

Liebe VHS-Teilnehmerinnen, liebe VHS-Teilnehmer,

unser neues Frühjahrs-Kursprogramm ist da!

Wir hoffen nach einer langen coronabedingten Auszeit relativ „normal“ starten zu können.

In diesem Jahr können wir Ihnen endlich wieder ein gedrucktes Programm anbieten. Aus diesem Grund finden Sie hier nur eine verkürzte Beschreibung der Kurse vor. Unser Programm-Katalog geht in Kürze in die Verteilung. Allerdings wurden nach dessen Drucklegung noch einige kleine Veränderungen vorgenommen. Bitte schauen Sie sicherheitshalber auf unserer Homepage www.vhs-lif.de nach, ob Ihr gewählter Kurs von Änderungen betroffen ist. Sie können mich natürlich jederzeit auch gerne deswegen anrufen.

Wir alle freuen uns, Sie bei den Kursen endlich wieder zu begrüßen und wünschen Ihnen bis dahin Alles Gute! Bleiben Sie gesund!

Anmeldungen ab sofort möglich direkt online unter www.vhs-lif.de oder bei Außenstellenleiterin Regina Hümmer, Tel.: 0151 – 28185428, Mail: vhs.ebensfeld01@gmail.com

EK61021 Landleben hautnah - für Kinder von 6 – 8 Jahren

Entdecke das spannende Landleben auf unserem Gutsbauernhof mit anschließendem Snack. Bitte jedes Kind einzeln anmelden! Geschwisterkinder sind herzlich willkommen! Bitte wetterentsprechende Kleidung, Verpflegung, Getränke und eine Picknickdecke mitbringen!

Gut Ummersberg, Ummersberg 1 96250, 96250 Ebensfeld
02.03.2022, Mittwoch, 09:30- 12:30 Uhr, Carina Finkel
Kursgebühr: 14,00 €

E32004 Weichkäse und Quark - einfach selbstgemacht

Sie lernen, wie man aus nur zwei Litern handelsüblicher Milch einen köstlichen, hauseigenen Weichkäse und Quark ganz leicht selbst herstellen kann. Interessante, appetitliche Zubereitung und Verkostung verschiedener Sorten mit Brot und Skript inklusive. Käseutensilien können im Kurs erworben werden.

Mitzubringen sind: kleine Behälter, Geschirrtuch, Getränk und Kleingeld für Naturalien.
Pater-Lunkenbein-Schule, Rinnigstraße 5, 96250 Ebensfeld, Küche
08.03.2022, Dienstag, 17:30 - 21:00 Uhr, Eva Carlsen
Kursgebühr: 16,33 € (ab 8 TN) zzgl. Lebensmittelkosten: 12,00 €

E44007 Italienisch für den Urlaub A1 - 2. Semester

Für Personen, die sich im Urlaub auf Italienisch behaupten möchten (kein traditioneller Grammatik-/Sprachkurs, sondern Üben anhand Redewendungen und Alltagssituationen) Es sollte bereits das 1. Semester des A1 Kurses besucht worden sein.

Pater-Lunkenbein-Schule, Rinnigstraße 5, 96250 Ebensfeld, Handarbeitsraum
10x, 08.03.2022 bis 24.05.2022, Dienstag, 17:30 - 19:00 Uhr, Federica Giai-Via
Kursgebühr: 70,00 € (ab 8 TN)

E44008 Italienisch A1 (Fortsetzung) - Lernen macht Spaß!

Für Personen mit Vorkenntnissen des A1 Kurses (Fortsetzung) verfügen. Für den Urlaub und alltägliche Situationen! Das Lehrbuch wird in der ersten Unterrichtsstunde bekannt gegeben.

