

Unser neues Herbst-/Winterprogramm 2024/2025 ist da!

Wir, d.h. alle Dozentinnen und Dozenten freuen uns, Sie bei unseren Kursen wieder zahlreich zu begrüßen und wünschen Ihnen bis dahin eine gute Zeit!

Anmeldungen ab sofort möglich:

- online unter www.vhs-lif.de, telefonisch unter 09571 – 189261
- oder bei Außenstellenleiterin Nadine Walter, telefonisch jeweils mittwochs von 17.00 bis 19.30 Uhr und sonntags von 13.00 bis 15.00 Uhr unter Tel.: 0160 – 5033705, täglich per WhatsApp oder per E-Mail: ebensfeld@vhs-lkr-lif.de

Fitness und Gymnastik

Zumba® - Eine ganze Stunde Zeit für dich.

Mit variantenreichen Dance-Moves wie Salsa, Merengue, Hip-Hop usw. trainierst du Koordination, Kondition und kräftigst somit auch alle deine Muskelgruppen. Dieses Workout verwandelt Tanz und Training in pure Lebensfreude.

Mitzubringen sind: Sportbekleidung, Handtuch und Getränk.

Turnhalle/Laufgang, Rinnigstraße 5, 96250 Ebensfeld, Ines Rottenbacher

Kursgebühr: 42,67€

E34003 10x, 19.09.2024 bis 05.12.2024, Donnerstag, 19:00 - 20:00 Uhr

E34004 10x, 09.01.2025 bis 27.02.2025, Donnerstag, 19:00 - 20:00 Uhr

Bauch, Beine, Po

In dieser Stunde trainieren, kräftigen und formen wir mit viel Spaß und toller Musik die berühmt berüchtigten Körperregionen. Mithilfe einer gefüllten Wasserflasche oder Kurzhanteln gelingt das problemlos. Mitzubringen sind: Matte, Handtuch, 2 gefüllte Wasserflaschen, Getränk, Kurzhanteln - falls vorhanden.

Kursgebühr 37,33 Euro, Turnhalle Ebensfeld, Ulrike Bauer

E331005

7x 10.09.2024 bis 22.10.2024, Dienstag 18:30 Uhr bis 19:30 Uhr

E331006

7x 05.11.2024 bis 17.12.2024, Dienstag 18:30 Uhr bis 19:30 Uhr

E331007

7x 07.01.2024 bis 18.02.2024, Dienstag 18:30 Uhr bis 19:30 Uhr

Seniorengymnastik - Training für Körper und Geist

Seine Beweglichkeit im Alter zu erhalten hat viele Vorteile. Schmerzen können gelindert, die Sturzgefahr verringert und die Selbstständigkeit erhalten werden. Mit gezielten Übungen trainieren wir sowohl Ausdauer als auch das Gleichgewicht und Kraft.

Mitzubringen sind Turnschuhe und Gymnastikmatte.

Feuerwehrhaus Ebensfeld, Rinnigstraße 2, 96250 Ebensfeld, Carina Brückner

E333004 6x, 16.09.2024 bis 21.10.2024, Montag, 10:15 - 11:15 Uhr,

E333005 6x, 04.11.2024 bis 09.12.2024, Montag, 10:15 - 11:15 Uhr,

Kursgebühr: 32,00 €

Tao Do-In : Japanische Gymnastik

auch "Dynamisches Japanisches Yoga" genannt, leicht umsetzbar!

Tao-Do-In ist eine Ganzkörper-Übungsmethode, geprägt von 1000 Jahren asiatischer Heilkunst und passt sich flexibel den Anforderungen des modernen Lebensstils an. Durch die einfühlsamen Bewegungs- und Atemtechniken, die gezielt auf bestimmte Körperbereiche

wirken, ermöglicht Tao-Do-In nicht nur Entspannung und eine verbesserte Körperhaltung, sondern fördert auch die innere Balance. In einer harmonischen Atmosphäre unterstützt Tao-Do-In die persönliche Entwicklung jedes Einzelnen. Diese Praxis bringt nicht nur ein aktives Leben im Einklang mit sich selbst hervor, sondern zaubert auch ein Lächeln auf Ihr Gesicht. Für jede Altersgruppe geeignet, für Frauen UND Männer

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken

Sie haben Fragen? Kontaktieren Sie Patrick Sartre : 01514 - 6706273 (WhatsApp) www.tao-do-in-sartre.de YouTube Präsentation: <https://www.youtube.com/@Tao-Do-In>

