieren, wie eine aufgegangene Naht zunähen, etwas kürzen oder ein Loch in der Hose flicken? Aber die Nähmaschine steht überwiegend im Regal - und wenn sie zum Einsatz kommen müsste, wissen Sie oft nicht, wie's genau funktioniert. Lassen Sie uns gemeinsam das Problem lösen.

Eigene Nähmaschine mit Zubehör und Anleitung (wenn vorhanden), Anschlusskabel nicht vergessen, Schere, Schreibzeug, zu reparierendes Kleidungsstück (kein Reißverschluss) bitte mitbringen

Gersthofen CGE214n02

1x, 20.05.17, Sa, 09:00 - 12:00 Uhr

Gebühr: 12,80 € plus ca. 3,00 € Material

(mind. 6 / max. 6 Teilnehmer)

Mittelschule, Raum: 28, Theresienstraße 12, Gersthofen

Tai chi chuan

André Schulze

Sandra Fortner

Tai Chi Chuan gehört zu den sanften Kampfkünsten, d. h. „Siegen durch Nachgeben“. Regelmäßiges Training - Formenlehre, spezielle Atemübungen (Qi Gong) - sowie Partnerübungen verbessern die Koordination und das Gleichgewicht, die Muskulatur wird gestärkt und „geschmeidig“. Da die Bewegungen langsam ausgeführt werden, haben sie einen meditativen Charakter. Tai Chi Chuan fördert die eigene „innere Kraft“ und führt Sie damit zu einem harmonischen Wohlbefinden.

Bequeme Kleidung, Decke, Gymnastikmatte bitte mitbringen

Gersthofen CGE301c25

16x, 21.02.17 - 11.07.17, Di, 17:45 - 19:00 Uhr

Gebühr: 70,70 €

(mind. 12 / max. 12 Teilnehmer)

BRK-Haus, Daimlerstraße 1, Gersthofen

R.E.S.E.T.® Basiskurs - Entspannter Kiefer, entspannter Körper

Ulrike Wagner

Schon die kleinste Verspannung der Kiefermuskeln - verursacht durch Stress, einen Unfall oder nach einer Behandlung beim Zahnarzt (z.B. Anpassen der Zahnspanne) - kann die normale, ausgeglichene Position des Kiefergelenks verändern. Es kommt zu angespannten Kiefergelenksmuskeln. Dies kann oft Ursache für Kopfschmerzen, Migräne, Tinnitus, Nacken- oder Rückenbeschwerden oder auch Lernschwäche sein. R.E.S.E.T.®-Kieferbalance ist eine wirkungsvolle, sanfte Methode, um den Kiefermuskeln zu helfen, sich wieder zu entspannen und das Kiefergelenk auszugleichen. Das Kiefergelenk ist über die Schädelknochen und die harte Hirnhaut mit dem gesamten Wirbelkanal verbunden. Somit hat ein entspanntes Kiefergelenk enorme Auswirkungen auf Muskeln, Bänder und Sehnen im gesamten Körper. Sie erlernen an diesem Abend praktische Übungen für zu Hause.

Achtung: Dieser Kurs ist für Schwangere nicht geeignet.

Isomatte, Kissen, Decke, Getränk bitte mitbringen

Gersthofen CGE301e02

1x, 26.04.17, Mi, 18:00 - 22:00 Uhr

Gebühr: 32,10 € inkl. 18,00 € Material

(mind. 12 / max. 14 Teilnehmer)

Mittelschule, Raum: 12, Theresienstraße 12, Gersthofen



Gesellschaft



Beruf



Sprachen



Gesundheit



Kultur



Grundbildung

Eintauchen in die Welt der Klänge

Theresia Eser

Das sanfte Spielen der Klangschalen in Verbindung mit einer geführten Entspannungsreise bringt den Organismus in Einklang. Die wichtigsten Wirkungsmerkmale der Klangentspannung sind schnelles Erreichen eines tiefen Entspannungszustandes, eine positive Beeinflussung von Selbstbewusstsein, Kreativität und Schaffenskraft. Verspannungen und Blockaden im Körper können sich lösen und Selbstheilungskräfte werden gestärkt (Teilaussagenzitate Peter Hess).

Nicht während der Schwangerschaft!

Decke, Kissen, Isomatte, warme Socken bitte mitbringen

Gersthofen CGE301k02

5x, 08.03.17 - 05.04.17, Mi, wöchentlich, 18:00 - 19:30 Uhr

Gebühr: 31,80 €

(mind. 10 / max. 10 Teilnehmer)

Mittelschule, Raum: U20, Theresienstraße 12, Gersthofen

Eintauchen in die Welt der Klänge

Theresia Eser

Das sanfte Spielen der Klangschalen in Verbindung mit einer geführten Entspannungsreise bringt den Organismus in Einklang. Die wichtigsten Wirkungsmerkmale der Klangentspannung sind schnelles Erreichen eines tiefen Entspannungszustandes, eine positive Beeinflussung von Selbstbewusstsein, Kreativität und Schaffenskraft. Verspannungen und Blockaden im Körper können sich lösen und Selbstheilungskräfte werden gestärkt (Teilaussagenzitate Peter Hess).

Nicht während der Schwangerschaft!

Decke, Kissen, Isomatte, warme Socken bitte mitbringen

Gersthofen CGE301k03

5x, 08.03.17 - 05.04.17, Mi, wöchentlich, 19:30 - 21:00 Uhr

Gebühr: 31,80 €

(mind. 10 / max. 10 Teilnehmer)

Mittelschule, Raum: U20, Theresienstraße 12, Gersthofen

Qi Gong - Spiel der 5 Tiere

Bär und Kranich

Mario Schöniger, Arzt

Vorerfahrung mit Qi Gong hilfreich und empfehlenswert.

Die Übungen gehen auf den berühmten chinesischen Arzt Hua Tuo aus dem 2. Jahrhundert zurück. Die Bewegungen aus dem Spiel der 5 Tiere sind sehr lebhaft. Sie werden aus einer Vielzahl von Vorstellungen über ein bestimmtes Tier entwickelt (Charakter, Gestalt, Bewegung, Mimik, Gestik, Blick, Handform und Kraftentfaltung).

Bequeme Kleidung, Socken oder leichte Gymnastikschuhe, Decke, Matte bitte mitbringen

Gersthofen CGE301q20

6x, 23.03.17 - 11.05.17, Do, 19:30 - 21:30 Uhr

Gebühr: 42,40 €

(mind. 12 / max. 14 Teilnehmer)

Ulrichskindergarten, Ludwig-Hermann-Straße 12, Gersthofen

Qi Gong - Spiel der 5 Tiere

Tiger, Hirsch und Affe

Mario Schöniger, Arzt

Vorerfahrung mit Qi Gong hilfreich und empfehlenswert.

Die Übungen gehen auf den berühmten chinesischen Arzt Hua Tuo aus dem 2. Jahrhundert zurück. Die Bewegungen aus dem Spiel der 5 Tiere sind sehr lebhaft. Sie werden aus einer Vielzahl von Vorstellungen über ein bestimmtes Tier entwickelt (Charakter, Gestalt, Bewegung, Mimik, Gestik, Blick, Handform und Kraftentfaltung).

Bequeme Kleidung, Socken oder leichte Gymnastikschuhe, Decke, Matte bitte mitbringen

Gersthofen CGE301q21

6x, 22.06.17 - 27.07.17, Do, wöchentlich, 19:30 - 21:30 Uhr

Gebühr: 42,40 €

(mind. 12 / max. 14 Teilnehmer)

Ulrichskindergarten, Ludwig-Hermann-Straße 12, Gersthofen



Gesellschaft



Beruf



Sprachen



Gesundheit



Kultur



Grundbildung

Qi Gong

André Schulze
Sandra Fortner

Qi Gong ist ein Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin. Mit Hilfe von Atemübungen werden Seele, Geist und Körper in Einklang gebracht. Qi Gong fördert die innere Harmonie zu sich selbst; es stärkt das körpereigene Immunsystem und hilft, Krankheiten zu lindern und zu vermeiden. Deshalb besonders für ältere Menschen geeignet. Keine Vorkenntnisse nötig. Bequeme Kleidung, Decke bitte mitbringen

Gersthofen CGE301q24

15x, 23.02.17 - 13.07.17, Do, 18:00 - 19:00 Uhr

Gebühr: 53,00 €

(mind. 12 / max. 12 Teilnehmer)

BRK-Haus, Daimlerstraße 1, Gersthofen

Hatha-Yoga

Renate Heindel

Die Yogaübungen machen den Körper mobiler und spannkraftiger. Jede Übung ist mit einer höheren Energie verbunden, das beruhigend auf das Nervensystem wirkt, um den Alltag leichter bewältigen zu können.

Bequeme Kleidung, Decke bitte mitbringen

Gersthofen CGE301y14

15x, 21.02.17 - 04.07.17, Di, 16:30 - 17:45 Uhr

Gebühr: 66,30 € plus ca. 2,00 € Material

(mind. 12 / max. 14 Teilnehmer)

AWO-Seniorenzentrum, Gymnastikraum, Kreuzstraße 3, Gersthofen

Hatha-Yoga

Renate Heindel

Die Yogaübungen machen den Körper mobiler und spannkraftiger. Jede Übung ist mit einer höheren Energie verbunden, das beruhigend auf das Nervensystem wirkt, um den Alltag leichter bewältigen zu können.