Pater-Lunkenbein-Schule, Rinnigstraße 5, 96250 Ebensfeld, Handarbeitsraum
10x, 08.03.2022 bis 24.05.2022, Dienstag, 19:15 - 20:45 Uhr, Federica Giai-Via

Kursgebühr: 70,00 € (ab 8 TN)

081115 Spanisch Auffrischung A1/A2 + Vertiefung + Einführung in die leichte Konversation – Zoom online!

Wir erarbeiten in einem sehr angenehmen Tempo und mit viel Freude am Sprechen Grammatik und Vokabular der Stufen A1 und A 2 und Sie lernen, sich in Sprechsituationen des Alltags gut zu verständigen

12x, 08.03.2022 bis 28.06.2022, Dienstag, 16:00 - 17:30 Uhr, Maria Paula Amtmann

Kursgebühr: 84,00 € (ab 8 TN) zzgl. Lehrbuch

E38049 Mit Qi Gong die Gesundheit stärken - Prävention und Regeneration durch meditative Bewegung

Qigong entspannt uns und stellt das Gleichgewicht im Menschen wieder her. Sie lernen, Blockaden zu erkennen, zu lösen und Ihre Lebensenergie Qi zum Fließen zu bringen, Ihr Bewusstsein und ganzheitliches Wohlbefinden zu stärken.

Mitzubringen sind: Bodenmatte, bequeme Kleidung, evtl. Überziehsocken, Meditationssitzkissen oder Decke, evtl. Getränk

Pater-Lunkenbein-Schule, Rinnigstraße 5, 96250 Ebensfeld, Glasraum

10x, 09.03.2022 bis 25.05.2022, Mittwoch, 18:15 - 19:45 Uhr, Andrea Seibt

Kursgebühr: 70,00 € (ab 8 TN)

E33129 Präventive Rückengymnastik – den Rücken auf angenehme und effektive Weise stärken

Wir kräftigen, mobilisieren und stabilisieren verschiedene Körperregionen und verbessern dadurch die Körperhaltung und Flexibilität der Wirbelsäule.

Mitzubringen sind: bequeme Kleidung, feste Turnschuhe und eine Gymnastikmatte.

Feuerwehrhaus Ebensfeld, Rinnigstraße 2, 96250 Ebensfeld

10x, 09.03.2022 bis 25.05.2022, Mittwoch, 08:00 - 09:00 Uhr, Margot Feller-Löffler

Kursgebühr: 46,67 € (ab 8 TN)

E33130 Präventive Rückengymnastik

Siehe Kurs E33129

Feuerwehrhaus Unterneuses, Pferdsfelder Straße 26, 96250 Ebensfeld, Unterneuses

10x, 09.03.2022 bis 25.05.2022, Mittwoch, 19:00 - 20:00 Uhr, Margot Feller-Löffler

Kursgebühr: 46,67 € (ab 5 TN)

E33131 Präventive Rückengymnastik

Siehe Kurs E33129

Feuerwehrhaus Unterneuses, Pferdsfelder Straße 26, 96250 Ebensfeld, Unterneuses

10x, 09.03.2022 bis 25.05.2022, Mittwoch, 20:15 - 21:15 Uhr, Margot Feller-Löffler

Kursgebühr: 46,67 € (ab 5 TN)

E33132 Präventive Rückengymnastik

Siehe Kurs E33129

Feuerwehrhaus Ebensfeld, Rinnigstraße 2, 96250 Ebensfeld

10x, 10.03.2022 bis 02.06.2022, Donnerstag, 08:00 - 09:00 Uhr, Margot Feller-Löffler

Kursgebühr: 46,67 € (ab 8 TN)

E33133 Präventive Rückengymnastik

Siehe Kurs E33129

Feuerwehrhaus Ebensfeld, Rinnigstraße 2, 96250 Ebensfeld

10x, 10.03.2022 bis 02.06.2022, Donnerstag, 09:15 - 10:15 Uhr, Margot Feller-Löffler

Kursgebühr: 46,67 € (ab 8 TN)

E33134 Seniorengymnastik als Sitz- bzw. Stuhlgymnastik

Wir mobilisieren und stabilisieren alle Gelenke und Muskeln in angenehmem Tempo. Gedächtnisübungen und Schwungübungen runden die Stunde ab.