Feuerwehrhaus Ebensfeld, Rinnigstraße 2, 96250 Ebensfeld

E31010 10×, 17.09.2024 bis 26.11.2024, Dienstag, 18:30 - 19:30 Uhr, Kursgebühr: 53,33 €

E31012 6×, 07.01.2025 bis 11.02.2025, Dienstag, 18:30- 19:30 Uhr, Kursgebühr: 32,00 €

Prävention für Ihren Rücken mit Tao-Do-In Gymnastik

Flexible Zeiten auch für Schichtarbeiter

Hast du genug von Rückenschmerzen und möchtest dagegen etwas tun? Dann haben wir genau das Richtige für Dich! Melde dich jetzt für Tao-Do-in Gymnastik in Ebensfeld an und starte den Weg zu einem schmerzfreien Rücken.

Unser Kurs bietet flexible Anmeldeoptionen, die perfekt zu Deinem hektischen Zeitplan passen. Du kannst den Kurs problemlos in Deinen Arbeitsplan integrieren – eine Woche Frühkurs, die nächste Woche Abendkurs.

Sie haben Fragen? Kontaktieren Sie Patrick Sartre: 01514 - 6706273 (WhatsApp) www.tao-do-in-sartre.de YouTube Präsentation: <https://www.youtube.com/@Tao-Do-In>

Feuerwehrhaus Ebensfeld, Rinnigstraße 2, 96250 Ebensfeld

E37012 -8×, 18.09.2024 bis 27.11.2024, Mittwoch, 08:15 - 09:15 Uhr, Patrick Sartre
Kursgebühr: 48,00 €

E37029 8×, 18.09.2024 bis 27.11.2024, Mittwoch, 18:15 - 19:15 Uhr, Patrick Sartre
Kursgebühr: 48,00 €

E37030 10×, 20.09.2024 bis 10.12.2024, Freitag, 08:15- 09:15 Uhr, Patrick Sartre
Kursgebühr: 53,33 €

E37031 10×, 20.09.2024 bis 10.12.2024, Freitag, 09:30 - 10:30 Uhr, Patrick Sartre
Kursgebühr: 53,33 €

E37025 6×, 08.01.2024 bis 12.02.2024, Mittwoch, 08:15 - 09:15 Uhr, Patrick Sartre
Kursgebühr: 32,00 €

E37027 6×, 08.01.2024 bis 12.02.2024, Mittwoch, 18:15 - 19:15 Uhr, Patrick Sartre
Kursgebühr: 32,00 €

E37026 6×, 10.01.2024 bis 14.02.2024, Freitag, 08:15- 09:15 Uhr, Patrick Sartre
Kursgebühr: 32,00 €

E37028 6×, 10.01.2024 bis 14.02.2024, Freitag, 09:30 – 10:30 Uhr, Patrick Sartre
Kursgebühr: 32,00 €

E331008 - Knie Seminar mit Tao-Do-In Gymnastik -

Erlebe die Kraft des Tao-Do-In zur Prävention von Knieschmerzen!

In meinem 2-stündigen Seminar lernst du alles über die Anatomie deiner Knie. Durch gezielte Übungen und individuelle Lösungen stärken wir deine Gesundheit. Verbessere dein Wohlbefinden und beuge Schmerzen effektiv vor. Melde dich jetzt an und profitiere von wertvollem Wissen und praktischen Tipps! Sei dabei und tue deinen Knien etwas Gutes!

Feuerwehrhaus Ebensfeld, Rinnigstraße 2, 96250 Ebensfeld, Patrick Sartre

1x 26.10.2024, Samstag, 14:00 Uhr bis 16:00 Uhr, Kursgebühr 10,67 €

E37034 - Nacken- und Schulterschmerzen Seminar mit Tao-Do-In Gymnastik

Erlebe die heilsame Wirkung von Tao-Do-In zur Prävention von Nacken- und Schulterschmerzen!

