

Programm 2017/18

September bis Januar

Bewährtes & Neues

vhs Bildung und vieles mehr



Regionales
Bildungszentrum
DIEDORF



Gesellschaft



Beruf



Sprachen



Gesundheit



Kultur



Grundbildung

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:

2. „Alle sind gleich, aber einige sind gleicher.“ Die Ideengeschichte der Gleichheit

Werner Rehle, Oberstudiendirektor a. D.

Sind alle Menschen gleich oder sind sie ungleich, sind sie Einzelgänger oder Gemeinschaftswesen? Diese Fragen verfolgen wir durch die europäische Geistesgeschichte und werden dabei feststellen, dass Gleichheit eines der umstrittensten politischen Ideale ist. Erneut kombinieren wir in diesem Kurs historische Fakten und philosophische Überlegungen.

Schreibzeug bitte mitbringen

Gersthofen DGE101s01

5x, 25.10.17 - 06.12.17, Mi, 19:30 - 21:00 Uhr

Gebühr: 28,00 €

(mind. 8 / max. 25 Teilnehmer)

Neues Gebäude der Mittelschule, Theresienstraße , Gersthofen

Die italienische Seele - ein kultureller Ausblick nach Italien

Orlando Moroni

"La Dolce vita" - Der Einfluss der Mode und die 60er Jahre in Italien. Das Remake zu "Willkommen bei den Sch'tis" im Süden, "Benvenuti al Sud". Von Italiens Vereinigung bis heute. Die musikalische Seele Italiens. Von Eros Ramazzotti bis zu italienischer Volksmusik. Il Belpaese - Kunst und Literatur: "Eine Bevölkerung der Heiligen, Dichter und Seeleute."

Gersthofen DGE110w02

4x, 28.10.17 - 09.12.17, Sa, zweiwöchentlich, 10:00 - 12:15 Uhr

Gebühr: 33,60 €

(mind. 8 / max. 12 Teilnehmer)

Neues Gebäude der Mittelschule, Theresienstraße , 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 DGE116r01

1x, 09.11.17, Do, 19:00 - 20:30 Uhr

Gebühr: 6,20 €

(mind. 8 / max. 12 Teilnehmer)

Neues Gebäude der Mittelschule, Theresienstraße , Gersthofen



Gesellschaft



Beruf



Sprachen



Gesundheit



Kultur



Grundbildung

Verbraucherbildung

Aktien - wann und welche?

Manuela Klüber-Wiedemann, Finanzfachwirtin

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 große 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 DGE116r07

1x, 19.10.17, Do, 18:30 - 20:00 Uhr

(mind. 8 / max. 16 Teilnehmer)

Neues Gebäude der Mittelschule, Theresienstraße , Gersthofen

Verbraucherbildung

Tatort Internet

Hannelore Henke, Verwaltungswirtin

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 DGE116r08

1x, 09.11.17, Do, 18:30 - 20:30 Uhr

(mind. 8 / max. 16 Teilnehmer)

Neues Gebäude der Mittelschule, Theresienstraße , Gersthofen

Verbraucherbildung

Die Zinsen sind weg! Nullzinsen - wie kommt das? Was bedeutet das für uns?

Martin Hofmann, Volkswirt (M.A.)

Noch nie gab es eine Situation, in der es fürs Sparen kaum oder gar keine Verzinsung mehr gibt. Das Vermehren unseres Ersparnis für z.B. die Altersvorsorge mithilfe sicherster Fest- und Termingelder klappt nicht mehr. Für uns als Verbraucher und Sparer stellen sich neue Fragen: Welche Möglichkeiten, unser Vermögen zu mehren gibt es noch? Wie erkennen wir Lockangebote und vermeiden Fehler? Wir wollen an diesem Abend verstehen, welche wirtschaftlichen Entwicklungen und Entscheidungen von Staaten und Notenbanken in den letzten 10 Jahren dafür verantwortlich waren. Danach beschäftigen wir uns mit den Möglichkeiten der Geldanlage für Anleger in der bestehenden Niedrigzinsphase.

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 DGE116r09

1x, 12.10.17, Do, 19:00 - 21:00 Uhr

(mind. 8 / max. 16 Teilnehmer)

Neues Gebäude der Mittelschule, Theresienstraße , Gersthofen



Gesellschaft



Beruf



Sprachen



Gesundheit



Kultur



Grundbildung

Verbraucherbildung

Digitaler Nachlass

Carsten Krois, Rechtsanwalt

Durch zunehmende Digitalisierung beinhalten Nachlässe auch immer öfter digitale Bestandteile. Sie lernen, welche Rechte und Möglichkeiten es gibt, über diese als Erbe zu verfügen. Es geht sowohl um digitale Werte und Nutzungsrechte (z.B. eBooks und Musik), die Persönlichkeitsrechte in Bezug auf soziale Medien als auch um Zugriffsrecht (z.B. E-Mail-Konten). Ebenfalls werden Vorsorgemöglichkeiten erörtert.

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 DGE116r10

1x, 16.11.17, Do, 18:30 - 20:30 Uhr

(mind. 8 / max. 16 Teilnehmer)

Neues Gebäude der Mittelschule, Theresienstraße , Gersthofen

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 DGE201101

1x, 07.10.17, Sa, 10:00 - 17:00 Uhr

Gebühr: 26,10 €

(mind. 8 / max. 12 Teilnehmer)

Neues Gebäude der Mittelschule, Theresienstraße , 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 DGE205c05

2x Fr, 22.09.17, 17:00 - 20:00 Uhr Sa, 23.09.17, 09:00 - 13:00 Uhr

Gebühr: 26,10 € plus Material je nach Verbrauch

(mind. 8 / max. 12 Teilnehmer)

Neues Gebäude der Mittelschule, Theresienstraße , 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 DGE205c06

2x Fr, 20.10.17, 17:00 - 20:00 Uhr Sa, 21.10.17, 09:00 - 13:00 Uhr

Gebühr: 26,10 € plus Material je nach Verbrauch

(mind. 8 / max. 12 Teilnehmer)