Mitzubringen sind: bequeme Kleidung, feste Turnschuhe und eine Gymnastikmatte.

Feuerwehrhaus Ebensfeld, Rinnigstraße 2, 96250 Ebensfeld

10x, 10.03.2022 bis 02.06.2022, Donnerstag, 10:30 - 11:30 Uhr, Margot Feller-Löffler

Kursgebühr: 46,67 € (ab 8 TN)

EK61025 Tanzerziehung mit yogischen Übungen - für Kinder von 3-5 1/2 Jahren

Für alle Kleinkinder, die gerne zu Musik tanzen und sich bewegen

Wir ahmen die Bewegungen verschiedener Tiere nach und haben dabei ganz viel Spaß.

Bitte bequeme Kleidung, Turnschlappchen oder Rutschersocken und Getränk mitbringen.

Feuerwehrhaus Ebensfeld, Rinnigstraße 2, 96250 Ebensfeld

10x, 10.03.2022 bis 02.06.2022, Donnerstag, 16:15- 17:00 Uhr, Sabrina Fritze

Kursgebühr: 30,00 € (ab 5 TN)

E33128 deepWORK® (Fortführungskurs)

Durch den ständigen Wechsel zwischen anstrengenden Cardio- und Entspannungsübungen werden Körper und Geist gleichermaßen beansprucht und in Einklang gebracht.

Mitzubringen sind: rutschfeste Matte, Handtuch, Getränk und etwas zum Überziehen.

Feuerwehrhaus Ebensfeld, Rinnigstraße 2, 96250 Ebensfeld

10x, 10.03.2022 bis 02.06.2022, Donnerstag, 17:15 - 18:15 Uhr, Sabrina Fritze

Kursgebühr: 46,67 € (ab 8 TN)

O81112 Progressive Muskelentspannung – Zoom online!

Durch die bewusste An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen von Kopf bis Fuß kann ein Zustand tiefer Entspannung für den ganzen Körper erreicht werden.

Bitte zuhause vorbereiten: Matte, Decke, Kissen.

Laptop, Tablet, Handy oder PC mit Internetzugang und Mikro sind erforderlich!

10.03.2022, Donnerstag, 18:30 - 19:30 Uhr, Karin Wagner

Kursgebühr: 6,00 € (ab 5 TN)

E34006 Zumba®

Mit variantenreichen Dance-Moves wie Salsa, Merengue, Hip-Hop usw. trainierst du Koordination, Kondition und kräftigst dadurch alle deine Muskelgruppen.

Mitzubringen sind: Sportbekleidung, Handtuch und Getränk.

Pater-Lunkenbein-Schule, Rinnigstraße 5, 96250 Ebensfeld, Turnhalle/Laufgang

12x, 10.03.2022 bis 30.06.2022, Donnerstag, 19:00 - 20:00 Uhr, Ines Rottenbacher

Kursgebühr: 56,00 € (ab 8 TN)

EK65028 Püppchen selbstgemacht - Nähspaß für Kinder

Wir nähen unsere eigene Stoffpuppe - von Kopf bis Fuß mit eigenem Kleidchen.

Mitzubringen sind: Schere, Nähnadel, betriebsbereite Nähmaschine mit zwei Spulen (weiß und schwarz), Stecknadeln, Bleistift

Pater-Lunkenbein-Schule, Rinnigstraße 5, 96250 Ebensfeld, Handarbeitsraum

7x, 11.03.2022 bis 06.05.2022, Freitag, 16:00 - 18:00 Uhr, Kerstin Engelbrecht-Finzel

Kursgebühr: 65,33 € (ab 5 TN) zzgl. Materialkosten: 57,00 €

E42007 Wieder mal Englisch sprechen? - Fortführungskurs

Wir vertiefen die vorhandenen Englischkenntnisse in gewohnter Art und Weise.