In meinem 2-stündigen Seminar erfährst du alles über die Anatomie von Nacken und Schultern. Mit gezielten Übungen und individuellen Lösungen fördern wir deine Gesundheit. Verbessere dein Wohlbefinden und beuge Schmerzen effektiv vor. Melde dich jetzt an und entdecke wertvolle Tipps und praktische Anwendungen! Sei dabei und tue deinem Nacken und deinen Schultern etwas Gutes! Dieses Seminar ist für jeden geeignet, unabhängig von Alter, aktuellem Fitnesslevel oder Flexibilität. Die Übungen finden im Stehen, Sitzen und Liegen statt. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Yoga Matte, feste Turnschuhe, Kissen. 1x 16.11.2024, Samstag 14:00 Uhr bis 16:00 Uhr, Kursgebühr 6,50 €

Engpassdehnungen nach Liebscher und Bracht

Unsere Rückenurse dienen der Prävention und sind insbesondere für Berufstätige, aber natürlich auch für alle anderen, um die Wirbelsäulenregion langfristig zu stärken und Rückenproblemen vorzubeugen. Einseitige Alltagsbewegungen führen immer häufiger zu Schmerzzuständen unseres Bewegungsapparates. Durch die Engpassdehnungen stellt man dem Körper alle heute fehlenden qualitativen Bewegungsreize zur Verfügung die er benötigt, um einwandfrei zu funktionieren. Es sind speziell entwickelte Dehnungsabläufe, die mit minimalem Zeiteinsatz, größtmögliche Effekte erzielen.

Bitte Sportkleidung, Matte und Getränk mitbringen.

Feuerwehrhaus Ebensfeld, Rinnigstraße 2, 96250 Ebensfeld, Carina Brückner

E37021

6x, 16.09.2024 bis 21.10.2024, Montag, 09:00 - 10:00 Uhr, Kursgebühr: 32,00 €

E37022

6x, 18.09.2024 bis 23.10.2024, Mittwoch, 19:30 – 20:30 Uhr, Kursgebühr: 32,00 €

E37023

6x, 04.11.2024 bis 09.12.2024, Montag, 09:00 - 10:00 Uhr, Kursgebühr: 32,00 €

E37022

5x, 06.11.2024 bis 04.12.2024, Mittwoch, 19:30 – 20:30 Uhr, Kursgebühr: 26,67 €

Entspannung

TAO - Streben nach einem hochbetagten Leben!

Übungen durch ruhige und unkomplizierte Atem- und Bewegungstechniken (auch für Personen mit körperlichen Einschränkungen geeignet!)

Durch diese Übungen im Sitzen oder Stehen lenken Sie die Heilkräfte auf bestimmte innere Organe, Muskeln, Bänder und Drüsen. Sie führen dem ganzen Körper neue Energie zu und bewirken ein Gleichgewicht. Das Hauptziel der taoistischen Bewegungen ist es, das Leben zu verlängern. Unterstützt werden diese Bewegungen durch Atemtechniken, die in Verbindung mit der „Eigenenergie“ zur Selbstheilung beitragen können. Für jede Altersgruppe (besonders für Senioren) geeignet, für Frauen UND Männer Bequeme Kleidung, warme Socken.

Sie haben Fragen? Kontaktieren Sie Patrick Sartre : 01514 - 6706273 (WhatsApp) YouTube

Präsentation: <https://www.youtube.com/@Tao-Do-In>

Feuerwehrhaus Ebensfeld, Rinnigstraße 2, 96250 Ebensfeld

E31008

9x, 18.09.2024 bis 27.11.2024, Mittwoch, 09:30 - 10:30 Uhr, Kursgebühr: 48,00 €

E31009

6x, 08.01.2025 bis 12.02.2025, Mittwoch, 09:30 - 10:30 Uhr, Kursgebühr: 32,00 €

EY381002 Yoga - Harmonie im Atmen

Yogaübungen haben vielfältige Wirkungen. Übungen wie Schulterstand, Fisch, Waage u.a. werden sorgfältig erlernt. Während der Ausführung wird die Atmung frei zugelassen. Dies führt dazu, dass man die Atmung, einen normalerweise unbewussten Vorgang, besser

kennenlernt. Die Wirkungen der damit verbundenen besseren Durchlüftung des ganzen Körpers ist auch im Bewusstsein bemerkbar.

Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

Benötigt werden Yogamatte und bequeme Kleidung.

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

8x, 16.09.2024 bis 11.11.2024, Montag, 18:00 - 19:00 Uhr, Rainer Pauser

Kursgebühr: 42,67 €

E31006- Entspannt ins Wochenende mit Klangschalen

Den Alltagsstress loslassen, Ruhe und Gelassenheit finden, Kräfte sammeln durch eine Entspannungsreise und mit Hilfe der Klänge der Klangschalen und Koshis.