Neues Gebäude der Mittelschule, Theresienstraße , 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 DGE205c07

2x Fr, 24.11.17, 17:00 - 20:00 Uhr Sa, 25.11.17, 09:00 - 13:00 Uhr

Gebühr: 26,10 € plus Material je nach Verbrauch

(mind. 8 / max. 12 Teilnehmer)

Neues Gebäude der Mittelschule, Theresienstraße , 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 DGE205c08

2x Fr, 12.01.18, 17:00 - 20:00 Uhr Sa, 13.01.18, 09:00 - 13:00 Uhr

Gebühr: 26,10 € plus Material je nach Verbrauch

(mind. 8 / max. 12 Teilnehmer)

Neues Gebäude der Mittelschule, Theresienstraße , Gersthofen

Kalligrafie - Die Humanistische Kursive

Heidi Anzenhofer

Die Humanistische Kursive ist in der Kalligrafie der Inbegriff für Eleganz, Leichtigkeit und romantische Schwünge. Systematisch erlernen wir die Einzelformen, ergänzen diese mit Schwüngen und werden einen kurzen Text realisieren.

Kariertes und unliniertes Schreibpapier, Bleistift, Breitfedern verschiedener Stärke, Tinte (keine Tusche), Lineal, Schere, Tesafilm bitte mitbringen. Breitfedern, Federhalter und Tinte können bei der Kursleiterin erworben werden.

Gersthofen DGE205k01

1x, 13.01.18, Sa, 10:00 - 15:00 Uhr

Gebühr: 26,60 € plus 1,00 € Material

(mind. 6 / max. 8 Teilnehmer)

Neues Gebäude der Mittelschule, Theresienstraße , Gersthofen

Airbrush Workshop - Einführung

Sabine Habiger

Zur Einführung in die Airbrushtechnik 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.

Getränk, Brotzeit mitbringen.

Gersthofen DGE205w01

1x, 13.01.18, Sa, 09:30 - 16:30 Uhr, 60 Min. Pause

Gebühr: 29,90 € plus ca. 25,00 € Material

(mind. 6 / max. 6 Teilnehmer)

Neues Gebäude der Mittelschule, Theresienstraße , Gersthofen

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 DGE214n01

1x, 21.10.17, Sa, 09:00 - 12:00 Uhr

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

(mind. 6 / max. 6 Teilnehmer)

Neues Gebäude der Mittelschule, Theresienstraße , 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 DGE301c25

14x, 26.09.17 - 23.01.18, Di, 17:45 - 19:00 Uhr

Gebühr: 61,80 €

(mind. 12 / max. 12 Teilnehmer)

BRK-Haus, Daimlerstraße 1, 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 DGE301k01

6x, 20.09.17 - 25.10.17, Mi, wöchentlich, 18:00 - 19:30 Uhr

Gebühr: 38,20 €

(mind. 10 / max. 10 Teilnehmer)

Neues Gebäude der Mittelschule, Theresienstraße, 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 DGE301k02

6x, 20.09.17 - 25.10.17, Mi, wöchentlich, 19:30 - 21:00 Uhr

Gebühr: 38,20 €

(mind. 10 / max. 10 Teilnehmer)

Neues Gebäude der Mittelschule, Theresienstraße, Gersthofen

Qi Gong - Spiel der 5 Tiere

Wiederholung 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 DGE301q20

6x, 12.10.17 - 23.11.17, Do, 19:30 - 21:30 Uhr

Gebühr: 42,40 €

(mind. 12 / max. 14 Teilnehmer)

Ulrichkindergarten, Ludwig-Hermann-Straße 12, Gersthofen

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 DGE301q24

14x, 05.10.17 - 25.01.18, Do, 18:00 - 19:00 Uhr

Gebühr: 49,50 €

(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 DGE301y14

15x, 19.09.17 - 23.01.18, 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



Gesellschaft



Beruf



Sprachen



Gesundheit



Kultur



Grundbildung

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 DGE301y15

15x, 20.09.17 - 24.01.18, Mi, 19:45 - 21:15 Uhr

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

(mind. 12 / max. 14 Teilnehmer)

AWO-Seniorenzentrum, Gymnastikraum, Kreuzstraße 3, 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 DGE301y16

15x, 19.09.17 - 23.01.18, 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 DGE301y17

15x, 19.09.17 - 23.01.18, 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

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 DGE301y18

15x, 21.09.17 - 18.01.18, Do, 17:30 - 19:00 Uhr

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

(mind. 12 / max. 14 Teilnehmer)

Neues Gebäude der Mittelschule, Theresienstraße , 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 DGE301y19

15x, 21.09.17 - 18.01.18, Do, 19:15 - 20:45 Uhr

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

(mind. 12 / max. 14 Teilnehmer)

Neues Gebäude der Mittelschule, Theresienstraße , Gersthofen



Gesellschaft



Beruf



Sprachen



Gesundheit



Kultur



Grundbildung

Richtiges Kraulen für Erwachsene - Fortgeschrittene

Gabriela Harnischfeger

Sie schwimmen Kraul, aber sind mit Ihrer Zeit/Geschwindigkeit unzufrieden? Oder möchten Ihre Arm-/Bein-/Atemtechnik verbessern? In einer kleinen Gruppe lernen Sie, durch Frau Gabriela Harnischfeger (Triathlon Weltmeisterin Ironman), Ihren Schwimmstil durch gezielte Technikübungen zu verbessern. Sie werden dabei individuell korrigiert und steigern so Effizienz und Leichtigkeit beim Kraulen.

Die Chipkarte des Hallenbades ist nicht übertragbar!