Pater-Lunkenbein-Schule, Rinnigstraße 5, 96250 Ebensfeld, Handarbeitsraum

8x, 11.03.2022 bis 13.05.2022, Freitag, 18:15- 19:45 Uhr, Regina Hümmer

Kursgebühr: 56,00 € (ab 6 TN)

E38052 Harmonie im Atmen

Yogaübungen wirken sich vielfältig auf unseren Körper aus. Sie machen uns beweglicher – man wird im Körper und Geist bewusster und freier!

Benötigt werden Yogamatte und bequeme Kleidung.

Feuerwehrhaus Ebensfeld, Rinnigstraße 2, 96250 Ebensfeld

8x, 14.03.2022 bis 16.05.2022, Montag, 10:15 - 11:15 Uhr, Rainer Pauser

Kursgebühr: 37,33 € (ab 8 TN)

EK67004 Gitarrenkurs elementar (für Kinder im Grundschulalter)

Wir lernen die Gitarre behutsam kennen, erlernen erste Töne und Griffe und spielen einfache Melodien und auch bekannte Lieder.

Bitte mitbringen: Akustikgitarre jeglicher Bauart in passender Größe, geeignetes Stimmgerät

Pater-Lunkenbein-Schule, Rinnigstraße 5, 96250 Ebensfeld

12x, 14.03.2022 bis 27.06.2022, Montag, 17:30 - 18:30 Uhr, Benjamin Sand

Kursgebühr: 70,00 €

E16002 Astrologie – Grundwissen und Umgang mit Astrologie

Wir lernen die Grundprinzipien der Tierkreiszeichen, Planeten und Felder kennen, beschäftigen uns mit aktuellen Beispielen der psychologischen Astrologie und der Mundanastronomie und schauen, wie astrologische Kenntnisse unsere persönliche und gesellschaftliche Entwicklung unterstützen können.

Bitte Schreibutensilien mitbringen.

Feuerwehrhaus Ebensfeld, Rinnigstraße 2, 96250 Ebensfeld

10x, 14.03.2022 bis 30.05.2022, Montag, 18:00 - 19:30 Uhr, Andrea Seibt

Kursgebühr: 70,00 € (ab 6 TN)

O81114 Französisch für Anfänger (A1) – Zoom online!

Sie erhalten eine Einführung in Aussprache, Grammatik und Wortschatz der französischen Sprache. Im ersten Semester kommen wir bis zur 4. der 12 Lektionen des Buches.

15x, 15.03.2022 bis 19.07.2022, Dienstag, 19:00 - 20:30 Uhr, Catherine Lemoine

Kursgebühr: 105,00 € (ab 6 TN) zzgl. Lehrbuch "Rencontres en français A1", Klett Verlag

E21005 Erwachsenen Nähkurs für Reparaturen

Reißverschluss kaputt, Hose zu lang, Rock zu eng - kein Problem!

Sie erlernen die Grundtechniken des Nähens mit Nadel und Faden und der Nähmaschine.

Mitzubringen sind: kaputte/zu ändernde Kleidung, Schere, Nähgarn und eine betriebsbereite Nähmaschine.

Pater-Lunkenbein-Schule, Rinnigstraße 5, 96250 Ebensfeld, Handarbeitsraum

2x, 14.03.2022 bis 21.03.2022, Montag, 18:30 - 20:30 Uhr, Kerstin Engelbrecht-Finzel

Kursgebühr: 18,67 € (gültig ab 5 TN) zzgl. Materialgeld 5,00 € (sofern benötigt)

E22001 Gitarrenkurs elementar (für erwachsene Gitarreninteressierte)

Erlernen der Grundlagen des Gitarrespiels, der wichtigsten Griffe und Rhythmen zur Songbegleitung – auch ohne irgendwelche Grundkenntnisse.