Feuerwehrhaus Ebensfeld, Rinnigstraße 2, 96250 Ebensfeld, Karin Wagner

1x 16.11.2024, Samstag, 09:00 Uhr bis 10:00 Uhr

Kursgebühr: 16,50 € zzgl. Kosten für Skript, zahlbar an den Kursleiter

E31007- Noch mehr Fülle ins Leben bringen bzw. erkennen was schon da ist!

Die Fülle auf allen Ebenen im Leben erkennen und noch mehr zulassen bzw. erschaffen. Wie kann das funktionieren? Was kann ich tun dafür?

Meditation: Finde Deinen Weg zu Dir - was Du wirklich willst?

Feuerwehrhaus Ebensfeld, Rinnigstraße 2, 96250 Ebensfeld, Karin Wagner

1x 16.11.2024, Samstag, 10:15 Uhr bis 11:45 Uhr

Kursgebühr: 16,50 € zzgl. Kosten für Skript, zahlbar an den Kursleiter

REISEN

E12007- Malerische Istrische Küste um Porec und die Insel Krk

Willkommen zu unserem Bildvortrag über die Istrische Küste und die Insel Krk.

Die Istrische Küste fasziniert mit malerischen Stränden und historischen Städten. Auf der Insel Krk entdecken wir mittelalterliche Mauern, die beeindruckende Kathedrale von Krk und das imposante Kastell. Begleiten Sie uns auf dieser visuellen Reise und lassen Sie sich von der Schönheit und dem kulturellen Reichtum dieser einzigartigen Region verzaubern.

Feuerwehrhaus Ebensfeld, Rinnigstraße 2, 96250 Ebensfeld, Gerhard Köhler

1x 20.09.2024, Freitag, 19:00 Uhr bis 20:00 Uhr, Kursgebühr 8,03 €

E12006- Das pure Baltikum rund um die Ostsee

Willkommen zu unserem Bildvortrag über das Baltikum rund um die Ostsee. Unsere Reise führt uns durch Estland, Lettland und Litauen, drei Länder voller Geschichte und natürlicher Schönheit.

In Estland bestaunen wir die mittelalterliche Altstadt von Tallinn und die unberührten Küstenlandschaften. Lettland begeistert mit der Jugendstil-Architektur in Riga und den idyllischen Flusstälern im Gauja-Nationalpark. Litauen beeindruckt mit der barocken Altstadt von Vilnius und der atemberaubenden Dünenlandschaft der Kurischen Nehrung.

Genießen Sie diese visuelle Reise und entdecken Sie die vielfältigen Schätze des Baltikums.

Feuerwehrhaus Ebensfeld, Rinnigstraße 2, 96250 Ebensfeld, Gerhard Köhler

1x 25.10.2024, Freitag, 19:00 Uhr bis 20:00 Uhr, Kursgebühr 8,03 €

E12008 - Einmaliges Irland - Natur pur erleben

Einmaliges Irland – Natur pur erleben. Von der Natur komponierte Landschaften, in ihrer Ursprünglichkeit belassen – das ist Irland, ein Land von überraschender Vielfalt. Es erwarten Sie nicht nur die unzähligen Grünnuancen des Inlands, sondern auch eine atemberaubende

Küste mit gewaltigen Klippen und samtweichen Stränden, weite Hochmoore und ein Hauch mediterraner Atmosphäre im Südwesten. Doch die Natur ist nur eine Seite dieser Reise, die Iren selbst, ihre Geschichte und Traditionen die andere. Lassen Sie sich von der wunderbaren Natur der „grünen Insel“ verzaubern und genießen Sie die irische Gastfreundschaft!

Besondere Anlaufpunkte sind Glendalough, Kilkenny, Killarney, Adare, Limerick, Galway, Connemara und besonders die Küstenstraße Ring of Kerry.