Schwimmbrille bitte mitbringen

Gersthofen DGE302a25

5x, 22.09.17 - 20.10.17, Fr, wöchentlich, 12:45 - 14:15 Uhr

Gebühr: 71,00 € inkl. Hallengebühr

(mind. 6 / max. 6 Teilnehmer)

Hallenbad, Brucknerstraße 1 a, Gersthofen

Richtiges Kraulen für Erwachsene - Anfänger

Gabriela Harnischfeger

Sie schwimmen Kraul, aber sind mit Ihrer Zeit/Geschwindigkeit unzufrieden? Oder möchten Ihre Arm-/Bein-/Atemtechnik verbessern? In einer kleinen Gruppe lernen Sie, durch Frau Gabriela Harnischfeger (Triathlon Weltmeisterin Ironman), Ihren Schwimmstil durch gezielte Technikübungen zu verbessern. Sie werden dabei individuell korrigiert und steigern so Effizienz und Leichtigkeit beim Kraulen.

Die Chipkarte des Hallenbades ist nicht übertragbar!

Schwimmbrille bitte mitbringen

Gersthofen DGE302a26

5x, 10.11.17 - 15.12.17, Fr, 15:30 - 17:00 Uhr

Gebühr: 71,00 € inkl. Hallengebühr

(mind. 6 / max. 6 Teilnehmer)

Hallenbad, Brucknerstraße 1 a, Gersthofen

Aqua-Fitness / Nur für Schwimmer geeignet

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.

Die Chipkarte des Hallenbades ist nicht übertragbar!

Gersthofen DGE302a31

15x, 18.09.17 - 15.01.18, Mo, 08:15 - 09:00 Uhr

Gebühr: 84,80 € inkl. Hallengebühr

(mind. 12 / max. 16 Teilnehmer)

Hallenbad, Lehrschwimmbecken, Brucknerstraße 1 a, Gersthofen

Aqua-Fitness / Nur für Schwimmer geeignet

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.

Die Chipkarte des Hallenbades ist nicht übertragbar!

Gersthofen DGE302a32 - AUSGEBUCHT -

15x, 18.09.17 - 15.01.18, Mo, 09:00 - 09:45 Uhr

Gebühr: 84,80 € inkl. Hallengebühr

(mind. 12 / max. 16 Teilnehmer)

Hallenbad, Lehrschwimmbecken, Brucknerstraße 1 a, Gersthofen

Aqua-Fitness / Nur für Schwimmer geeignet

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.

Die Chipkarte des Hallenbades ist nicht übertragbar!

Gersthofen DGE302a33 - AUSGEBUCHT -

15x, 18.09.17 - 15.01.18, Mo, 10:00 - 10:45 Uhr

Gebühr: 84,80 € inkl. Hallengebühr

(mind. 12 / max. 16 Teilnehmer)

Hallenbad, Lehrschwimmbecken, Brucknerstraße 1 a, Gersthofen



Gesellschaft



Beruf



Sprachen



Gesundheit



Kultur



Grundbildung

Wassergymnastik mit Power - Nur für Schwimmer geeignet

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. Die Chipkarte des Hallenbades ist nicht übertragbar.

Gersthofen DGE302a40

15x, 19.09.17 - 23.01.18, Di, 09:00 - 09:45 Uhr

Gebühr: 84,80 € inkl. Hallengebühr

(mind. 12 / max. 16 Teilnehmer)

Hallenbad, Lehrschwimmbecken, Brucknerstraße 1 a, Gersthofen

Wassergymnastik mit Power - Nur für Schwimmer geeignet

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. Die Chipkarte des Hallenbades ist nicht übertragbar.

Gersthofen DGE302a41 - **AUSGEBUCHT** -

15x, 19.09.17 - 23.01.18, Di, 09:45 - 10:30 Uhr

Gebühr: 84,80 € 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.

Die Chipkarte des Hallenbades ist nicht übertragbar!

Gersthofen DGE302a42

13x, 18.09.17 - 15.01.18, Mo, 19:45 - 20:30 Uhr **Nicht 09.10./18.12.**

Gebühr: 73,50 € 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.

Die Chipkarte des Hallenbades ist nicht übertragbar!

Gersthofen DGE302a43

13x, 18.09.17 - 15.01.18, Mo, 20:30 - 21:15 Uhr **Nicht 09.10./18.12.**

Gebühr: 73,50 € inkl. Hallengebühr

(mind. 12 / max. 16 Teilnehmer)

Hallenbad, Lehrschwimmbecken, Brucknerstraße 1 a, Gersthofen

Wassergymnastik / Nur für Schwimmer geeignet

Gabriela Harnischfeger

Die Chipkarte des Hallenbades ist nicht übertragbar!

Gersthofen DGE302a46

14x, 21.09.17 - 18.01.18, Do, 08:15 - 09:00 Uhr **Nicht 21.12.**

Gebühr: 79,10 € inkl. Hallengebühr

(mind. 12 / max. 16 Teilnehmer)

Hallenbad, Lehrschwimmbecken, Brucknerstraße 1 a, Gersthofen

Wassergymnastik / Nur für Schwimmer geeignet

Gabriela Harnischfeger

Die Chipkarte des Hallenbades ist nicht übertragbar!

Gersthofen DGE302a47

14x, 21.09.17 - 18.01.18, Do, 09:00 - 09:45 Uhr **Nicht 21.12.**

Gebühr: 79,10 € inkl. Hallengebühr

(mind. 12 / max. 16 Teilnehmer)

Hallenbad, Lehrschwimmbecken, Brucknerstraße 1 a, Gersthofen



Gesellschaft



Beruf



Sprachen



Gesundheit



Kultur



Grundbildung

Wassergymnastik / Nur für Schwimmer geeignet

Gabriela Harnischfeger

Die Chipkarte des Hallenbades ist nicht übertragbar!

Gersthofen DGE302a48

14x, 21.09.17 - 18.01.18, Do, 10:00 - 10:45 Uhr **Nicht 21.12.**

Gebühr: 79,10 € 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.

Die Chipkarte des Hallenbades ist nicht übertragbar!

Gersthofen DGE302a49

13x, 27.09.17 - 24.01.18, Mi, 19:00 - 19:45 Uhr **Nicht 20.12.**

Gebühr: 73,50 € inkl. Hallengebühr

(mind. 12 / max. 20 Teilnehmer)

Hallenbad, großes Becken, 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.