Bitte mitbringen: Akustikgitarre jeglicher Bauart in passender Größe, geeignetes Stimmgerät

Pater-Lunkenbein-Schule, Rinnigstraße 5, 96250 Ebensfeld

12x, 14.03.2022 bis 27.06.2022, Montag, 19:00 - 20:00 Uhr, Benjamin Sand

Kursgebühr: 70,00 €

E33123 deepWORK® - Bewegungsrausch & 100% Fettverbrennung

Ein funktionelles Training welches Kraft und Ausdauer genial verbindet. Fühle die Energie, die sich aus dem Wechsel von Anspannung und Entspannung entfaltet.

Mitzubringen sind: rutschfeste Matte, Handtuch, Getränk.

Pater-Lunkenbein-Schule, Rinnigstraße 5, 96250 Ebensfeld, Glasraum

12x, 15.03.2022 bis 28.06.2022, Dienstag, 20:00 - 21:00 Uhr, Anja Waltes

Kursgebühr: 56,00 € (ab 6 TN)

EK62014 Kinderyoga - Entspannt in den Frühling starten (4 - 7 Jahre)

Spielerisch (Yogageschichten, Fantasiereisen, Atemübungen) werden die Kinder an verschiedenen Entspannungstechniken herangeführt.

Bitte mitbringen: Fitnessmatte / Yogamatte, Getränk, bequeme Kleidung

Pater-Lunkenbein-Schule, Rinnigstraße 5, 96250 Ebensfeld, Glasraum
8x, 16.03.2022 bis 18.05.2022, Mittwoch, 17:00 - 18:00 Uhr, Juliane Meixner
Kursgebühr: 37,33 € (ab 6 TN)

E13007 Richtig vorsorgen - Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Notar Dr. Fackelmann informiert umfassend über rechtliche Möglichkeiten der eigenen Vorsorge.

Pater-Lunkenbein-Schule, Rinnigstraße 5, 96250 Ebensfeld, Physikraum
1x, 16.03.2022, Mittwoch, 18:00 - 20:00 Uhr, Dr. Christian Fackelmann, Notar
Kursgebühr: 7,00 € (ab 8 TN)

E33124 BBP - Bauch, Beine, Po

Training der Bauch-, Bein-, Rücken- und Gesäßmuskulatur, Kräftigung des Rumpfes durch gezielte Übungen.

Bitte Matte, Handtuch, feste Turnschuhe und Getränk mitbringen!

Pater-Lunkenbein-Schule, Rinnigstraße 5, 96250 Ebensfeld, Glasraum
12x, 17.03.2022 bis 07.07.2022, Donnerstag, 18:15- 19:00 Uhr, Anja Waltes
Kursgebühr: 42,00 € (ab 6 TN)

E33125 Pilates für Anfänger

Pilates ist ein figurformendes Ganzkörpertraining, in dem Kraft mit Beweglichkeit kombiniert wird.

Mitzubringen sind: Sportbekleidung, Matte, Handtuch und Getränk.

Pater-Lunkenbein-Schule, Rinnigstraße 5, 96250 Ebensfeld, Glasraum
12x, 17.03.2022 bis 07.07.2022, Donnerstag, 19:15 - 20:15 Uhr, Anja Waltes
Kursgebühr: 56,00 € (ab 6 TN)

E33126 Engpassdehnungen nach Liebscher und Bracht

Durch spezielle Engpassdehnungen stellt man dem Körper alle heute fehlenden Bewegungsreize zur Verfügung die er benötigt, um wieder einwandfrei zu funktionieren.

Bitte Sportkleidung, Matte und Getränk mitbringen.

Feuerwehrhaus Ebensfeld, Rinnigstraße 2, 96250 Ebensfeld
8x, 21.03.2022 bis 23.05.2022, Montag, 09:00 - 10:00 Uhr, Carina Brückner
Kursgebühr: 37,33 € (ab 8 TN)

E14005 „Die sieben Sicherheiten, die Kinder brauchen“ – wie Lernen von selbst geschieht

Dürfen Kinder ihren naturgegebenen Entwicklungsweg ungestört durchlaufen, entfalten sie wie von selbst sieben Grundsicherheiten. Welche Stufen es gibt und wie Sie Ihr Kind unterstützen können, erfahren Sie in diesem Abendseminar.