Bequeme Kleidung, Decke bitte mitbringen

Gersthofen CGE301y15

14x, 08.03.17 - 05.07.17, Mi, 19:45 - 21:15 Uhr

Gebühr: 74,20 € plus ca. 2,00 € Material

(mind. 12 / max. 14 Teilnehmer)

Mittelschule, Raum: U20, Theresienstraße 12, Gersthofen

Yoga - Aufbaukurs

Renate Heindel

Durch eine intensive Auseinandersetzung mit verschiedenen Yogaübungen, werden wir den Unterschied zwischen "freier" und "gebundener" Atmung kennenlernen. Die freie Atemschule, die wir hier praktizieren, wirkt sich stärkend, regenerierend und entspannend auf unser Bewusstsein und unser ganzes Nervensystem aus.

Bequeme Kleidung, Decke bitte mitbringen

Gersthofen CGE301y16

15x, 21.02.17 - 04.07.17, Di, 18:00 - 19:30 Uhr

Gebühr: 79,50 € plus ca. 2,00 € Material

(mind. 12 / max. 14 Teilnehmer)

AWO-Seniorenzentrum, Gymnastikraum, Kreuzstraße 3, Gersthofen

Yoga für Yogageübte

Renate Heindel

Durch eine intensive Auseinandersetzung mit verschiedenen Yogaübungen, werden wir den Unterschied zwischen "freier" und "gebundener" Atmung kennenlernen. Die freie Atemschule, die wir hier praktizieren, wirkt sich stärkend, regenerierend und entspannend auf unser Bewusstsein und unser ganzes Nervensystem aus.

Bequeme Kleidung, Decke bitte mitbringen

Gersthofen CGE301y17

15x, 21.02.17 - 04.07.17, Di, 19:45 - 21:15 Uhr

Gebühr: 79,50 € plus ca. 2,00 € Material

(mind. 12 / max. 14 Teilnehmer)

AWO-Seniorenzentrum, Gymnastikraum, Kreuzstraße 3, Gersthofen



Gesellschaft



Beruf



Sprachen



Gesundheit



Kultur



Grundbildung

Yoga für Anfänger und Yogageübte

Renate Heindel

Durch eine intensive Auseinandersetzung mit verschiedenen Yogaübungen, werden wir den Unterschied zwischen "freier" und "gebundener" Atmung kennenlernen. Die freie Atemschule, die wir hier praktizieren, wirkt sich stärkend, regenerierend und entspannend auf unser Bewusstsein und unser ganzes Nervensystem aus.

Bequeme Kleidung, Decke bitte mitbringen

Gersthofen CGE301y18

15x, 23.02.17 - 13.07.17, Do, 17:30 - 19:00 Uhr

Gebühr: 79,50 € plus ca. 2,00 € Material

(mind. 12 / max. 14 Teilnehmer)

Mittelschule, Raum: U20, Theresienstraße 12, Gersthofen

Yoga für Anfänger und Yogageübte

Renate Heindel

Durch eine intensive Auseinandersetzung mit verschiedenen Yogaübungen, werden wir den Unterschied zwischen "freier" und "gebundener" Atmung kennenlernen. Die freie Atemschule, die wir hier praktizieren, wirkt sich stärkend, regenerierend und entspannend auf unser Bewusstsein und unser ganzes Nervensystem aus.

Bequeme Kleidung, Decke bitte mitbringen

Gersthofen CGE301y19

15x, 23.02.17 - 13.07.17, Do, 19:15 - 20:45 Uhr

Gebühr: 79,50 € plus ca. 2,00 € Material

(mind. 12 / max. 14 Teilnehmer)

Mittelschule, Raum: U20, Theresienstraße 12, Gersthofen

Aqua-Fitness / Nur für Schwimmer geeignet - vormittags

Sandra Märkl-Bilger

Fit werden und bleiben. Sie bewegen sich fast "schwerelos" im Wasser. Dabei trainieren Sie viele Muskeln, verbessern Ihre Ausdauer und den Energieverbrauch. Die Gelenke werden dabei geschont. Der Wasserwiderstand ist hierfür optimal.

Gersthofen CGE302a31

7x, 20.02.17 - 24.04.17, Mo, 08:15 - 09:00 Uhr

Gebühr: 39,60 € inkl. Hallengebühr

(mind. 12 / max. 16 Teilnehmer)

Hallenbad, Lehrschwimmbecken, Brucknerstraße 1 a, Gersthofen

Aqua-Fitness / Nur für Schwimmer geeignet - vormittags

Sandra Märkl-Bilger

Fit werden und bleiben. Sie bewegen sich fast "schwerelos" im Wasser. Dabei trainieren Sie viele Muskeln, verbessern Ihre Ausdauer und den Energieverbrauch. Die Gelenke werden dabei geschont. Der Wasserwiderstand ist hierfür optimal.

Gersthofen CGE302a32

7x, 20.02.17 - 24.04.17, Mo, 09:00 - 09:45 Uhr

Gebühr: 39,60 € inkl. Hallengebühr

(mind. 12 / max. 16 Teilnehmer)

Hallenbad, Lehrschwimmbecken, Brucknerstraße 1 a, Gersthofen

Aqua-Fitness / Nur für Schwimmer geeignet - vormittags

Sandra Märkl-Bilger

Fit werden und bleiben. Sie bewegen sich fast "schwerelos" im Wasser. Dabei trainieren Sie viele Muskeln, verbessern Ihre Ausdauer und den Energieverbrauch. Die Gelenke werden dabei geschont. Der Wasserwiderstand ist hierfür optimal.

Gersthofen CGE302a33

7x, 20.02.17 - 24.04.17, Mo, 10:00 - 10:45 Uhr

Gebühr: 39,60 € inkl. Hallengebühr

(mind. 12 / max. 16 Teilnehmer)

Hallenbad, Lehrschwimmbecken, Brucknerstraße 1 a, Gersthofen



Gesellschaft



Beruf



Sprachen



Gesundheit



Kultur



Grundbildung

Wassergymnastik im Freien - Nur für Schwimmer geeignet, vormittags

Ursula Wagner

Sie wollen Ihre Urlaubsfigur verbessern oder nur etwas für Ihre Gesundheit und Fitness tun? Wir nutzen den Auftrieb, den Widerstand, den Druck und die Wärmeleitfähigkeit des Wassers aus.

Gersthofen CGE302a39

6x, 16.05.17 - 04.07.17, Di, 09:15 - 10:15 Uhr

Gebühr: 41,80 € inkl. Eintritt

(mind. 12 / max. 16 Teilnehmer)

Freibad Gerfriedswelle, Sportallee 24, Gersthofen

Wassergymnastik mit Power - Nur für Schwimmer geeignet, vormittags

Ursula Wagner

Gymnastik im Wasser aktiviert und entspannt, Gelenke, Bänder und Muskeln werden weniger stark belastet. Durch den Wasserwiderstand werden Muskelpartien gelockert, gedehnt und gekräftigt.

Gersthofen CGE302a40

7x, 21.02.17 - 25.04.17, Di, 09:00 - 09:45 Uhr

Gebühr: 39,60 € inkl. Hallengebühr

(mind. 12 / max. 16 Teilnehmer)

Hallenbad, Lehrschwimmbecken, Brucknerstraße 1 a, Gersthofen

Wassergymnastik mit Power - Nur für Schwimmer geeignet, vormittags

Ursula Wagner

Gymnastik im Wasser aktiviert und entspannt, Gelenke, Bänder und Muskeln werden weniger stark belastet. Durch den Wasserwiderstand werden Muskelpartien gelockert, gedehnt und gekräftigt.

Gersthofen CGE302a41

7x, 21.02.17 - 25.04.17, Di, 09:45 - 10:30 Uhr

Gebühr: 39,60 € inkl. Hallengebühr

(mind. 12 / max. 16 Teilnehmer)

Hallenbad, Lehrschwimmbecken, Brucknerstraße 1 a, Gersthofen

Wassergymnastik mit Power - Nur für Schwimmer geeignet

Elisabeth Engelhart

Die körperliche Betätigung im Wasser stellt eine sanfte Trainingsmöglichkeit dar. Durch das Wasser wird eine Entlastung des Bewegungsapparates erreicht. Die Gelenke werden beweglich erhalten, Wassergymnastik ist zudem ein effektives Herz-Kreislauftraining.

Gersthofen CGE302a42

7x, 20.02.17 - 24.04.17, Mo, 19:45 - 20:30 Uhr

Gebühr: 39,60 € inkl. Hallengebühr

(mind. 12 / max. 16 Teilnehmer)

Hallenbad, Lehrschwimmbecken, Brucknerstraße 1 a, Gersthofen

Wassergymnastik mit Power - Nur für Schwimmer geeignet

Elisabeth Engelhart

Die körperliche Betätigung im Wasser stellt eine sanfte Trainingsmöglichkeit dar. Durch das Wasser wird eine Entlastung des Bewegungsapparates erreicht. Die Gelenke werden beweglich erhalten, Wassergymnastik ist zudem ein effektives Herz-Kreislauftraining.