Die Chipkarte des Hallenbades ist nicht übertragbar!

Gersthofen DGE302a50 - **AUSGEBUCHT** -

13x, 27.09.17 - 24.01.18, Mi, 19:45 - 20:30 Uhr **Nicht 20.12.**

Gebühr: 73,50 € inkl. Hallengebühr

(mind. 12 / max. 20 Teilnehmer)

Hallenbad, großes Becken, Brucknerstraße 1 a, Gersthofen

Aqua-Fitness - 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.

Die Chipkarte des Hallenbades ist nicht übertragbar!

Gersthofen DGE302a53 - **AUSGEBUCHT** -

13x, 22.09.17 - 19.01.18, Fr, 14:00 - 15:00 Uhr **Nicht 13.10./22.12.**

Gebühr: 85,80 € inkl. Hallengebühr

(mind. 12 / max. 20 Teilnehmer)

Hallenbad, großes Becken, Brucknerstraße 1 a, Gersthofen

Aqua-Fitness - 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.

Die Chipkarte des Hallenbades ist nicht übertragbar!

Gersthofen DGE302a54

13x, 22.09.17 - 19.01.18, Fr, 15:00 - 16:00 Uhr **Nicht 13.10./22.12.**

Gebühr: 85,80 € 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.

Die Chipkarte des Hallenbades ist nicht übertragbar!

Gersthofen DGE302a56

15x, 19.09.17 - 23.01.18, Di, 17:15 - 18:00 Uhr

Gebühr: 84,80 € inkl. Hallengebühr

(mind. 12 / max. 20 Teilnehmer)

Hallenbad, großes Becken, Brucknerstraße 1 a, Gersthofen



Gesellschaft



Beruf



Sprachen



Gesundheit



Kultur



Grundbildung

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.

Die Chipkarte des Hallenbades ist nicht übertragbar!

Gersthofen DGE302a57

15x, 19.09.17 - 23.01.18, Di, 18:00 - 18:45 Uhr

Gebühr: 84,80 € inkl. Hallengebühr

(mind. 12 / max. 20 Teilnehmer)

Hallenbad, großes Becken, Brucknerstraße 1 a, Gersthofen

Funktionelles Ganzkörpertraining

Lara Jäger

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 DGE302f20

13x, 27.09.17 - 24.01.18, Mi, 17:30 - 18:30 Uhr **Nicht 20.12.**

Gebühr: 38,10 €

(mind. 12 / max. 14 Teilnehmer)

AWO-Seniorenzentrum, Gymnastikraum, Kreuzstraße 3, Gersthofen

Nordic Walking - Lauftreff für Fortgeschrittene

Ulrike Förg

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

Gersthofen DGE302l65

7x, 26.09.17 - 21.11.17, Di, 08:30 - 10:00 Uhr

Gebühr: 30,80 €

(mind. 12 / max. 16 Teilnehmer)

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

Pilates

Florian Buchart

Pilates ist ein gesundheitsbezogenes Ganzkörpertraining, welches Kraft, Beweglichkeit, Körperspannung- und kontrolle sowie eine bewusste Atmung vereint.

Sportbekleidung, Matte, Handtuch bitte mitbringen

Gersthofen DGE302p20

10x, 25.09.17 - 04.12.17, Mo, 20:00 - 21:00 Uhr

Gebühr: 29,30 €

(mind. 12 / max. 16 Teilnehmer)

Alte Turnhalle, Pestalozzischule, Brucknerstraße 1, 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 DGE302p25

15x, 21.09.17 - 18.01.18, 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 DGE302p26

15x, 21.09.17 - 18.01.18, Do, 19:30 - 20:30 Uhr

Gebühr: 44,00 €

(mind. 12 / max. 14 Teilnehmer)

Musikschule, Quellenstraße 7, Gersthofen



Gesellschaft



Beruf



Sprachen



Gesundheit



Kultur



Grundbildung

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 DGE302p30

12x, 10.10.17 - 16.01.18, Di, 18:30 - 19:30 Uhr

Gebühr: 35,20 €

(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 DGE302p31

12x, 10.10.17 - 16.01.18, Di, 17:15 - 18:15 Uhr

Gebühr: 35,20 €

(mind. 12 / max. 14 Teilnehmer)

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

Wirbelsäulen- und Entspannungsgymnastik

Sabine Fernau-Schöfbeck

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 DGE302w04

14x, 18.09.17 - 22.01.18, Mo, 19:00 - 20:00 Uhr **Nicht 02.10./06.11.**

Gebühr: 41,10 €

(mind. 12 / max. 20 Teilnehmer)

Mehrzweckhalle, Sebastianstraße, Gersthofen, Batzenhofen

Wirbelsäulen- und Entspannungsgymnastik für Damen und Herren

Sabine Fernau-Schöfbeck

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 DGE302w05

14x, 18.09.17 - 22.01.18, Mo, 08:30 - 09:30 Uhr **Nicht 02.10./06.11.**

Gebühr: 41,10 €

(mind. 12 / max. 20 Teilnehmer)

Alte Turnhalle, Pestalozzischule, Brucknerstraße 1, Gersthofen

Wirbelsäulen- und Entspannungsgymnastik für Damen und Herren

Sabine Fernau-Schöfbeck

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 DGE302w06

14x, 18.09.17 - 22.01.18, Mo, 09:30 - 10:30 Uhr **Nicht 02.10./06.11.**

Gebühr: 41,10 €

(mind. 12 / max. 20 Teilnehmer)

Alte Turnhalle, Pestalozzischule, Brucknerstraße 1, Gersthofen



Gesellschaft



Beruf



Sprachen



Gesundheit



Kultur



Grundbildung

Wirbelsäulen- und Entspannungsgymnastik

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 DGE302w07

15x, 20.09.17 - 24.01.18, Mi, 09:15 - 10:15 Uhr **Auch 22.11./nicht 20.12.**

Gebühr: 44,00 €

(mind. 12 / max. 14 Teilnehmer)