Feuerwehrhaus Ebensfeld, Rinnigstraße 2, 96250 Ebensfeld, Gerhard Köhler

1x 22.11.2024, Freitag, 19:00 Uhr bis 20:00 Uhr, Kursgebühr 8,03 €

Kochen und Ernährung

E32037 - Werde zum Chocolatier - Schokolade selbst herstellen

Schokolade naschen die meisten Menschen gerne. Wenn sie so auf der Zunge schmilzt - ein Genuss! Man kann viele verschiedene Sorten und Geschmacksrichtungen kaufen. Man kann sie aber auch selbst herstellen. Und das ist einfacher als du denkst! Genau das wollen wir heute tun! Wir stellen selbst Zartbitter-, Vollmilch- und weiße Schokolade her. Nach Wunsch können sie unterschiedlich, z.B. mit Nüssen o.ä. verfeinert werden. Da sind der Phantasie keinerlei Grenzen gesetzt! Als Gießformen eignen sich neben speziellen

Schokoladengießformen auch z.B. Eiswürfelformen, kleine Kuchenformen, Pralinenformen, Margarinebecher, etc. Bitte entsprechende Formen, wenn möglich, mitbringen.

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

1x 03.12.2024, Dienstag, 18:30 Uhr bis 21:30 Uhr, Regina Hümmer

Kursgebühr: 17,12 € zzgl. Lebensmittelkosten: 12,00 €, direkt an die Kursleitung zu zahlen

E32040 - Vegane und Saucen - leichter als gedacht

Vegan – ein Ernährungstrend, der sich immer mehr durchsetzt. Viele denken immer noch, dass vegan und lecker in Kombination nicht funktioniert! Doch das stimmt nicht! In diesem Kurs widmen wir uns speziell dem Herstellen von veganen Fonds und Saucen. Du erfährst, welche Grundzutaten du dafür benötigst und wie du diese herstellen kannst. Natürlich bereiten wir auch einige vegane Saucen selbst zu.

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

1x 11.01.2025, Samstag, 17:30 Uhr bis 21:00 Uhr, Regina Hümmer

Kursgebühr: 19,98 € zzgl. Lebensmittelkosten: 16,00 €, direkt an die Kursleitung zu zahlen

E32043 Pralinen - eine süße Nascherei und ein besonders Geschenk zum Muttertag

Pralinen selbst zubereiten ist gar nicht schwer! Und ein tolles Geschenk für die Liebste oder die Mama zum Muttertag! Probieren Sie es selbst aus! Gemeinsam stellen wir mindestens 4 verschiedene Pralinsorten wie zB. Champagnertrüffel her.

Bitte Blech/Tablett, Backpapier, Alufolie, Schürze, Leerbehälter, Geschirrtuch, evtl. Getränk mitbringen.

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

1x 11.02.2025, Dienstag, 18:00 Uhr bis 21:30 Uhr, Regina Hümmer

Kursgebühr: 22,47 € zzgl. Lebensmittelkosten: 20,00 €, direkt an die Kursleitung zu zahlen

E32034 - Entzündungen lindern - am Küchenherd fängt's an

Stress und ungesundes Ernährungsverhalten können lange unbemerkte, jedoch bleibende Entzündungsreaktionen im Körper auslösen. Nur selten heilen sie von selbst aus. Gleichzeitig gehen viele Erkrankungen mit Entzündungsprozessen einher. In diesem Kochkurs werden Gerichte zubereitet, welche entzündungshemmende Eigenschaften haben. Sie lernen, wie eine entzündungshemmende Ernährung in der Küche umgesetzt werden kann.

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

1x 07.10.2024, Montag, 18:00 Uhr bis 21:00 Uhr, Anne Graßmann
Kursgebühr: 17,12 € zzgl. Lebensmittelkosten zahlbar direkt an den Kursleiter

E32002 Fermentierkurs - Wir lassen die Mikroben toben

Fermentierte Lebensmittel wie Sauerkraut und Kimchi unterstützen unsere Gesundheit. Sie erhöhen die Vielfalt der Darmflora und mindern das Risiko einer Darmkrebs-Erkrankung. Auch entzündliche Reaktionen, wie sie zum Beispiel bei rheumatischen Erkrankungen auftreten, scheinen reguliert zu werden. Das Fermentieren ist, anders als der Superfood-Hype, kein kurzfristiger Ernährungstrend, sondern lebt völlig zurecht wieder auf. Haben Sie gewusst, dass es ohne die Fermentation keine Kulturgüter wie Käse, Joghurt, Bohnenkaffee, Bier oder Sauerkraut gibt? Es gibt quasi keine Nachteile, denn es ist:

- Darmgesund
- kaum zeitaufwändig
- günstig
- und nachhaltig.

Der Fermentierkurs besteht aus einem praktischen Teil, in dem jeder selbst fermentieren darf und einem kurzweiligen theoretischen Teil. Fermentiert wird Gemüse, Kimchi (koreanisches Sauerkraut) und Chilisaucen. Die hergestellten Fermente dürfen mit nachhause genommen werden.