Pater-Lunkenbein-Schule, Rinnigstraße 5, 96250 Ebensfeld, Glasraum
21.03.2022, Montag, 19:00 - 20:30 Uhr, Susanne Müller-Osten
Kursgebühr: 7,00 € (ab 8 TN)

E38050 TAO - Energie-Zuführung durch sanfte Atems- und Bewegungstechniken

Übungen lenken unsere Heilkräfte auf bestimmte innere Organe und Drüsen, führen dem Körper neue Energie zu, bewirken ein Energiegleichgewicht und fördern die optimale Funktion der inneren Organe. Zugehörige Atemtechniken tragen zur Selbstheilung bei.

Bitte bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.

Fragen beantworten wir gerne unter: 09573/31 05 30

Feuerwehrhaus Ebensfeld, Rinnigstraße 2, 96250 Ebensfeld
8x, 23.03.2022 bis 25.05.2022, Mittwoch, 09:15 - 10:15 Uhr, Patrick Sartre
Kursgebühr: 37,33 € (ab 8 TN)

E38051 Do-In : Japanische Gymnastik - Beweglichkeit aktiv unterstützen und verbessern
Leichte Streck-, Dehn- und Druckbewegungen mobilisieren Ihre Gelenke/Muskeln/Sehnen und sorgen für einen harmonischen Energiefluss im Körper. Ihr Immunsystem und Ihre ganzheitliche Gesundheit werden gestärkt!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken.

Feuerwehrhaus Ebensfeld, Rinnigstraße 2, 96250 Ebensfeld
8x, 23.03.2022 bis 25.05.2022, Mittwoch, 17:00 - 18:00 Uhr, Patrick Sartre
Kursgebühr: 37,33 € (ab 8 TN)

E33127 Engpassdehnungen nach Liebscher und Bracht

Siehe Kurs E33126.

Feuerwehrhaus Ebensfeld, Rinnigstraße 2, 96250 Ebensfeld
8x, 23.03.2022 bis 25.05.2022, Mittwoch, 19:30 - 20:30 Uhr, Carina Brückner
Kursgebühr: 37,33 € (ab 8 TN)

081113 Autogenes Training - Zuhause bequem entspannen (Zoom online!)

Entspannen, neue Kraft tanken und relaxen. Stressabbau → mehr Ruhe und Gelassenheit.
Sie benötigen: gemütliches Umfeld (Matte, Sessel oder Couch), warme Socken, Kissen, Decke. Evtl. ein Getränk.

Laptop, Handy, Tablet oder PC mit Internetzugang und Mikro sind erforderlich!

24.03.2022, Donnerstag, 18:30 - 19:30 Uhr, Karin Wagner
Kursgebühr: 6,00 € (ab 5 TN)

EK65029 Osterbastelei - kleine Dekorationen für die Osterzeit (5 - 8 Jahre)

Wir basteln gemeinsam verschiedene kleine Dekorationen für die Osterzeit.

Mitzubringen sind: ausgeblasene und ausgewaschene Eier, Wolle in verschiedenen Farben, Karton, Bastelschere, Flüssigkleber, Stoff- oder Filzreste, Filzstifte, Perlen, kleine Knöpfe...

Pater-Lunkenbein-Schule, Rinnigstraße 5, 96250 Ebensfeld, Handarbeitsraum

02.04.2022, Samstag, 10:00 - 13:00 Uhr, Regina Hümmer
Kursgebühr: 14,00 € (ab 6 TN) zzgl. Materialkosten: 5,00 €

E21006 Erwachsenen Nähkurs für verschiedene Projekte

Am ersten Abend Besprechen der von Ihnen ausgewählten Projekte. Wir beschäftigen uns mit der Stoffauswahl, Schnittfragen und anderen individuellen Fragen.