AWO-Seniorenzentrum, Gymnastikraum, Kreuzstraße 3, Gersthofen

Wirbelsäulen- und Entspannungsgymnastik

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 DGE302w08

15x, 20.09.17 - 24.01.18, Mi, 10:15 - 11:15 Uhr **Auch 22.11./nicht 20.12.**

Gebühr: 44,00 €

(mind. 12 / max. 14 Teilnehmer)

AWO-Seniorenzentrum, Gymnastikraum, Kreuzstraße 3, Gersthofen

Wirbelsäulen- und Entspannungsgymnastik

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 DGE302w10

15x, 18.09.17 - 15.01.18, Mo, 09:00 - 10:00 Uhr

Gebühr: 44,00 €

(mind. 12 / max. 14 Teilnehmer)

AWO-Seniorenzentrum, Gymnastikraum, Kreuzstraße 3, Gersthofen

Wirbelsäulen- und Entspannungsgymnastik

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 DGE302w11

15x, 18.09.17 - 15.01.18, Mo, 10:00 - 11:00 Uhr

Gebühr: 44,00 €

(mind. 12 / max. 14 Teilnehmer)

AWO-Seniorenzentrum, Gymnastikraum, Kreuzstraße 3, Gersthofen

Wirbelsäulen- und Entspannungsgymnastik

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 DGE302w12

15x, 18.09.17 - 15.01.18, Mo, 11:00 - 12:00 Uhr

Gebühr: 44,00 €

(mind. 12 / max. 14 Teilnehmer)

AWO-Seniorenzentrum, Gymnastikraum, Kreuzstraße 3, 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 DGE302w13

14x, 27.09.17 - 24.01.18, Mi, 08:00 - 09:00 Uhr **Auch 22.11./nicht 20.12.**

Gebühr: 41,10 €

(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 DGE302w14

14x, 27.09.17 - 24.01.18, Mi, 09:00 - 10:00 Uhr **Auch 22.11/nicht 20.12.**

Gebühr: 41,10 €

(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 DGE302w15

14x, 27.09.17 - 24.01.18, Mi, 18:00 - 19:00 Uhr **Auch 22.11/nicht 20.12.**

Gebühr: 41,10 €

(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 DGE302w16

14x, 27.09.17 - 24.01.18, Mi, 19:00 - 20:00 Uhr **Auch 22.11/nicht 20.12.**

Gebühr: 41,10 €

(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 DGE302w17

15x, 21.09.17 - 18.01.18, 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 DGE302w18

15x, 21.09.17 - 18.01.18, Do, 18:30 - 19:30 Uhr

Gebühr: 44,00 €

(mind. 12 / max. 14 Teilnehmer)

AWO-Seniorenzentrum, Gymnastikraum, Kreuzstraße 3, Gersthofen

Wirbelsäulengymnastik

Silvia Huber

Regelmäßige Wirbelsäulengymnastik führt zu einer Verbesserung von Aufrichtung, Kraft und Balance. Übungen zur Lockerung und Dehnung der gesamten Muskulatur werden durch verschiedene Entspannungsübungen ergänzt.

Bequeme Kleidung, Turnschuhe, Handtuch, Isomatte bitte mitbringen

Gersthofen DGE302w19

14x, 20.09.17 - 24.01.18, Mi, 15:00 - 16:00 Uhr **Nicht 20.12.**

Gebühr: 41,10 €

(mind. 12 / max. 12 Teilnehmer)

AWO-Seniorenzentrum, Gymnastikraum, Kreuzstraße 3, Gersthofen



Gesellschaft



Beruf



Sprachen



Gesundheit



Kultur



Grundbildung

Wirbelsäulengymnastik

Silvia Huber

Regelmäßige Wirbelsäulengymnastik führt zu einer Verbesserung von Aufrichtung, Kraft und Balance. Übungen zur Lockerung und Dehnung der gesamten Muskulatur werden durch verschiedene Entspannungsübungen ergänzt.

Bequeme Kleidung, Turnschuhe, Handtuch, Isomatte bitte mitbringen

Gersthofen DGE302w20

14x, 20.09.17 - 24.01.18, Mi, 16:00 - 17:00 Uhr **Nicht 20.12.**

Gebühr: 41,10 €

(mind. 12 / max. 12 Teilnehmer)

AWO-Seniorenzentrum, Gymnastikraum, Kreuzstraße 3, Gersthofen

Fit für den Rücken

Lara Jäger

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 DGE302w21

13x, 27.09.17 - 24.01.18, Mi, 18:30 - 19:30 Uhr **Nicht 20.12.**

Gebühr: 38,10 €

(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 DGE302w22

15x, 18.09.17 - 22.01.18, Mo, 19:00 - 20:00 Uhr **Nicht 02.10.**

Gebühr: 44,00 €

(mind. 10 / max. 16 Teilnehmer)

AWO-Seniorenzentrum, Gymnastikraum, Kreuzstraße 3, Gersthofen

STRONG by Zumba™

Stefanie Mages

STRONG by Zumba™ verbindet schnelle Rhythmen mit kraftvollen Cardio- und stärkenden Konditionsübungen. Mitreißende Beats und powervolle Bewegungen sind synchron angekoppelt an ein schweißtreibendes Ganzkörper-Workout. In STRONG by Zumba™ wird unter Einsatz des eigenen Körpergewichts trainiert, wodurch die Ausdauer, der Tonus und die Definition der Muskeln deutlich verbessert werden können. Es wurde für Teilnehmer entwickelt, die intensiver trainieren und echte Ergebnisse sehen wollen. STRONG by Zumba™ ist nicht mit einer normalen Zumbastunde zu vergleichen. Dieses Workout kann an fast jedes Fitnessniveau angepasst werden, trotzdem wäre ein wenig Fitness-Erfahrung von Vorteil.