Mitzubringen sind:

3 kleine Marmeladengläser (ca. 200 ml) mit Deckel, 1 scharfes Messer, 1 Schneidebrett, 1 Brotzeitdose mit Deckel, Geschirrtuch

Achtung: Bei Nichterscheinen werden neben der Kursgebühr auch die Lebensmittelkosten in Rechnung gestellt!

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

1x 13.01.2025, Montag, 18:00 - 21:00 Uhr, Anne Graßmann

Kursgebühr: 17,12 € zzgl. Lebensmittelkosten + Kosten für 1 Pressello (ca. 4 Euro), zahlbar direkt an den Kursleiter

Freizeit

Make-up / Schmink-Workshops

Mach mehr aus deinem Typ! In diesem Make-up Workshop lernst du deine Stärken zu betonen und erzielst dadurch eine ganz neue Wirkung auf deine Umwelt. Gemeinsam mit einer erfahrenen Make-up-Expertin kreierst du dein maßgeschneidertes Make-up. Dabei plaudert die Make-up-Expertin aus dem "Schminkköfferchen" und verrät dir viele unbezahlbare Tipps und Tricks. Außerdem erlernst du, wie du dein Basis-Make-up mit wenigen Handgriffen zu einem schönen Glamour-Make-up veränderst. Finde deinen neuen Look und bringe deinen Typ optimal zur Geltung! PS: Gerne kannst du deine Schminksachen mitbringen!

Feuerwehrhaus Ebensfeld, Rinnigstraße 2, 96250 Ebensfeld, Lisa Düthorn

E39001 – 1x 19.10.2024, Samstag, 10:00 Uhr bis 13:00 Uhr

E39002 – 1x 07.12.2024, Samstag, 10:00 Uhr bis 13:00 Uhr

Kursgebühr: 17,12 Euro

E42002 - Wieder mal Englisch sprechen? – Fortführungskurs

Englisch lernen und üben mit Spaß. Wir knüpfen an die vorhandenen Englischkenntnisse an und vertiefen diese durch unterschiedliche Lese-, Sprach- und Vokabelübungen. Die englische Grammatik kommt dabei natürlich auch nicht zu kurz!

Pater-Lunkenbein-Schule, Rinnigstraße 5, 96250 Ebensfeld, Handarbeitsraum
8x 20.09.2024 bis 22.11.2024, Freitag, 18:30 Uhr bis 20 Uhr, Regina Hümmer
Kursgebühr: 64,00 € zzgl. Kopierkosten (ca. 3 Euro), zahlbar direkt an den Kursleiter

E21003 Nähkurs mit Wunsch-Projekt

Von Hosen kürzen, Bund verändern bis modische Bekleidung nähen - der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt

In diesem Kurs nähen wir gemeinsam Ihr Wunschprojekt. Als AnfängerIn erlangen Sie in diesem Kurs Grundkenntnisse in den Bereichen des Zuschneidens und die Nutzung verschiedener Hilfsmittel, die Anwendung verschiedener Stichmuster, das Einnähen von Reißverschlüssen und vieles mehr.

Nach dem Besprechen der von Ihnen ausgewählten Projekte beschäftigen wir uns mit Stoffauswahl, Schnittfragen und anderen individuellen Fragen. Danach starten wir auch direkt mit dem jeweiligen Nähprojekt.

Als Fortgeschrittene können Sie Ihre Kenntnisse erweitern. Neue, moderne Materialien sowie **Upcycling** sind weitere Themen.

Mitzubringen sind: Kleidungsstücke, die verändert werden sollen, Schnitt und Modehefte mit Schnittbogen sowie Stoff, Steck- und Nähadeln, Schneiderstift bzw. Kreide, Schere, Maßband und eine betriebsbereite Nähmaschine.