Gersthofen CGE302a43

7x, 20.02.17 - 24.04.17, Mo, 20:30 - 21:15 Uhr

Gebühr: 39,60 € inkl. Hallengebühr

(mind. 12 / max. 16 Teilnehmer)

Hallenbad, Lehrschwimmbecken, Brucknerstraße 1 a, Gersthofen



Gesellschaft



Beruf



Sprachen



Gesundheit



Kultur



Grundbildung

Aquafitness / Nur für Schwimmer geeignet

Gabriela Harnischfeger
Gersthofen CGE302a44
7x, 23.02.17 - 27.04.17, Do, 14:00 - 15:00 Uhr
Gebühr: 46,20 € inkl. Hallengebühr
(mind. 12 / max. 16 Teilnehmer)
Hallenbad, großes Becken, Brucknerstraße 1 a, Gersthofen

Aquafitness / Nur für Schwimmer geeignet

Gabriela Harnischfeger
Gersthofen CGE302a45
7x, 23.02.17 - 27.04.17, Do, 13:00 - 14:00 Uhr
Gebühr: 46,20 € inkl. Hallengebühr
(mind. 12 / max. 16 Teilnehmer)
Hallenbad, großes Becken, Brucknerstraße 1 a, Gersthofen

Wassergymnastik / Nur für Schwimmer geeignet - vormittags

Gabriela Harnischfeger
Gersthofen CGE302a46
7x, 23.02.17 - 27.04.17, Do, 08:15 - 09:00 Uhr
Gebühr: 39,60 € inkl. Hallengebühr
(mind. 12 / max. 16 Teilnehmer)
Hallenbad, Lehrschwimmbecken, Brucknerstraße 1 a, Gersthofen

Wassergymnastik / Nur für Schwimmer geeignet - vormittags

Gabriela Harnischfeger
Gersthofen CGE302a47
7x, 23.02.17 - 27.04.17, Do, 09:00 - 09:45 Uhr
Gebühr: 39,60 € inkl. Hallengebühr
(mind. 12 / max. 16 Teilnehmer)
Hallenbad, Lehrschwimmbecken, Brucknerstraße 1 a, Gersthofen

Wassergymnastik / Nur für Schwimmer geeignet - vormittags

Gabriela Harnischfeger
Gersthofen CGE302a48
7x, 23.02.17 - 27.04.17, Do, 10:00 - 10:45 Uhr
Gebühr: 39,60 € inkl. Hallengebühr
(mind. 12 / max. 16 Teilnehmer)
Hallenbad, Lehrschwimmbecken, Brucknerstraße 1 a, Gersthofen

Aqua-Fitness / Nur für Schwimmer geeignet

Ulrike Förg
Der Kurs ist für all jene gedacht, die sich besonders fit halten und die Kondition verbessern wollen. Das Element Wasser bewirkt, dass das eigene Körpergewicht scheinbar geringer wird. Dadurch werden Gelenke, Bänder und Muskeln weniger stark belastet. Durch Ausnutzung des Wasserwiderstandes werden die Muskelpartien gelockert, gedehnt und gekräftigt.
Gersthofen CGE302a49
7x, 22.02.17 - 26.04.17, Mi, 19:00 - 19:45 Uhr
Gebühr: 39,60 € inkl. Hallengebühr
(mind. 12 / max. 20 Teilnehmer)
Hallenbad, großes Becken, Brucknerstraße 1 a, Gersthofen



Gesellschaft



Beruf



Sprachen



Gesundheit



Kultur



Grundbildung

Aqua-Fitness / Nur für Schwimmer geeignet

Ulrike Förg

Der Kurs ist für all jene gedacht, die sich besonders fit halten und die Kondition verbessern wollen. Das Element Wasser bewirkt, dass das eigene Körpergewicht scheinbar geringer wird. Dadurch werden Gelenke, Bänder und Muskeln weniger stark belastet. Durch Ausnutzung des Wasserwiderstandes werden die Muskelpartien gelockert, gedehnt und gekräftigt.

Gersthofen CGE302a50

7x, 22.02.17 - 26.04.17, Mi, 19:45 - 20:30 Uhr

Gebühr: 39,60 € inkl. Hallengebühr

(mind. 12 / max. 20 Teilnehmer)

Hallenbad, großes Becken, Brucknerstraße 1 a, Gersthofen

Aqua-Fitness - Nur für Schwimmer geeignet

Klaus Sperling

Mit unterschiedlichen Geräten und Übungsformen soll bei den Teilnehmern Mobilität erhalten werden. Gleichzeitig wird durch Übungen das Herz-Kreislaufsystem angeregt. Durch die körperliche Betätigung im Wasser nutzen wir den Auftrieb und den Widerstand des nassen Elements zum eigenen Vorteil.

Gersthofen CGE302a53

7x, 24.02.17 - 28.04.17, Fr, 14:00 - 15:00 Uhr

Gebühr: 46,20 € inkl. Hallengebühr

(mind. 12 / max. 20 Teilnehmer)

Hallenbad, großes Becken, Brucknerstraße 1 a, Gersthofen

Aqua-Fitness - Nur für Schwimmer geeignet

Klaus Sperling

Mit unterschiedlichen Geräten und Übungsformen soll bei den Teilnehmern Mobilität erhalten werden. Gleichzeitig wird durch Übungen das Herz-Kreislaufsystem angeregt. Durch die körperliche Betätigung im Wasser nutzen wir den Auftrieb und den Widerstand des nassen Elements zum eigenen Vorteil.

Gersthofen CGE302a54

7x, 24.02.17 - 28.04.17, Fr, 15:00 - 16:00 Uhr

Gebühr: 46,20 € inkl. Hallengebühr

(mind. 12 / max. 20 Teilnehmer)

Hallenbad, großes Becken, Brucknerstraße 1 a, Gersthofen

Aqua-Fitness macht Spaß und fit - Nur für Schwimmer geeignet

Gisela Schregle

Fit werden und bleiben. Sie bewegen sich fast "schwerelos" im Wasser. Dabei trainieren Sie viele Muskeln, verbessern Ihre Ausdauer und den Energieverbrauch. Die Gelenke werden dabei geschont. Der Wasserwiderstand ist hierfür optimal.

Gersthofen CGE302a56

7x, 21.02.17 - 25.04.17, Di, 17:15 - 18:00 Uhr

Gebühr: 39,60 € inkl. Hallengebühr

(mind. 12 / max. 20 Teilnehmer)

Hallenbad, großes Becken, Brucknerstraße 1 a, Gersthofen

Aqua-Fitness macht Spaß und fit - Nur für Schwimmer geeignet

Gisela Schregle

Fit werden und bleiben. Sie bewegen sich fast "schwerelos" im Wasser. Dabei trainieren Sie viele Muskeln, verbessern Ihre Ausdauer und den Energieverbrauch. Die Gelenke werden dabei geschont. Der Wasserwiderstand ist hierfür optimal.

Gersthofen CGE302a57

7x, 21.02.17 - 25.04.17, Di, 18:00 - 18:45 Uhr

Gebühr: 39,60 € inkl. Hallengebühr

(mind. 12 / max. 20 Teilnehmer)

Hallenbad, großes Becken, Brucknerstraße 1 a, Gersthofen



Gesellschaft



Beruf



Sprachen



Gesundheit



Kultur



Grundbildung

Richtiges Kraulen für Frauen

Gabriela Harnischfeger

Sie kraulen schon länger oder haben die ersten Kraulversuche schon hinter sich? Sie wollen durch besseres Kraulen mehr Spaß haben und sich sicherer fühlen? Durch individuelle Betreuung in Kleingruppen von Frau Gabriela Harnischfeger (Triathlon Weltmeisterin Ironman) werden Sie an ein korrektes und effizientes Schwimmen herangeführt. Mit der richtigen Technik des gelenkschonenden Kraulschwimmens stärken Sie zusätzlich auch Herz und Kreislauf.

Schwimmbrille bitte mitbringen

Gersthofen CGE302a58

5x, 10.03.17 - 07.04.17, Fr, wöchentlich, 12:45 - 14:15 Uhr

Gebühr: 71,00 € inkl. Hallengebühr

(mind. 6 / max. 6 Teilnehmer)

Hallenbad, großes Becken, Brucknerstraße 1 a, Gersthofen

Wirbelsäulengerechte Bauch-Beine-Po-Gymnastik

Anke Philipp

Wir kräftigen und dehnen unsere Muskeln unter besonderer Berücksichtigung der Wirbelsäule. Der Schwerpunkt liegt dabei auf Armen, Schultern, Bauch und Beinen. In entspannter Stimmung mit Musik sorgen Kleingeräte für Abwechslung.

Sportbekleidung, Turnschuhe, Matte, Handtuch, Getränk, Ball, Hanteln, Theraband falls vorhanden bitte mitbringen

Gersthofen CGE302b01

11x, 15.03.17 - 21.06.17, Mi, 19:45 - 20:45 Uhr

Gebühr: 30,80 €

(mind. 12 / max. 16 Teilnehmer)

AWO-Seniorenzentrum, Gymnastikraum, Kreuzstraße 3, Gersthofen

Funktionelles Ganzkörpertraining

Lara Siebenhüter

Ein abwechslungsreiches Training zur Kräftigung Ihrer Muskulatur. Vom Warm-Up über verschiedenste Fitnessübungen bis zur Entspannung, wird Ihr ganzer Körper trainiert.

Sportbekleidung, Turnschuhe, Handtuch, Matte, Getränk bitte mitbringen

Gersthofen CGE302f20

15x, 22.02.17 - 05.07.17, Mi, 17:30 - 18:30 Uhr

Gebühr: 44,00 €

(mind. 12 / max. 14 Teilnehmer)

AWO-Seniorenzentrum, Gymnastikraum, Kreuzstraße 3, Gersthofen

Nordic Walking

Barbara Karmann

Genießen Sie die gesundheitsorientierte Bewegung im Freien, zusammen mit anderen.