Feste Turnschuhe mit einer griffigen Gummisohle und guter Dämpfung, bequeme Sportkleidung, Turnmatte, Handtuch, Getränk bitte mitbringen

Gersthofen DGE302z30

13x, 21.09.17 - 21.12.17, Do, 20:00 - 21:00 Uhr

Gebühr: 45,90 €

(mind. 12 / max. 14 Teilnehmer)

Fitnesscenter, Ziegeleistraße 15, 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 DGE302z32

16x, 19.09.17 - 30.01.18, Di, 18:30 - 19:30 Uhr

Gebühr: 56,50 €

(mind. 12 / max. 16 Teilnehmer)

Alte Turnhalle, Pestalozzischule, Brucknerstraße 1, Gersthofen



Gesellschaft



Beruf



Sprachen



Gesundheit



Kultur



Grundbildung

Zumba®

Lucia Demharter

Dank der einfachen Tanzschritte kommt jeder schnell mit. Die Hüften kreisen lassen, bis der Körper automatisch mitgeht. Locker bleiben und sich der fetzigen Latino-Musik hingeben. Bei Zumba kommt es nicht auf Perfektion an, sondern auf gute Stimmung und ein angenehmes Körpergefühl. Bequeme Sportbekleidung, Turnschuhe, Handtuch, Getränk bitte mitbringen

Gersthofen DGE302z35

13x, 18.09.17 - 18.12.17, Mo, 17:30 - 18:30 Uhr

Gebühr: 45,90 €

(mind. 12 / max. 14 Teilnehmer)

Fitnesscenter, Ziegeleistraße 15, Gersthofen

Zumba®

Stefanie Mages

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

Bequeme Sportbekleidung, Turnschuhe, Handtuch, Getränk bitte mitbringen

Gersthofen DGE302z36

12x, 19.09.17 - 19.12.17, Di, 20:15 - 21:15 Uhr

Gebühr: 42,40 €

(mind. 12 / max. 14 Teilnehmer)

Fitnesscenter, Ziegeleistraße 15, Gersthofen

Was Oma noch wusste - Die natürliche Hausapotheke

Nicole Dommasch

Leichte Erkrankungen auf altbewährte, natürliche Art lindern. Viele wirkungsvolle Rezepte unserer Großeltern helfen heute ebenso eindrucksvoll wie damals und kommen dabei doch völlig ohne Chemie aus. Vom Kräutertee bis zum Wadenwickel, die Liste ist lang und wird durch den gemeinsamen Erfahrungsaustausch immer länger. Vornehmlich ausgerichtet auf den Alltag mit Kindern, kann man die Tipps auch selbst anwenden.

Schreibzeug bitte mitbringen

Gersthofen DGE304h01

1x, 05.10.17, Do, 19:00 - 20:30 Uhr

Gebühr: 5,70 €

(mind. 12 / max. 16 Teilnehmer)

Neues Gebäude der Mittelschule, Theresienstraße , Gersthofen

Weinseminar XI - Wissenswertes über Rotwein

Rosie Lemberger

Wir verkosten Rotweine aus verschiedenen Weinregionen Europas. Dabei werfen wir einen Blick auf die Anbauggebiete und beschäftigen uns mit den unterschiedlichen Rotweintypen und der Vielfalt der Rebsorten. Dazu Tipps zum richtigen Umgang mit Rotwein.

Schreibzeug bitte mitbringen

Gersthofen DGE307f01 - **AUSGEBUCHT** -

1x, 12.10.17, Do, 19:00 - 22:00 Uhr

Gebühr: 24,80 € inkl. 16,00 € für Wein und Skript

(mind. 10 / max. 12 Teilnehmer)

Neues Gebäude der Mittelschule, Theresienstraße , Gersthofen

Weinseminar XI - Wissenswertes über Rotwein

Rosie Lemberger

Wir verkosten Rotweine aus verschiedenen Weinregionen Europas. Dabei werfen wir einen Blick auf die Anbauggebiete und beschäftigen uns mit den unterschiedlichen Rotweintypen und der Vielfalt der Rebsorten. Dazu Tipps zum richtigen Umgang mit Rotwein.

Schreibzeug bitte mitbringen

Gersthofen DGE307f02

1x, 16.11.17, Do, 19:00 - 22:00 Uhr

Gebühr: 24,80 € inkl. 16,00 € für Wein und Skript

(mind. 10 / max. 12 Teilnehmer)

Neues Gebäude der Mittelschule, Theresienstraße , Gersthofen



Gesellschaft



Beruf



Sprachen



Gesundheit



Kultur



Grundbildung

Weinseminar VII – Das Weinland Frankreich

Rosie Lemberger

Frankreich ist eines der bedeutendsten Weinbaugebiete der Erde. Sie werden verschiedene Weinregionen Frankreichs kennenlernen. Wir verkosten regional-typische Weine. Sie hören Wissenswertes über den Weinbau, Rebsorten, Merkmale und Weinstile.

Schreibzeug bitte mitbringen

Gersthofen DGE307f03

1x, 18.01.18, Do, 19:00 - 22:00 Uhr

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

(mind. 10 / max. 12 Teilnehmer)

Neues Gebäude der Mittelschule, Theresienstraße, 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 DGE406a01

13x, 20.09.17 - 17.01.18, Mi, 19:30 - 21:00 Uhr **Nicht 20.12.**

Gebühr: 71,50 €

(mind. 8 / max. 12 Teilnehmer)

Neues Gebäude der Mittelschule, Theresienstraße, Gersthofen

Englisch Grundstufe A1

Anna Pinkernell

Headway A1, etwa ab Lektion 8, ISBN 978-0-19-474123-1, Oxford University Press.

Schreibzeug bitte mitbringen

Gersthofen DGE406a02

15x, 20.09.17 - 24.01.18, Mi, 19:00 - 20:30 Uhr

Gebühr: 82,50 €

(mind. 8 / max. 12 Teilnehmer)

Neues Gebäude der Mittelschule, Theresienstraße, Gersthofen

Englisch Grundstufe A1

Andrew Ranson-von Treuberg

Headway A1, etwa ab Lektion 4, ISBN 978-0-19-474123-1, Oxford University Press.