Pater-Lunkenbein-Schule, Rinnigstraße 5, 96250 Ebensfeld, Handarbeitsraum
5x, 16.09.2024 bis 14.10.2024, Montag, 18:30 - 20:30 Uhr, Kerstin Engelbrecht-Finzel
Kursgebühr: 57,06 €

E17002 - Kräuterwanderung im goldenen Herbst

Gemeinsam gehen wir in Naturverbinding und entdecken die vielfältigen Schätze der Herbstkräuter. Als Bioanalytikerin und Kräuterexpertin teile ich mein Wissen über Pflanzeninhaltsstoffe, Verarbeitungsmöglichkeiten und die gesundheitlichen Wirkungen. Erfahre, wie du die Kräuter des Herbstes für den Winter konservieren kannst. Erlebe achtsam die Natur und entschleunige vom Alltag. Mitzubringen sind: Schere, Beutel, Snacks und Getränk, feste Schuhe, Kopfbedeckung als Sonnenschutz und evtl. Mückenschutz
Haus am Dornig, Sträublingshof 6, 96250 Ebensfeld

1x 28.09.2024, Samstag, 14:00 - 16:30 Uhr, Alexandra Gernoth
Kursgebühr: 8,56 €

Internet und Smartphone

E11003 - Smartphones und Tablets einrichten und bedienen – Einführungskurs

Dieser Kurs richtet sich an alle, die noch keine oder sehr wenig Erfahrungen mit Smartphones oder Tablets haben. Inhalte dieses Kurses sind u. a.: Informationen über verschiedene Geräte, Tarife und Zubehör, grundlegende Einrichtung und Einstellungen (z.B. WLAN und Konto), Erlernen der Grundfunktionen, Telefonieren, Abspeichern von Kontakten, Schreiben von Nachrichten, Installieren von Apps, Tipps und Tricks. Auf individuelle Schwierigkeiten und Wünsche kann eingegangen werden und es wird genügend Zeit zum gemeinsamen Üben angeboten. Der Kurs ist auch für Apple Geräte (iPhone) geeignet. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Anfängerfreundliches Lerntempo. Funktionsfähiges Smartphone oder Tablet (Android und iOS, kein Windows-Betriebssystem), egal welcher Hersteller/Marke.

Pater-Lunkenbein-Schule, Rinnigstraße 5, 96250 Ebensfeld, Physikraum
2x 27.09.2024 bis 04.10.2024, Freitag, 15:00 Uhr bis 18:00 Uhr, Michael Hofmann
Kursgebühr: 34,24 €

E11004 - Smartphones und Tablets einrichten und bedienen – Fortsetzungskurs

Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits Grundkenntnisse in der Nutzung von Smartphones oder Tablets haben und weitere Funktionen kennenlernen möchten.

Inhalte dieses Kurses sind u.a.: erweiterte Einstellungen, die Möglichkeiten der Datensicherung und des Datenaustausches mit dem Computer, das Bezahlen mit dem Handy, das Kennenlernen nützlicher Apps, Tipps und Tricks. Auf individuelle Schwierigkeiten und Wünsche kann eingegangen werden und es wird genügend Zeit zum gemeinsamen Üben angeboten.

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

2x 08.11.2024 bis 15.11.2024, Freitag, 15:00 Uhr bis 18:00 Uhr, Michael Hofmann

Kursgebühr: 34,24 €

E11001 - Smartphones Sprechstunde - Für Anfänger und Senioren

Diese Sprechstunde richtet sich an Anfänger und Senioren, welche noch keine oder sehr wenig Erfahrung mit Smartphones oder Tablets haben.

Haben Sie:

- sich ein neues Smartphone oder Tablet gekauft und wissen nicht weiter
- Schwierigkeiten Fotos und Kontakte von einem alten Gerät auf ein neues Gerät zu übertragen?
- Fragen im Umgang mit dem Gerät oder allgemein zum Internet, Online Banking oder Mobilfunktarife?
- den Wunsch sich mit gleichgesinnten Anfängern auszutauschen?

Dann sind Sie hier genau richtig! Die Sprechstunde hat keine konkrete Agenda – Sie bringen die Themen mit, die Sie interessieren und wir üben gemeinsam. Somit kann auf individuelle Themen intensiv eingegangen werden.

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

1x 06.12.2024 , Freitag, 15:00 Uhr bis 17:15 Uhr, Michael Hofmann

Kostenlose Teilnahme!

E11002 - Sicher im Internet unterwegs

Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits im Internet unterwegs sind und lernen möchten, wie Sie sich und Ihre Daten dabei schützen können.

Inhalte dieses Kurses sind u.a.: die Sicherheitsrisiken im Internet (z.B. Betrugsmaschen erkennen), die Sicherheit des eigenen Computers und Smartphones, der Umgang mit Passwörtern, sicheres Online-Banking, E-Mail-Sicherheit, die Möglichkeiten zur Datensicherung. Auf individuelle Fragen und Wünsche kann eingegangen werden. Alle Fachbegriffe werden einfach und verständlich erklärt.