Nordic Walking-Stöcke, allwettertaugliche Kleidung, bequeme Laufschuhe, Trinkflasche bitte mitbringen

Gersthofen CGE302l40

6x, 14.03.17 - 02.05.17, Di, 18:30 - 20:00 Uhr

Gebühr: 26,40 €

(mind. 12 / max. 16 Teilnehmer)

Fitnessparcours, gegenüber von EDEKA, Berliner Straße, Gersthofen

Urban Fitness - Training für den ganzen Körper

Barbara Karmann

In freier Natur kann ohne oder mit nur wenigen Hilfsmitteln der ganze Körper trainiert, die Ausdauer verbessert und die Koordination geschult werden.

Gymnastikmatte, allwettertaugliche Kleidung und Schuhe, Trinkflasche bitte mitbringen

Gersthofen CGE302l41

6x, 28.04.17 - 02.06.17, Fr, wöchentlich, 18:00 - 19:30 Uhr

Gebühr: 26,40 €

(mind. 12 / max. 16 Teilnehmer)

Fitnessparcours, gegenüber von EDEKA, Berliner Straße, Gersthofen



Gesellschaft



Beruf



Sprachen



Gesundheit



Kultur



Grundbildung

Nordic Walking - Lauftreff für Fortgeschrittene, vormittags

Ulrike Förg

Nordic Walking-Stöcke, Pulsuhr (falls vorhanden), allwettertaugliche Kleidung, bequeme Lafschuhe, Trinkflasche bitte mitbringen

Gersthofen CGE302I65

15x, 21.03.17 - 25.07.17, Di, 08:30 - 10:00 Uhr

Gebühr: 66,00 €

(mind. 12 / max. 16 Teilnehmer)

Treffpunkt: unterer Parkplatz an der Waldgaststätte Peterhof, Gersthofen, Peterhof

Pilates

Anastassia Benevolenskaya

Die sanfte und gelenkschonende, aber überaus wirkungsvolle Trainingsmethode bezieht sich hauptsächlich auf die Körpermitte. Durch einen präzisen Bewegungsablauf im Einklang mit kontrollierter Atmung werden insbesondere Bauch, Gesäß und Rücken optimal trainiert sowie falsche Bewegungs- und Haltungsgewohnheiten korrigiert.

Gymnastikmatte, Handtuch, bequeme Trainingskleidung bitte mitbringen

Gersthofen CGE302p25

15x, 23.02.17 - 13.07.17, Do, 18:30 - 19:30 Uhr

Gebühr: 44,00 €

(mind. 12 / max. 14 Teilnehmer)

Musikschule, Quellenstraße 7, Gersthofen

Pilates

Anastassia Benevolenskaya

Die sanfte und gelenkschonende, aber überaus wirkungsvolle Trainingsmethode bezieht sich hauptsächlich auf die Körpermitte. Durch einen präzisen Bewegungsablauf im Einklang mit kontrollierter Atmung werden insbesondere Bauch, Gesäß und Rücken optimal trainiert sowie falsche Bewegungs- und Haltungsgewohnheiten korrigiert.

Gymnastikmatte, Handtuch, bequeme Trainingskleidung bitte mitbringen

Gersthofen CGE302p26

15x, 23.02.17 - 13.07.17, Do, 19:30 - 20:30 Uhr

Gebühr: 44,00 €

(mind. 12 / max. 14 Teilnehmer)

Musikschule, Quellenstraße 7, Gersthofen

Pilates

Ülkü Deveci

Pilates ist ein ausgleichendes Ganzkörpertraining mit dem Sie Ihre Bauch-, Beckenboden- und Rückenmuskulatur kräftigen. Gleichzeitig erreichen Sie eine aufrechte Körperhaltung, beugen Verspannungen und Rückenschmerzen vor, verbessern Ihre Flexibilität und entwickeln ein starkes Körperbewusstsein. Mit Pilatesbällen, Togu Brasils oder Therabändern wird das Training abwechslungsreich.

Bequeme Kleidung, Matte, Handtuch, Socken (oder barfuß) bitte mitbringen

Gersthofen CGE302p30

14x, 07.03.17 - 04.07.17, Di, 18:30 - 19:30 Uhr

Gebühr: 41,10 €

(mind. 12 / max. 14 Teilnehmer)

Pfarrzentrum Oscar-Romero, Jugendbereich, Eingang Ostseite, Kirchplatz 2 a, Gersthofen

Pilates

Ülkü Deveci

Pilates ist ein ausgleichendes Ganzkörpertraining mit dem Sie Ihre Bauch-, Beckenboden- und Rückenmuskulatur kräftigen. Gleichzeitig erreichen Sie eine aufrechte Körperhaltung, beugen Verspannungen und Rückenschmerzen vor, verbessern Ihre Flexibilität und entwickeln ein starkes Körperbewusstsein. Mit Pilatesbällen, Togu Brasils oder Therabändern wird das Training abwechslungsreich.

Bequeme Kleidung, Matte, Handtuch, Socken (oder barfuß) bitte mitbringen

Gersthofen CGE302p31

14x, 07.03.17 - 04.07.17, Di, 17:00 - 18:00 Uhr

Gebühr: 41,10 €

(mind. 12 / max. 14 Teilnehmer)

Pfarrzentrum Oscar-Romero, Jugendbereich, Eingang Ostseite, Kirchplatz 2 a, Gersthofen



Gesellschaft



Beruf



Sprachen



Gesundheit



Kultur



Grundbildung

Wirbelsäulen- und Entspannungsgymnastik

Sabine Fernau-Schöpfbeck

Durch funktionelle Gymnastik können Sie Rückenbeschwerden vorbeugen. Die Ziele des Kurses sind Mobilisation der Wirbelsäule, Dehnung und Kräftigung der Muskulatur. Gleichzeitig lernen Sie rückengerechtes Verhalten im Alltag. Bei allem kommt die Entspannung nicht zu kurz.

Turnkleidung, Handtuch, evtl. kleines Kissen bitte mitbringen

Gersthofen CGE302w04

9x, 06.03.17 - 22.05.17, Mo, 19:00 - 20:00 Uhr

Gebühr: 26,40 €

(mind. 12 / max. 20 Teilnehmer)

Mehrzweckhalle, Sebastianstraße, Gersthofen, Batzenhofen

Wirbelsäulen- und Entspannungsgymnastik für Damen und Herren, vormittags

Sabine Fernau-Schöpfbeck

Durch funktionelle Gymnastik können Sie Rückenbeschwerden vorbeugen. Die Ziele des Kurses sind Mobilisation der Wirbelsäule, Dehnung und Kräftigung der Muskulatur. Gleichzeitig lernen Sie rückengerechtes Verhalten im Alltag. Bei allem kommt die Entspannung nicht zu kurz.

Turnkleidung, Gymnastikmatte, kleines Kissen bitte mitbringen

Gersthofen CGE302w05

14x, 06.03.17 - 10.07.17, Mo, 08:30 - 09:30 Uhr

Gebühr: 41,10 €

(mind. 12 / max. 20 Teilnehmer)

Alte Turnhalle, Pestalozzischule, Brucknerstraße 1, Gersthofen

Wirbelsäulen- und Entspannungsgymnastik für Damen und Herren, vormittags

Sabine Fernau-Schöpfbeck

Durch funktionelle Gymnastik können Sie Rückenbeschwerden vorbeugen. Die Ziele des Kurses sind Mobilisation der Wirbelsäule, Dehnung und Kräftigung der Muskulatur. Gleichzeitig lernen Sie rückengerechtes Verhalten im Alltag. Bei allem kommt die Entspannung nicht zu kurz.

Turnkleidung, Gymnastikmatte, kleines Kissen bitte mitbringen

Gersthofen CGE302w06

14x, 06.03.17 - 10.07.17, Mo, 09:30 - 10:30 Uhr

Gebühr: 41,10 €

(mind. 12 / max. 20 Teilnehmer)

Alte Turnhalle, Pestalozzischule, Brucknerstraße 1, Gersthofen

Wirbelsäulen- und Entspannungsgymnastik, vormittags

Daniela Senkan

Übungen zur Kräftigung, Mobilisation und Lockerung der Muskulatur. Lernen Sie durch gezielte Übungen die Bewegungsmöglichkeiten Ihres Rückens kennen. Mit anschließender Entspannungsphase.

Matte, Wolldecke, warme bequeme Kleidung, Wollsocken bitte mitbringen

Gersthofen CGE302w07

15x, 22.02.17 - 05.07.17, Mi, 09:15 - 10:15 Uhr

Gebühr: 44,00 €

(mind. 12 / max. 14 Teilnehmer)

AWO-Seniorenzentrum, Gymnastikraum, Kreuzstraße 3, Gersthofen

Wirbelsäulen- und Entspannungsgymnastik, vormittags

Daniela Senkan

Übungen zur Kräftigung, Mobilisation und Lockerung der Muskulatur. Lernen Sie durch gezielte Übungen die Bewegungsmöglichkeiten Ihres Rückens kennen. Mit anschließender Entspannungsphase.