Schreibzeug bitte mitbringen

Gersthofen DGE406a03

13x, 20.09.17 - 17.01.18, Mi, 18:00 - 19:30 Uhr **Nicht 20.12.**

Gebühr: 71,50 €

(mind. 8 / max. 12 Teilnehmer)

Neues Gebäude der Mittelschule, Theresienstraße, Gersthofen

Englisch Grundstufe A2

Anna Pinkernell

Headway A2, etwa ab Lektion 10, ISBN 978-0-19-474131-6, Oxford University Press.

Gersthofen DGE406b02

15x, 21.09.17 - 18.01.18, Do, 19:30 - 21:00 Uhr

Gebühr: 82,50 €

(mind. 8 / max. 12 Teilnehmer)

Neues Gebäude der Mittelschule, Theresienstraße, Gersthofen

Englisch Grundstufe A2

Anna Pinkernell

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 DGE406b03

15x, 19.09.17 - 23.01.18, Di, 11:30 - 13:00 Uhr

Gebühr: 82,50 €

(mind. 8 / max. 12 Teilnehmer)

Stadtbibliothek, Besprechungszimmer, Bahnhofstraße 12, Gersthofen



Gesellschaft



Beruf



Sprachen



Gesundheit



Kultur



Grundbildung

Englisch Grundstufe A2 für ältere Lerner

Anna Pinkernell
Living English A2, etwa ab Lektion 8, ISBN 1-405-82916-8, Pearson Longman.
18. Kurs. Quereinsteiger sind willkommen.

Gersthofen DGE406b11

15x, 19.09.17 - 23.01.18, Di, 08:30 - 10:00 Uhr

Gebühr: 82,50 €

(mind. 8 / max. 10 Teilnehmer)

Stadtbibliothek, Besprechungszimmer, Bahnhofstraße 12, Gersthofen

Englisch Grundstufe A2 für ältere Lerner

Anna Pinkernell
Headway A2, etwa ab Lektion 9, ISBN 978-0-19-474131-6, Oxford University Press.
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 DGE406b12

15x, 19.09.17 - 23.01.18, 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

Brigitte Schreier
Headway A2, etwa ab Lektion 4, 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 DGE406b13

14x, 18.09.17 - 15.01.18, Mo, 09:30 - 11:00 Uhr **Nicht 18.12.**

Gebühr: 77,00 €

(mind. 8 / max. 10 Teilnehmer)

Stadtbibliothek, Besprechungszimmer, Bahnhofstraße 12, Gersthofen

English Conversation

Elisabeth Herrmann
Voraussetzung: Niveau B2.

Gersthofen DGE406c03

15x, 21.09.17 - 18.01.18, 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

Hendrik de Rijke
Headway B1, etwa ab Lektion 8, 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 DGE406d02

15x, 18.09.17 - 15.01.18, 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 2, ISBN 978-0-19-474139-2, Oxford University Press.
Schreibzeug bitte mitbringen

Gersthofen DGE406d04

15x, 20.09.17 - 24.01.18, Mi, 18:00 - 19:30 Uhr

Gebühr: 82,50 €

(mind. 8 / max. 12 Teilnehmer)

Pestalozzischule, Raum: 23, Brucknerstraße 1, Gersthofen



Gesellschaft



Beruf



Sprachen



Gesundheit



Kultur



Grundbildung

Englisch Mittelstufe B1

Elisabeth Herrmann

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

Gersthofen DGE406d05

15x, 18.09.17 - 15.01.18, Mo, 18:00 - 19:30 Uhr

Gebühr: 82,50 €

(mind. 8 / max. 12 Teilnehmer)

Franziskusschule, Raum: 123, Theresienstraße 7, Gersthofen

Englisch Mittelstufe B1

Elisabeth Herrmann

Headway B1 Part One, etwa ab Lektion 5, ISBN 978-0-19-471655-0, Oxford University Press.

Gersthofen DGE406d08

15x, 20.09.17 - 24.01.18, Mi, 19:30 - 21:00 Uhr

Gebühr: 82,50 €

(mind. 8 / max. 12 Teilnehmer)

Pestalozzischule, Raum: 23, Brucknerstraße 1, 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 DGE408g05

10x, 27.09.17 - 13.12.17, Mi, 19:00 - 20:30 Uhr

Gebühr: 55,00 €

(mind. 8 / max. 12 Teilnehmer)

Neues Gebäude der Mittelschule, Theresienstraße, Gersthofen

Italienisch Grundstufe A1

Francesco Pezzi

Con piacere A1, etwa ab Lektion 8, ISBN 978-3-12-525180-9, Ernst Klett Sprachen.

Gersthofen DGE409a01

15x, 21.09.17 - 18.01.18, Do, 18:00 - 19:30 Uhr

Gebühr: 82,50 €

(mind. 8 / max. 12 Teilnehmer)

Neues Gebäude der Mittelschule, Theresienstraße, Gersthofen

Italienisch Grundstufe A2

Marcella Wolf

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

Schreibzeug bitte mitbringen

Gersthofen DGE409b04

12x, 04.10.17 - 24.01.18, Mi, 17:45 - 19:15 Uhr **Nicht 22.11./20.12.**

Gebühr: 66,00 €

(mind. 8 / max. 12 Teilnehmer)

Neues Gebäude der Mittelschule, Theresienstraße, Gersthofen

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 DGE409c02

12x, 04.10.17 - 24.01.18, Mi, 19:30 - 21:00 Uhr **Nicht 22.11./20.12.**

Gebühr: 66,00 €

(mind. 8 / max. 12 Teilnehmer)

Neues Gebäude der Mittelschule, Theresienstraße, Gersthofen

Italienisch Konversation

Valeria Tozzi

Voraussetzung: Niveau A2/B1.