Mitzubringen sind: Schnitt und Modehefte mit Schnittbogen sowie Stoff, Steck- und Nähadeln, Schneiderstift bzw. Kreide, Schere, Maßband, betriebsbereite Nähmaschine.

Pater-Lunkenbein-Schule, Rinnigstraße 5, 96250 Ebensfeld, Handarbeitsraum

6x, 04.04.2022 bis 23.05.2022, Montag, 18:30 - 20:30 Uhr, Kerstin Engelbrecht-Finzel
Kursgebühr: 56,00 € (ab 6 TN)

E32005 Wildkräuterkochkurs

Wir kochen gemeinsam ein leckeres Wildkräuter-Menü.

Bitte Materialgeld und Restebehälter mitbringen.

Pater-Lunkenbein-Schule, Rinnigstraße 5, 96250 Ebensfeld, Küche

06.04.2022, Mittwoch, 18:30 - 21:30 Uhr, Monika Gerner
Kursgebühr: 14,00 € (ab 5 TN) zzgl. Lebensmittelkosten 10 Euro

EK61022 Prinzessinnen - und Prinzen - Nachmittag

- für Kinder von 3 - 5 Jahren mit Erwachsenenbegleitung!

Wir basteln gemeinsam auf unserem Gutsbauernhof und viel viel Glitzer deine eigene Prinzessinnen- oder Prinzenkrone!!! Bitte jedes Kind einzeln anmelden! Geschwisterkinder sind herzlich willkommen!

Bitte Picknickdecke, Getränk, Kopfbedeckung, Sonnenschutzmittel, evtl. Zeckenschutz mitbringen!

Gut Ummersberg, Ummersberg 1 96250, 96250 Ebenfeld
13.04.2022, Mittwoch, 15:00 - 18:00 Uhr, Carina Finkel
Kursgebühr: 14,00 € (ab 5 TN) zzgl. Materialkosten

EK61023 Bauernhof-Bingo mit Feuerschale

- für Kindergartenkinder mit Erwachsenenbegleitung!

Nach einem Bauernhofbingo bereiten wir gemeinsam unser Lagerfeuer in der Feuerschale vor. Ein Nachmittag mit Gesang, Tanz und Spiel!

Bitte einen leeren Eierkarton pro Kind, Decke, Snacks zur Eigenverpflegung, Getränk, Kopfbedeckung, Sonnenschutzmittel und evtl. Zeckenschutz mitbringen!

Gut Ummersberg, Ummersberg 1 96250, 96250 Ebenfeld
21.04.2022, Donnerstag, 16:00 - 19:00 Uhr, Carina Finkel,
Kursgebühr: 14,00 € (ab 5 TN), zzgl. Materialkosten

EK61024 Landleben hautnah

- für Kinder von 3 - 5 Jahren mit Erwachsenenbegleitung!

Entdecke das spannende Landleben auf unserem Gutsbauernhof mit anschließendem Picknick. Bitte jedes Kind einzeln anmelden! Geschwisterkinder sind herzlich willkommen!

Bitte selbst Verpflegung und Getränke, Picknickdecke, Kopfbedeckung, Sonnenschutzmittel und evtl. Zeckenschutz mitbringen!

Gut Ummersberg, Ummersberg 1 96250, 96250 Ebenfeld
23.04.2022, Samstag, 15:00 - 18:00 Uhr, Carina Finkel
Kursgebühr: 14,00 € (ab 5 TN) zzgl. Materialkosten

E35012 Slow Motion (Outdoor)

Entschleunigung an der frischen Luft mit Kräftigungsübungen, Beweglichkeitstraining und Gleichgewichtselementen. Ein eher ruhiges Training, um Natur, Sonne und Luft zu genießen. Bitte mitbringen: Kleidung und Schuhe dem Wetter entsprechend, Turnmatte, Getränk.