Matte, Wolldecke, warme bequeme Kleidung, Wollsocken bitte mitbringen

Gersthofen CGE302w08

15x, 22.02.17 - 05.07.17, Mi, 10:15 - 11:15 Uhr

Gebühr: 44,00 €

(mind. 12 / max. 14 Teilnehmer)

AWO-Seniorenzentrum, Gymnastikraum, Kreuzstraße 3, Gersthofen



Gesellschaft



Beruf



Sprachen



Gesundheit



Kultur



Grundbildung

Wirbelsäulen- und Entspannungsgymnastik, vormittags

Ursula Wagner

Kräftigung des Bewegungs- und Haltungsapparates, Vorbeugung von Rückenbeschwerden bzw. Stabilisierung der Wirbelsäule, mit Atem- und Entspannungsübungen Alltagsstress abbauen.

Warme, bequeme Kleidung, Wolldecke, Wollsocken bitte mitbringen

Gersthofen CGE302w10

15x, 20.02.17 - 10.07.17, Mo, 09:00 - 10:00 Uhr

Gebühr: 44,00 €

(mind. 12 / max. 14 Teilnehmer)

AWO-Seniorenzentrum, Gymnastikraum, Kreuzstraße 3, Gersthofen

Wirbelsäulen- und Entspannungsgymnastik, vormittags

Ursula Wagner

Kräftigung des Bewegungs- und Haltungsapparates, Vorbeugung von Rückenbeschwerden bzw. Stabilisierung der Wirbelsäule, mit Atem- und Entspannungsübungen Alltagsstress abbauen.

Warme, bequeme Kleidung, Wolldecke, Wollsocken bitte mitbringen

Gersthofen CGE302w11

15x, 20.02.17 - 10.07.17, Mo, 10:00 - 11:00 Uhr

Gebühr: 44,00 €

(mind. 12 / max. 14 Teilnehmer)

AWO-Seniorenzentrum, Gymnastikraum, Kreuzstraße 3, Gersthofen

Wirbelsäulen- und Entspannungsgymnastik, vormittags

Ursula Wagner

Kräftigung des Bewegungs- und Haltungsapparates, Vorbeugung von Rückenbeschwerden bzw. Stabilisierung der Wirbelsäule, mit Atem- und Entspannungsübungen Alltagsstress abbauen.

Warme, bequeme Kleidung, Wolldecke, Wollsocken bitte mitbringen

Gersthofen CGE302w12

15x, 20.02.17 - 10.07.17, Mo, 11:00 - 12:00 Uhr

Gebühr: 44,00 €

(mind. 12 / max. 14 Teilnehmer)

AWO-Seniorenzentrum, Gymnastikraum, Kreuzstraße 3, Gersthofen

Rückentraining mit Entspannung, vormittags

Johanna Deffner

Wir trainieren den ganzen Körper unter dem Aspekt der Gesunderhaltung. Gymnastische Übungen fördern die Beweglichkeit der Gelenke und die Kräftigung der Muskulatur. Besonders achten wir hierbei auf die Stabilisierung der Wirbelsäule. Durch Entspannungs- und Atemübungen bauen wir Verspannungen ab.

Isomatte, Decke oder Handtuch, kleines Kissen, bequeme Kleidung, Turnschuhe bitte mitbringen

Gersthofen CGE302w13

13x, 08.03.17 - 28.06.17, Mi, 08:00 - 09:00 Uhr

Gebühr: 38,10 €

(mind. 12 / max. 20 Teilnehmer)

Alte Turnhalle, Pestalozzischule, Brucknerstraße 1, Gersthofen

Rückentraining mit Entspannung, vormittags

Johanna Deffner

Wir trainieren den ganzen Körper unter dem Aspekt der Gesunderhaltung. Gymnastische Übungen fördern die Beweglichkeit der Gelenke und die Kräftigung der Muskulatur. Besonders achten wir hierbei auf die Stabilisierung der Wirbelsäule. Durch Entspannungs- und Atemübungen bauen wir Verspannungen ab.

Isomatte, Decke oder Handtuch, kleines Kissen, bequeme Kleidung, Turnschuhe bitte mitbringen

Gersthofen CGE302w14

13x, 08.03.17 - 28.06.17, Mi, 09:00 - 10:00 Uhr

Gebühr: 38,10 €

(mind. 12 / max. 20 Teilnehmer)

Alte Turnhalle, Pestalozzischule, Brucknerstraße 1, Gersthofen



Gesellschaft



Beruf



Sprachen



Gesundheit



Kultur



Grundbildung

Rückentraining mit Entspannung

Johanna Deffner

Wir trainieren den ganzen Körper unter dem Aspekt der Gesunderhaltung. Gymnastische Übungen fördern die Beweglichkeit der Gelenke und die Kräftigung der Muskulatur. Besonders achten wir hierbei auf die Stabilisierung der Wirbelsäule. Durch Entspannungs- und Atemübungen bauen wir Verspannungen ab.

Isomatte, Decke oder Handtuch, kleines Kissen, bequeme Kleidung, Turnschuhe bitte mitbringen

Gersthofen CGE302w15

13x, 08.03.17 - 28.06.17, Mi, 18:00 - 19:00 Uhr

Gebühr: 38,10 €

(mind. 12 / max. 20 Teilnehmer)

Alte Turnhalle, Pestalozzischule, Brucknerstraße 1, Gersthofen

Rückentraining mit Entspannung

Johanna Deffner

Wir trainieren den ganzen Körper unter dem Aspekt der Gesunderhaltung. Gymnastische Übungen fördern die Beweglichkeit der Gelenke und die Kräftigung der Muskulatur. Besonders achten wir hierbei auf die Stabilisierung der Wirbelsäule. Durch Entspannungs- und Atemübungen bauen wir Verspannungen ab.

Isomatte, Decke oder Handtuch, kleines Kissen, bequeme Kleidung, Turnschuhe bitte mitbringen

Gersthofen CGE302w16

13x, 08.03.17 - 28.06.17, Mi, 19:00 - 20:00 Uhr

Gebühr: 38,10 €

(mind. 12 / max. 20 Teilnehmer)

Alte Turnhalle, Pestalozzischule, Brucknerstraße 1, Gersthofen

Wirbelsäulengymnastik

Ursula Wagner

Sie erlernen Übungen für Ihren Rücken, Hineinspüren in Ihren Körper, um Ihre Entspannung und Ihr Wohlbefinden zu fördern. Bequeme Kleidung, kleines Kissen, Decke oder Matte bitte mitbringen

Gersthofen CGE302w17

15x, 23.02.17 - 13.07.17, Do, 17:30 - 18:30 Uhr

Gebühr: 44,00 €

(mind. 12 / max. 14 Teilnehmer)

AWO-Seniorenzentrum, Gymnastikraum, Kreuzstraße 3, Gersthofen

Wirbelsäulengymnastik

Ursula Wagner

Sie erlernen Übungen für Ihren Rücken, Hineinspüren in Ihren Körper, um Ihre Entspannung und Ihr Wohlbefinden zu fördern. Bequeme Kleidung, kleines Kissen, Decke oder Matte bitte mitbringen

Gersthofen CGE302w18

15x, 23.02.17 - 13.07.17, Do, 18:30 - 19:30 Uhr

Gebühr: 44,00 €

(mind. 12 / max. 14 Teilnehmer)

AWO-Seniorenzentrum, Gymnastikraum, Kreuzstraße 3, Gersthofen

Wirbelsäulengymnastik

Silvia Huber

Bequeme Kleidung, Turnschuhe, Handtuch, Isomatte bitte mitbringen

Gersthofen CGE302w19

15x, 22.02.17 - 05.07.17, Mi, 15:00 - 16:00 Uhr

Gebühr: 44,00 €

(mind. 12 / max. 12 Teilnehmer)

AWO-Seniorenzentrum, Gymnastikraum, Kreuzstraße 3, Gersthofen



Gesellschaft



Beruf



Sprachen



Gesundheit



Kultur



Grundbildung

Wirbelsäulengymnastik

Silvia Huber

Bequeme Kleidung, Turnschuhe, Handtuch, Isomatte bitte mitbringen

Gersthofen CGE302w20

15x, 22.02.17 - 05.07.17, Mi, 16:00 - 17:00 Uhr

Gebühr: 44,00 €

(mind. 12 / max. 12 Teilnehmer)

AWO-Seniorenzentrum, Gymnastikraum, Kreuzstraße 3, Gersthofen

Fit für den Rücken

Lara Siebenhüter

Ein Training speziell zur Kräftigung und Mobilisation der Rumpfmuskulatur. Der beste Weg zu einem starken und gesunden Rücken.

Bequeme Sportkleidung, Turnschuhe, Socken, Handtuch, Matte, Getränk bitte mitbringen

Gersthofen CGE302w21

15x, 22.02.17 - 05.07.17, Mi, 18:30 - 19:30 Uhr

Gebühr: 44,00 €

(mind. 12 / max. 14 Teilnehmer)

AWO-Seniorenzentrum, Gymnastikraum, Kreuzstraße 3, Gersthofen

Wirbelsäulengymnastik

Claudia Klose

Durch intensive, gezielte Übungen lernen Sie, Ihren Rücken gesund und beweglich zu erhalten. Dadurch soll Ihre Wirbelsäule geschützt und Schmerzen vermieden werden. Elemente aus der Entspannungstherapie lassen Sie zur Ruhe kommen.

Bequeme Kleidung, Gymnastikmatte, (Rücken-)Kissen bitte mitbringen

Gersthofen CGE302w22

11x, 20.02.17 - 29.05.17, Mo, 19:00 - 20:00 Uhr

Gebühr: 32,30 €

(mind. 10 / max. 16 Teilnehmer)

AWO-Seniorenzentrum, Gymnastikraum, Kreuzstraße 3, Gersthofen

Zumba®

Patricia Hackl

Zumba® ist eine Art von Aerobic zu lateinamerikanischer Musik, bei der die Workouts in kurzen Choreographien verpackt sind.