Gersthofen DGE409c07

12x, 25.09.17 - 18.12.17, Mo, 17:30 - 19:00 Uhr

Gebühr: 66,00 €

(mind. 8 / max. 12 Teilnehmer)

Franziskusschule, Raum: 118, Theresienstraße 7, Gersthofen



Gesellschaft



Beruf



Sprachen



Gesundheit



Kultur



Grundbildung

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 DGE409c08

13x, 26.09.17 - 16.01.18, Di, 18:30 - 20:00 Uhr

Gebühr: 71,50 €

(mind. 8 / max. 12 Teilnehmer)

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

Italienisch Mittelstufe B1

Maria Laura Urbani

Con piacere B1, etwa ab Lektion 2, ISBN 978-3-12-525186-1, Ernst Klett Sprachen.

Schreibzeug bitte mitbringen

Gersthofen DGE409d03

12x, 09.10.17 - 22.01.18, Mo, 18:00 - 19:30 Uhr **Nicht 18.12.**

Gebühr: 66,00 €

(mind. 8 / max. 12 Teilnehmer)

Franziskusschule, Raum: 121, Theresienstraße 7, Gersthofen

Spanisch Grundstufe A1

Mónica Hagedorn Castro-Pelaez

Con gusto A1, etwa ab Lektion 5, ISBN 978-3-12-514980-9, Ernst Klett Sprachen.

Gersthofen DGE422a01

15x, 20.09.17 - 24.01.18, Mi, 19:30 - 21:00 Uhr

Gebühr: 82,50 €

(mind. 8 / max. 12 Teilnehmer)

Neues Gebäude der Mittelschule, Theresienstraße, Gersthofen

Spanisch Grundstufe A1

Lorena Neuhäusler, Muttersprachlerin

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

Gersthofen DGE422a02

14x, 20.09.17 - 24.01.18, Mi, 18:00 - 19:30 Uhr **Nicht 20.12.**

Gebühr: 77,00 €

(mind. 8 / max. 12 Teilnehmer)

Neues Gebäude der Mittelschule, Theresienstraße, Gersthofen

Spanisch Grundstufe A2

Lorena Neuhäusler, Muttersprachlerin

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

Gersthofen DGE422b01

14x, 20.09.17 - 24.01.18, Mi, 19:30 - 21:00 Uhr **Nicht 20.12.**

Gebühr: 77,00 €

(mind. 8 / max. 12 Teilnehmer)

Neues Gebäude der Mittelschule, Theresienstraße, Gersthofen

Spanisch Grundstufe A2

Mónica Hagedorn Castro-Pelaez

Con gusto A2, etwa ab Lektion 5, ISBN 978-3-12-514990-8, Ernst Klett Sprachen.

Gersthofen DGE422b02

15x, 19.09.17 - 23.01.18, Di, 19:30 - 21:00 Uhr

Gebühr: 82,50 €

(mind. 8 / max. 12 Teilnehmer)

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



Gesellschaft



Beruf



Sprachen



Gesundheit



Kultur



Grundbildung

Spanisch Conversación y gramática

Mónica Hagedorn Castro-Pelaez

Voraussetzung: Niveau B2.

¡Bienvenido a nuestra tertulia española!

Cultura, literatura moderna, tendencias actuales y temas de la vida diaria. Todos estos temas y muchos más nos interesan. La gramática también la sistematizaremos. Únete a nuestro grupo y disfruta de nuestras tertulias.

Material wird im Kurs besprochen.

Gersthofen DGE422c07

15x, 20.09.17 - 24.01.18, Mi, 18:00 - 19:30 Uhr

Gebühr: 82,50 €

(mind. 8 / max. 12 Teilnehmer)

Neues Gebäude der Mittelschule, Theresienstraße , Gersthofen

Spanisch Konversation

Maria Betz-Ramos

Voraussetzung: Niveau A2/B1.

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

Gersthofen DGE422c08

15x, 18.09.17 - 15.01.18, 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 DGE422c09

15x, 19.09.17 - 23.01.18, 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

Voraussetzung: Niveau A2.

Nach Beendigung unseres Lehrwerkes Con gusto B1 werden wir die erworbenen Kenntnisse systematisieren und mit interessanten Themen sowohl die mündliche als auch die schriftliche Kommunikation üben.

Gersthofen DGE422d05

15x, 19.09.17 - 23.01.18, Di, 18:00 - 19:30 Uhr

Gebühr: 82,50 €

(mind. 8 / max. 12 Teilnehmer)

Paul-Klee-Gymnasium, Raum: 151, Schubertstraße 57, 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 DGE501b02

6x, 06.11.17 - 11.12.17, Mo, wöchentlich, 18:30 - 21:30 Uhr

Gebühr: 91,20 € inkl. Skript

(mind. 9 / max. 12 Teilnehmer)

Franziskusschule, Informatikraum, Theresienstraße 7, Gersthofen



Gesellschaft



Beruf



Sprachen



Gesundheit



Kultur



Grundbildung

Excel 2010

(pro Teilnehmer ein PC)

Gerhard Bitzl

Voraussetzung: gute PC-Grundkenntnisse.

Anhand vieler Beispiele lernen Sie die Arbeitstechniken und Funktionen der Tabellenkalkulation Excel kennen, führen Berechnungen durch und werten Daten aus. Datenbearbeitung, Formatierung, Aufbau und Verwendung von Zellbezügen, einfache und komplexe Formeln, Seitenlayout und Ansichten, Diagramme, Sortieren, Filtern u.v.m.

Gersthofen DGE501e01

6x, 07.12.17 - 25.01.18, Do, 18:30 - 21:30 Uhr

Gebühr: 91,20 €

(mind. 9 / max. 12 Teilnehmer)

Neues Gebäude der Mittelschule, Theresienstraße , Gersthofen

Buchführung - Grundkurs

Sandro Notarsanti

Die Themen werden mit vielen Übungsbeispielen bearbeitet.

Taschenrechner, Schreibzeug bitte mitbringen

Gersthofen DGE505b01

6x, 21.09.17 - 26.10.17, Do, wöchentlich, 18:00 - 20:00 Uhr

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

(mind. 10 / max. 10 Teilnehmer)

Neues Gebäude der Mittelschule, Theresienstraße , Gersthofen



Gesellschaft



Beruf



Sprachen



Gesundheit



Kultur



Grundbildung