Ummersberger Park, Ummersberg 1, 96250 Ebenfeld
6x, 25.04.2022 bis 30.05.2022, Montag, 10:00 - 11:00 Uhr, Carina Finkel
Kursgebühr: 28,00 € (ab 8 TN)

E38047 Faszien-Yoga

Unser Faszienewebe verkürzt und verhärtet sehr schnell. Durch gezieltes Training machen wir dieses wieder geschmeidig. Faszien- Yoga verbindet die bekannten Asanas des Yoga mit Elementen aus dem Faszientraining.

Sie brauchen: Yogamatte, Faszienball (alternat. Tennis- oder Squashball), evtl. Faszienrolle Pater-Lunkenbein-Schule, Rinnigstraße 5, 96250 Ebenfeld, Glasraum

3x, 26.04.2022 bis 10.05.2022, Dienstag, 18:30 - 19:45 Uhr, Astrid Kerling
Kursgebühr: 17,50 € (ab 6 TN)

E38048 Body & Balance - ein ganzheitliches Gesundheitstraining.

Elemente aus dem klassischen Pilatustraining, Yoga und Entspannung sorgen für Wohlbefinden und Harmonie von Körper und Geist und somit ein positive Körpergefühl.

Bitte mitbringen: Trainingsmatte, Sportbekleidung (Sportschuhe nicht erforderlich), Decke Feuerwehrhaus Ebenfeld, Rinnigstraße 2, 96250 Ebenfeld

5x, 27.04.2022 bis 25.05.2022, Mittwoch, 18:15 - 19:15 Uhr, Veronika Wagner
Kursgebühr: 23,33 € (ab 8 TN)

E32007 Kuchen im Glas - auf Vorrat oder als tolles Geschenk?

Mit Kuchen im Glas ist man bestens gerüstet für einen spontanen Kaffee-Besuch oder den kleinen Hunger zwischendurch. Er bleibt lange saftig und schmeckt auch nach ein paar Monaten noch wie „frisch gebacken“.

Bitte mitbringen: 8 Twist-Off-Gläser à 230 ml (Form siehe Foto – Gläser mit nach oben geradem Rand) mit Deckel, 2 Geschirrtücher

Lebensmittelkosten: ca. 6,- € (sind direkt im Kurs zu zahlen)

Pater-Lunkenbein-Schule, Rinnigstraße 5, 96250 Ebensfeld, Küche

28.04.2022, Donnerstag, 18:30 -21:00 Uhr, Regina Hümmer

Kursgebühr: 11,67 € (ab 5 TN) zzgl. Lebensmittelkosten 6,00 €

E32006 Essen wie im Urlaub

Denken sie auch so gerne an den Sommerurlaub zurück? Sonne, Meer, Sehenswürdigkeiten - und an das leckere Essen. Wir holen uns den Urlaub zurück auf den Tisch.

Bitte Materialgeld und Restebehälter mitbringen.

Pater-Lunkenbein-Schule, Rinnigstraße 5, 96250 Ebensfeld, Küche

18.05.2022, Mittwoch, 18:30 - 21:30 Uhr, Monika Gerner

Kursgebühr: 14,00 € (ab 5 TN) zzgl. Lebensmittelkosten 10,00 Euro

E13008 "Richtig" vererben und erben

Notar Dr. Fackelmann informiert umfassend über Regeln und Tücken der gesetzlichen Erbfolge, die Gefahr von Pflichtteilsrechten und die Gestaltung eines sinnvollen und wirksamen "letzten Willens". Fragen der Steuer- und Kostenersparnis werden ebenfalls behandelt.

Pater-Lunkenbein-Schule, Rinnigstraße 5, 96250 Ebensfeld, Physikraum

01.06.2022, Mittwoch, 18:00 - 20:00 Uhr, Dr. Christian Fackelmann, Notar

Kursgebühr: Vortrag: 7,00 € (ab 8 TN)