Diese Fitness-Tanz-Choreos wiederholen sich immer wieder, sind leicht zu erlernen, kurbeln die Fettverbrennung an und steigern die Ausdauer.

Turnschuhe, Handtuch, Getränk bitte mitbringen

Gersthofen CGE302z32

15x, 21.02.17 - 04.07.17, Di, 18:30 - 19:30 Uhr

Gebühr: 53,00 €

(mind. 12 / max. 16 Teilnehmer)

Alte Turnhalle, Pestalozzischule, Brucknerstraße 1, Gersthofen

Zumba®

Stefanie Mages

Zumba® bedeutet schnelle Bewegung und viel Spaß. Wir erlernen die Grundschrte und bauen diese in einfache Choreographien zu überwiegend lateinamerikanischer Musik ein.

Bequeme Sportbekleidung, Turnschuhe, Handtuch, Getränk bitte mitbringen

Gersthofen CGE302z35

15x, 20.02.17 - 10.07.17, Mo, 17:30 - 18:30 Uhr

Gebühr: 53,00 €

(mind. 12 / max. 14 Teilnehmer)

Fitnesscenter, Ziegeleistraße 15, Gersthofen



Gesellschaft



Beruf



Sprachen



Gesundheit



Kultur



Grundbildung

Zumba®

Stefanie Mages

Zumba® bedeutet schnelle Bewegung und viel Spaß. Wir erlernen die Grundschrirte und bauen diese in einfache Choreographien zu überwiegend lateinamerikanischer Musik ein.

Bequeme Sportbekleidung, Turnschuhe, Handtuch, Getränk bitte mitbringen

Gersthofen CGE302z36

15x, 21.02.17 - 04.07.17, Di, 20:15 - 21:15 Uhr

Gebühr: 53,00 €

(mind. 12 / max. 14 Teilnehmer)

Fitnesscenter, Ziegeleistraße 15, Gersthofen

Weinland Spanien

Rosie Lemberger

Wir machen einen Streifzug durch die wichtigsten Weinanbaugebiete Spaniens. Im Laufe des Abends werden Weine verschiedener Regionen verkostet um die Vielfalt der Reben und Weinstile kennen zu lernen. Der Kurs vermittelt ebenso einen Einblick in die Sherryproduktion.

Schreibzeug bitte mitbringen

Gersthofen CGE307f01

1x, 23.03.17, Do, 19:00 - 22:00 Uhr

Gebühr: 20,80 € inkl. € 12,00 für Wein und Skript

(mind. 10 / max. 12 Teilnehmer)

Mittelschule, Schülercafé, E 29, Theresienstraße 12, Gersthofen

Weinseminar X - Bella Italia - Eine Entdeckungsreise

Rosie Lemberger

Entdecken Sie die Vielfalt der Weinregionen Friaul, Aostatal, Ligurien, Emilia Romagna, Marken. Sie lernen bei der Verkostung von sieben Weinen viel Wissenswertes über Rebsorten, Böden und Weinbereitung. Wir machen auch einen kleinen Abstecher zu den sogenannten "Orange Wines".

Schreibzeug bitte mitbringen

Gersthofen CGE307f02

1x, 09.03.17, Do, 19:00 - 22:00 Uhr

Gebühr: 23,80 € inkl. 15,00 € für Wein und Skript

(mind. 10 / max. 12 Teilnehmer)

Mittelschule, Schülercafé, E 29, Theresienstraße 12, Gersthofen

Weinseminar X - Bella Italia - Eine Entdeckungsreise

Rosie Lemberger

Entdecken Sie die Vielfalt der Weinregionen Friaul, Aostatal, Ligurien, Emilia Romagna, Marken. Sie lernen bei der Verkostung von sieben Weinen viel Wissenswertes über Rebsorten, Böden und Weinbereitung. Wir machen auch einen kleinen Abstecher zu den sogenannten "Orange Wines".

Schreibzeug bitte mitbringen

Gersthofen CGE307f03

1x, 04.05.17, Do, 19:00 - 22:00 Uhr

Gebühr: 23,80 € inkl. 15,00 € für Wein und Skript

(mind. 10 / max. 12 Teilnehmer)

Mittelschule, Schülercafé, E 29, Theresienstraße 12, Gersthofen

Englisch Grundstufe A1 - Anfänger

Andrew Ranson-von Treuberg

Headway A1, ab Lektion 1, ISBN 978-0-19-474123-1, Oxford University Press.

Schreibzeug bitte mitbringen

Gersthofen CGE406a01

10x, 15.03.17 - 31.05.17, Mi, 18:00 - 19:30 Uhr

Gebühr: 55,00 €

(mind. 8 / max. 12 Teilnehmer)

Mittelschule, Raum: 25, Theresienstraße 12, Gersthofen



Gesellschaft



Beruf



Sprachen



Gesundheit



Kultur



Grundbildung

Englisch Grundstufe A1

Anna Pinkernell

Headway A1, etwa ab Lektion 3, ISBN 978-0-19-474123-1, Oxford University Press.

Schreibzeug bitte mitbringen

Gersthofen CGE406a02

15x, 22.02.17 - 05.07.17, Mi, 19:00 - 20:30 Uhr

Gebühr: 82,50 €

(mind. 8 / max. 12 Teilnehmer)

Mittelschule, Raum: 26, Theresienstraße 12, Gersthofen

Englisch Grundstufe A1 für ältere Lerner - vormittags

Anna Pinkernell

Sterling Silver 2, etwa ab Lektion 20, ISBN 978-3-464-02009-8, Cornelsen Verlag.

18. Kurs. Quereinsteiger sind willkommen.

Gersthofen CGE406a11

15x, 21.02.17 - 04.07.17, Di, 08:30 - 10:00 Uhr

Gebühr: 82,50 €

(mind. 8 / max. 10 Teilnehmer)

Stadtbibliothek, Besprechungszimmer, Bahnhofstraße 12, Gersthofen

Englisch Grundstufe A2

Anna Pinkernell

Headway A2, etwa ab Lektion 5, ISBN 978-0-19-474131-6, Oxford University Press.

Gersthofen CGE406b02

15x, 23.02.17 - 13.07.17, Do, 19:30 - 21:00 Uhr

Gebühr: 82,50 €

(mind. 8 / max. 12 Teilnehmer)

Mittelschule, Raum: 12, Theresienstraße 12, Gersthofen

Englisch Grundstufe A2 für ältere Lerner - vormittags

Anna Pinkernell

Sterling Silver - Going for Gold, etwa ab Lektion 13, ISBN 978-3-8109-2049-2, Cornelsen Verlag.

20. Kurs. Inhaltlich befassen wir uns mit realistischen Situationen. Besondere Aufmerksamkeit richten wir dabei auf Wörter und Redewendungen, die auf Reisen von Nutzen sind. Quereinsteigern wird empfohlen, das Lehrbuch erst nach dem 1. Kurstag zu kaufen!

Gersthofen CGE406b12

15x, 21.02.17 - 04.07.17, Di, 10:00 - 11:30 Uhr

Gebühr: 82,50 €

(mind. 8 / max. 10 Teilnehmer)

Stadtbibliothek, Besprechungszimmer, Bahnhofstraße 12, Gersthofen

Englisch Grundstufe A2 für ältere Lerner, vormittags

Brigitte Schreier

Headway A2, etwa ab Lektion 5, ISBN 978-0-19-474131-6, Oxford University Press.

24. Kurs. Wir setzen das Englischtraining fort. Das Lehrkonzept ist auf die Motivation, Interessenlage und Lerngewohnheiten älterer Menschen ausgerichtet, jedoch auch für jüngere TeilnehmerInnen geeignet, die nur eingeschränkt Zeit zur Nacharbeitung haben.

Gersthofen CGE406b13

11x, 20.02.17 - 29.05.17, Mo, 09:30 - 11:00 Uhr

Gebühr: 60,50 €

(mind. 8 / max. 10 Teilnehmer)

Stadtbibliothek, Besprechungszimmer, Bahnhofstraße 12, Gersthofen



Gesellschaft



Beruf



Sprachen



Gesundheit



Kultur



Grundbildung

English Conversation

Andrew Ranson-von Treuberg

Voraussetzung: Niveau B2.

Gersthofen CGE406c02

10x, 15.03.17 - 31.05.17, Mi, 19:30 - 21:00 Uhr

Gebühr: 55,00 €

(mind. 8 / max. 12 Teilnehmer)

Mittelschule, Raum: 25, Theresienstraße 12, Gersthofen

English Conversation, vormittags

Elisabeth Herrmann

Voraussetzung: Niveau B2.

Gersthofen CGE406c03

15x, 23.02.17 - 13.07.17, Do, 08:30 - 10:00 Uhr

Gebühr: 82,50 € plus ca. 2,00 € Material

(mind. 8 / max. 12 Teilnehmer)

Pfarrzentrum Oscar-Romero, Kirchplatz 2 a, Gersthofen

Englisch Mittelstufe B1

Gerlinde Ching

Headway B1, etwa ab Lektion 6, ISBN 978-0-19-474139-2, Oxford University Press.

Quereinsteigern wird empfohlen, das Lehrbuch erst nach dem 1. Kurstag zu kaufen!