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

1x 21.02.2025 , Freitag, 15:00 Uhr bis 18:45 Uhr, Michael Hofmann

Kursgebühr: 21,40 €

Kurse für Kinder

Nähen macht Spaß

EK63003- Wir nähen ein Walfischmäppchen – Kinder Anfängerkurs

Seid ihr kreativ und nähbegeistert oder möchtet einfach mal austesten ob euch das Nähen Spaß macht? Dann seid ihr in diesem Kurs genau richtig! Unter meiner Anleitung näht jeder von euch zum Start ein Walfischmäppchen, das nicht nur sehr praktisch ist, sondern auch toll aussieht. Ich zeige euch gerne wie ihr eine Nähmaschine bedient und führe euch durch unser

Projekt indem ich euch Schritt für Schritt erkläre, was zu tun ist. Alle Materialien, die das Projekt betreffen, bringe ich mit.

Mitzubringen sind: Schere und betriebsbereite Nähmaschine mit zwei Spulen (schwarz und weiß), Schere, Stecknadeln, schwarz und weißes Nähgarn, Handnähadel.

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

3x, 20.09.2024 bis 04.10.2024, Freitag, 16:00 - 18:00 Uhr, Kerstin Engelbrecht-Finzel

Kursgebühr: 34,24 € zzgl. Materialkosten 18 Euro, zahlbar direkt an den Kursleiter

EK63004 - Wir nähen eine Meerjungfraupüppi - Kinder – Fortgeschrittenenkurs

Seid ihr kreativ und nähbegeistert? Dann seid ihr in diesem Kurs genau richtig! Ihr näht unter meiner Anleitung eine wunderschöne, farbenfrohe Meerjungfrau. Alle Materialien, die das Projekt betreffen, werden von mir mitgebracht.

Mitzubringen sind: Schere und betriebsbereite Nähmaschine mit zwei Spulen (schwarz und weiß), Schere, Stecknadeln, schwarz und weißes Nähgarn, Handnähadel.

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

3x, 08.11.2024 bis 29.11.2024, Freitag, 16:00 - 18:00 Uhr, Kerstin Engelbrecht-Finzel

Kursgebühr: 34,24 € zzgl. Materialkosten 18 Euro, zahlbar direkt an den Kursleiter

Bewegungsstunden mit psychomotorischen Elementen

Die Stunden bieten allen Kindern (3-6 Jahre) Freude an der Bewegung. Sie dürfen sich selbst erleben, frei experimentieren, Gefühle erfahren sowie ausdrücken, an ihre Grenzen gehen und diese austesten. Dabei nehmen wir Alltagsmaterialien oder Materialien, die uns die Räumlichkeiten bieten. Wichtig ist mir bei diesen Stunden, dass die Kinder Spaß haben, soziale Kontakte knüpfen und ihre Sozialkompetenz gefördert wird.

Turnhalle Ebensfeld, Rinnigstraße 5, 96250 Ebensfeld,

Kursgebühr jeweils 53,33 €, Elke Zethner

EK61001

10x, 16.09.2024 bis 25.11.2024, Montag, 14:00 - 15:00 Uhr

EK61002

10x, 16.09.2024 bis 25.11.2024, Montag, 15:00 - 16:00 Uhr

EK61003

10x, 13.01.2025 bis 17.03.2025, Montag, 14:00 - 15:00 Uhr

EK61003

10x, 13.01.2025 bis 17.03.2025, Montag, 15:00 - 16:00 Uhr

EK63001 - Große Werke kennen und malen lernen:

„Sternennacht“ von Vincent van Gogh, für Kinder von 6 - 10 Jahren

Vincent van Gogh war ein bedeutender Künstler und gilt als Begründer der modernen Malerei. Er führte ein sehr aufregendes Leben - er verlor z.B. ein Teil seines Ohres. Wie genau das passiert ist und wie seine für ihn typische Pinselstrichführung funktioniert erfährst du in diesem Kurs. Eines seiner bekanntesten Bilder ist „Die Sternennacht“. Heute lernen wir sein Leben und seine Technik kennen und malen die „Sternennacht“ selbst nach. Das ist gar nicht so schwer!

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

1x 16.11.2024, Samstag, 09:30 Uhr bis 12:00 Uhr, Regina Hümmer

Kursgebühr: 14,26 €