Schreibzeug bitte mitbringen

Gersthofen CGE406d02

15x, 20.02.17 - 10.07.17, Mo, 18:00 - 19:30 Uhr

Gebühr: 82,50 €

(mind. 8 / max. 12 Teilnehmer)

Franziskusschule, Raum: 120, Theresienstraße 7, Gersthofen

Englisch Mittelstufe B1

Elisabeth Herrmann

Headway B1, etwa ab Lektion 3, ISBN 978-0-19-474139-2, Oxford University Press.

Schreibzeug bitte mitbringen

Gersthofen CGE406d04

15x, 22.02.17 - 05.07.17, Mi, 18:00 - 19:30 Uhr

Gebühr: 82,50 €

(mind. 8 / max. 12 Teilnehmer)

Pestalozzischule, Raum: 23, Brucknerstraße 1, Gersthofen

Englisch Mittelstufe B1

Elisabeth Herrmann

Headway B1 Part One, etwa ab Lektion 4, ISBN 978-0-19-471655-0, Oxford University Press.

Gersthofen CGE406d05

15x, 20.02.17 - 10.07.17, Mo, 18:00 - 19:30 Uhr

Gebühr: 82,50 €

(mind. 8 / max. 12 Teilnehmer)

Franziskusschule, Raum: 123, Theresienstraße 7, Gersthofen

Englisch Mittelstufe B1

Anna Pinkernell

Headway B1 Part Two, etwa ab Lektion 9, ISBN 978-0-19-464713-7, Oxford University Press.

Quereinsteigern wird empfohlen, das Lehrbuch erst nach dem 1. Kurstag zu kaufen!

Schreibzeug bitte mitbringen

Gersthofen CGE406d07

15x, 23.02.17 - 13.07.17, Do, 18:00 - 19:30 Uhr

Gebühr: 82,50 €

(mind. 8 / max. 12 Teilnehmer)

Mittelschule, Raum: 31, Theresienstraße 12, Gersthofen



Gesellschaft



Beruf



Sprachen



Gesundheit



Kultur



Grundbildung

Englisch Mittelstufe B1

Elisabeth Herrmann

Headway B1 Part One, etwa ab Lektion 7, ISBN 978-3-06-804367-7, Oxford University Press.

Gersthofen CGE406d08

15x, 22.02.17 - 05.07.17, Mi, 19:30 - 21:00 Uhr

Gebühr: 82,50 €

(mind. 8 / max. 12 Teilnehmer)

Pestalozzischule, Raum: 23, Brucknerstraße 1, Gersthofen

English Refresher - vormittags

Anna Pinkernell

Buch wird am 1. Kurstag bekannt gegeben.

Unser "Refresher"-Kurs ist ideal, um verschüttete Englisch-Kenntnisse wieder zu aktivieren und bereits nach kurzer Zeit zu vertiefen. Wenn Sie Ihre Grundkenntnisse soweit ausbauen möchten, dass Sie aktive Gespräche im privaten oder beruflichen Leben führen oder kurze E-Mails und Nachrichten formulieren können, sind Sie bei uns richtig.

Schreibzeug bitte mitbringen

Gersthofen CGE406w02

15x, 23.02.17 - 13.07.17, Do, 08:30 - 10:00 Uhr

Gebühr: 82,50 €

(mind. 8 / max. 12 Teilnehmer)

Stadtbibliothek, Besprechungszimmer, Bahnhofstraße 12, Gersthofen

Französisch Aufbaustufe C2

Heide-Maria Frick

Les enquêtes de l'inspecteur Cliquot, ISBN 978-3-8174-7944-3, Compact-Verlag.

Wiederholung der Grammatik mit abwechslungsreichen Übungen, Erweiterung des Wortschatzes, Lektüre.

Gersthofen CGE408g05

10x, 22.02.17 - 17.05.17, Mi, 19:00 - 20:30 Uhr

Gebühr: 55,00 €

(mind. 8 / max. 12 Teilnehmer)

Mittelschule, Raum: 13, Theresienstraße 12, Gersthofen

Italienisch Grundstufe A1

Francesco Pezzi

Con piacere A1, etwa ab Lektion 7, ISBN 978-3-12-525180-9, Klett-Verlag.

Gersthofen CGE409a01

15x, 23.02.17 - 13.07.17, Do, 18:00 - 19:30 Uhr

Gebühr: 82,50 €

(mind. 8 / max. 12 Teilnehmer)

Mittelschule, Raum: 26, Theresienstraße 12, Gersthofen

Italienisch Grundstufe A2

Marcella Wolf

Con piacere A2, etwa ab Lektion 6, ISBN 978-3-12-525183-0, Klett-Verlag und Lektüre.

Schreibzeug bitte mitbringen

Gersthofen CGE409b04

12x, 15.03.17 - 28.06.17, Mi, 17:45 - 19:15 Uhr

Gebühr: 66,00 €

(mind. 8 / max. 12 Teilnehmer)

Mittelschule, Raum: 27, Theresienstraße 12, Gersthofen



Gesellschaft



Beruf



Sprachen



Gesundheit



Kultur



Grundbildung

Italienisch Konversation

Marcella Wolf

Voraussetzung: Niveau A1.

Intermezzo A1, etwa ab Lektion 3, ISBN 978-3-19-209600-6, Hueber Verlag.

Schreibzeug bitte mitbringen

Gersthofen CGE409c02

12x, 15.03.17 - 28.06.17, Mi, 19:30 - 21:00 Uhr

Gebühr: 66,00 €

(mind. 8 / max. 12 Teilnehmer)

Mittelschule, Raum: 27, Theresienstraße 12, Gersthofen

Italienisch Konversation

N.N.

Voraussetzung: Niveau A2/B1.

Gersthofen CGE409c07

15x, 20.02.17 - 10.07.17, Mo, 17:30 - 19:00 Uhr

Gebühr: 82,50 €

(mind. 8 / max. 12 Teilnehmer)

Franziskusschule, Raum: 118, Theresienstraße 7, Gersthofen

Italienisch Konversation

Angelo Poppa

Voraussetzung: Niveau B2/C1.

Wir verfeinern unsere Sprachkompetenz und erweitern den Wortschatz, indem wir Interessantes und Spannendes in Erfahrung bringen. Konversation über aktuelle Themen des italienischen Lebens.

Gersthofen CGE409c08

14x, 07.03.17 - 04.07.17, Di, 18:30 - 20:00 Uhr

Gebühr: 77,00 €

(mind. 8 / max. 12 Teilnehmer)

Paul-Klee-Gymnasium, Raum: 152, Schubertstraße 57, Gersthofen

Italienisch Mittelstufe B1

Maria Laura Urbani

Con piacere B1, ab Lektion 1, ISBN 978-3-12-525186-1, Klett-Verlag.

Schreibzeug bitte mitbringen

Gersthofen CGE409d03

11x, 06.03.17 - 26.06.17, Mo, 18:00 - 19:30 Uhr **Nicht 13.03.**

Gebühr: 60,50 €

(mind. 8 / max. 12 Teilnehmer)

Franziskusschule, Raum: 121, Theresienstraße 7, Gersthofen

Italienisch für die Reise

Francesco Pezzi

Con piacere A1, ISBN 978-3-12-525180-9, Klett-Verlag.

Fahren Sie gerne nach Italien? Dann sind Sie hier richtig. Anhand von praktischen Beispielen, die sich an Reisesituationen orientieren, werden Sie erfolgreich die Grundlagen der italienischen Sprache erlernen.

Schreibzeug bitte mitbringen

Gersthofen CGE409w02

10x, 30.03.17 - 06.07.17, Do, 19:30 - 21:00 Uhr

Gebühr: 55,00 €

(mind. 8 / max. 12 Teilnehmer)

Mittelschule, Raum: 26, Theresienstraße 12, Gersthofen



Gesellschaft



Beruf



Sprachen



Gesundheit



Kultur



Grundbildung

Spanisch Grundstufe A1 - Anfänger

Mónica Hagedorn Castro-Pelaez

Con gusto A1, ab Lektion 1, ISBN 978-3-12-514980-9, Klett-Verlag.

Gersthofen CGE422a01

14x, 08.03.17 - 05.07.17, Mi, 19:30 - 21:00 Uhr

Gebühr: 77,00 €

(mind. 8 / max. 12 Teilnehmer)

Mittelschule, Raum: 31, Theresienstraße 12, Gersthofen

Spanisch Grundstufe A1

Lorena Neuhäusler, Muttersprachlerin

Con gusto A1, etwa ab Lektion 4, ISBN 978-3-12-514980-9, Klett-Verlag und Übungsbuch Con gusto A1, ISBN 978-3-12-514981-6, Klett-Verlag.

Gersthofen CGE422a02

14x, 08.03.17 - 05.07.17, Mi, 18:00 - 19:30 Uhr

Gebühr: 77,00 €

(mind. 8 / max. 12 Teilnehmer)

Mittelschule, Raum: 30, Theresienstraße 12, Gersthofen

Spanisch Grundstufe A2

Lorena Neuhäusler, Muttersprachlerin

Con gusto A2, etwa ab Lektion 1, ISBN 978-3-12-514990-8, Klett-Verlag und Übungsbuch Con gusto A2, ISBN 978-3-12-514991-5, Klett-Verlag.

Gersthofen CGE422b01

14x, 08.03.17 - 05.07.17, Mi, 19:30 - 21:00 Uhr

Gebühr: 77,00 €

(mind. 8 / max. 12 Teilnehmer)

Mittelschule, Raum: 30, Theresienstraße 12, Gersthofen

Spanisch Grundstufe A2

Mónica Hagedorn Castro-Pelaez

Con gusto A2, ab Lektion 1, ISBN 978-3-12-514990-8, Klett-Verlag.

Gersthofen CGE422b02

15x, 21.02.17 - 04.07.17, Di, 19:30 - 21:00 Uhr

Gebühr: 82,50 €

(mind. 8 / max. 12 Teilnehmer)

Paul-Klee-Gymnasium, Raum: 151, Schubertstraße 57, Gersthofen

Spanisch Conversación y gramática

Mónica Hagedorn Castro-Pelaez

Voraussetzung: Niveau B1.

¡Bienvenido a nuestra tertulia española!

En este curso profundizaremos la gramática del B2, leeremos cuentos cortos, hablaremos sobre temas interesantes y miraremos videos.

Material wird im Kurs besprochen.

Gersthofen CGE422c07

15x, 22.02.17 - 05.07.17, Mi, 18:00 - 19:30 Uhr

Gebühr: 82,50 €

(mind. 8 / max. 12 Teilnehmer)

Mittelschule, Raum: 31, Theresienstraße 12, Gersthofen



Gesellschaft



Beruf



Sprachen



Gesundheit



Kultur



Grundbildung

Spanisch Konversation

Maria Betz-Ramos

Voraussetzung: Niveau A2/B1.

Sie sprechen, schreiben und lesen versiert? Freuen Sie sich auf kommunikative Stunden.

Gersthofen CGE422c08

15x, 20.02.17 - 10.07.17, Mo, 18:00 - 19:30 Uhr

Gebühr: 82,50 €

(mind. 8 / max. 12 Teilnehmer)

Franziskusschule, Raum: 119, Theresienstraße 7, Gersthofen

Spanisch Konversation

Maria Betz-Ramos

Voraussetzung: Niveau A2/B1.

Schreibzeug bitte mitbringen

Gersthofen CGE422c09

15x, 21.02.17 - 04.07.17, Di, 18:00 - 19:30 Uhr

Gebühr: 82,50 €

(mind. 8 / max. 12 Teilnehmer)

Paul-Klee-Gymnasium, Raum: 154, Schubertstraße 57, Gersthofen

Spanisch Mittelstufe B1

Mónica Hagedorn Castro-Pelaez

Con gusto B1, etwa ab Lektion 10, ISBN 978-3-12-515010-2, Klett-Verlag.

Das „Subjuntivo“ verstehen und richtig anwenden ist der Schwerpunkt dieses Semesters.

Für TeilnehmerInnen geeignet, die mit Muße die höhere Grammatik lernen und in Gesprächen anwenden möchten. Quereinsteiger sind willkommen!

Gersthofen CGE422d05

15x, 21.02.17 - 04.07.17, Di, 18:00 - 19:30 Uhr

Gebühr: 82,50 €

(mind. 8 / max. 12 Teilnehmer)

Paul-Klee-Gymnasium, Raum: 151, Schubertstraße 57, Gersthofen

PC-Schnupperkurs auch für Senioren

(pro Teilnehmer ein PC)

Gerhard Bitzl

Voraussetzungen: keine.

Sie wagen sich zum ersten Mal an einen Computer? Verschaffen Sie sich einen Überblick über die Bestandteile und grundsätzliche Bedienung eines Windows-Computers. Hard- und Software, Maus und Tastatur, Windows Oberfläche, Speichern von Dateien, Umgang mit Fenstern, Starten und Bedienen von Programmen.

Gersthofen CGE501b01

3x, 09.03.17 - 23.03.17, Do, wöchentlich, 18:30 - 21:30 Uhr

Gebühr: 45,60 € inkl. Skript

(mind. 9 / max. 12 Teilnehmer)

Mittelschule, Raum: 205, Theresienstraße 12, Gersthofen

PC-Grundlagen - Windows / Word / Excel / Internet auch für Senioren

(pro Teilnehmer ein PC)

Gerhard Bitzl

Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse hilfreich.

Sie erhalten einen Überblick über die Bestandteile und Bedienung eines Computers (Windows). Hard- und Software, Maus und Tastatur, Windows-Oberfläche, Speichern und Organisieren von Dateien, Fenstertechnik. Erstellung eines Word-Dokumentes dazu einfache Gestaltungs- und Bearbeitungsmöglichkeiten, Funktionsweise der Tabellenkalkulation Excel sowie grundlegende Gestaltungs- und Bearbeitungsmöglichkeiten, Informationsbeschaffung im Internet, Internet-Explorer, E-Mail Grundlagen.

Gersthofen CGE501b02

6x, 30.03.17 - 18.05.17, Do, 18:30 - 21:30 Uhr

Gebühr: 91,20 € inkl. Skript

(mind. 9 / max. 12 Teilnehmer)

Mittelschule, Raum: 205, Theresienstraße 12, Gersthofen



Gesellschaft



Beruf



Sprachen



Gesundheit



Kultur



Grundbildung

Scratch - Programmierworkshop für Kinder (9 - 11 Jahre)

Anne Lechner

Scratch ist eine Programmiersprache, mit der du deine eigenen interaktiven Geschichten, Spiele und Animationen programmieren kannst. Du lernst u.a. Anweisungen, Wiederholungen und Abfragen und wirst diese - ohne eine komplizierte Computersprache zu kennen - ganz intuitiv für dein Spiel anwenden. Dafür suchst du dir dein Arbeitsblatt selbst aus. Die kostenlose Programmierumgebung Scratch bringt eine rein grafisch gehaltene Oberfläche mit. Mit der Maus werden Programmierbausteine - ähnlich wie Legobausteine - zusammengefügt.

USB-Stick, Schreibzeug bitte mitbringen

Gersthofen CGE501j01

2x, 30.04.17, 07.05.17, So, wöchentlich, 10:30 - 13:00 Uhr

Gebühr: 34,00 € (keine Ermäßigung möglich!)

(mind. 5 / max. 8 Teilnehmer)

Stadtbibliothek, Bahnhofstraße 12, Gersthofen

Scratch - Programmierworkshop für Jugendliche (12 - 14 Jahre)

Anne Lechner

Scratch ist eine Programmiersprache, mit der du deine eigenen interaktiven Geschichten, Spiele und Animationen programmieren kannst. Du lernst u.a. Anweisungen, Wiederholungen und Abfragen und wirst diese - ohne eine komplizierte Computersprache zu kennen - ganz intuitiv für dein Spiel anwenden. Dafür suchst du dir dein Arbeitsblatt selbst aus. Die kostenlose Programmierumgebung Scratch bringt eine rein grafisch gehaltene Oberfläche mit. Mit der Maus werden Programmierbausteine - ähnlich wie Legobausteine - zusammengefügt.

USB-Stick, Schreibzeug bitte mitbringen

Gersthofen CGE501j02

2x, 14.05.17, 21.05.17, So, wöchentlich, 10:30 - 13:00 Uhr

Gebühr: 34,00 € (keine Ermäßigung möglich!)

(mind. 5 / max. 8 Teilnehmer)

Stadtbibliothek, Bahnhofstraße 12, Gersthofen

Windows 10 mit dem eigenen Notebook oder Tablet

Gerhard Bitzl

Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse erforderlich.

Sie erhalten einen Überblick über Ihren Windows 10 Computer, die neue Benutzeroberfläche gestalten, mit Apps arbeiten, App-Einstellungen, App-Store, Microsoft-Konto, Synchronisierung und Cloud, Standardprogramme nutzen, Desktop und Fenstertechnik, Dateien (z.B. Bilder) speichern und organisieren, Systemeinstellungen. Auch geeignet zur Orientierung vor dem Update von Windows 8.1 auf Windows 10.

Eigenes Notebook oder Tablet inkl. installiertem Betriebssystem Windows 10, Ladekabel bitte mitbringen

Gersthofen CGE501u02

2x, 10.05.17, 17.05.17, Mi, wöchentlich, 18:30 - 21:30 Uhr

Gebühr: 30,40 €

(mind. 9 / max. 12 Teilnehmer)

Mittelschule, Raum: 205, Theresienstraße 12, Gersthofen



Gesellschaft



Beruf



Sprachen



Gesundheit



Kultur



Grundbildung

Buchführung - Grundkurs

Sandro Notarsanti

Die Themen werden mit vielen Übungsbeispielen bearbeitet.

Taschenrechner, Schreibzeug bitte mitbringen

Gersthofen CGE505b01

6x, 16.03.17 - 04.05.17, Do, 18:00 - 20:00 Uhr

Gebühr: 37,60 € plus ca. 9,50 € für Skript.

(mind. 10 / max. 10 Teilnehmer)

Mittelschule, Raum: 30, Theresienstraße 12, Gersthofen

Buchführung - Aufbaukurs

Sandro Notarsanti

Die Themen werden mit vielen Übungsbeispielen bearbeitet.

Taschenrechner, Schreibzeug bitte mitbringen

Gersthofen CGE505b02

6x, 18.05.17 - 13.07.17, Do, 18:00 - 20:00 Uhr

Gebühr: 37,60 € plus ca. 12,50 € für Skript

(mind. 10 / max. 10 Teilnehmer)

Mittelschule, Raum: 30, Theresienstraße 12, Gersthofen



Gesellschaft



Beruf



Sprachen



Gesundheit



Kultur



Grundbildung