

Entspannung PUR

Nr.
488

Wir sind in ständiger Spannung. Das ist auch notwendig, denn morgens beim Aufstehen benötigen wir eine Grundspannung, die uns stehen, gehen, sitzen und handeln lässt. Wenn aber Gedanken, Anforderungen und eigene Ansprüche uns sehr beschäftigen, dann entsteht oftmals ein Zuviel an Spannung. In diesem Workshop, der bei Interesse auch ein regelmäßiger Kurs werden kann, möchte ich mit Ihnen zusammen Stressfallen entdecken und Lösungen mit mentalen Techniken, Körperwahrnehmung und Bewegung erarbeiten sowie die Anwendung altbewährter Naturmittel und unterstützende Lebensmittel besprechen.

Termin: Samstag, 02.12.2023
Termin: Samstag, 29.06.2024
Dauer: 1 Treffen
Zeit: 11.00 – 14.30 Uhr
Gebühr: 45,00 Euro
Leitung: Magdalena Gesing

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen Sie ein großes Badetuch/Decke und warme Socken, sowie evtl. kalte Getränke und einen kleinen Snack mit. Es gibt eine Pause, in der Sie etwas essen können. Tee wird gestellt.

Sturzprophylaxe-„StuPs“

Nr.
489

Seit 2016 biete ich nach dem STuPs-Konzept Beratung und Übungen zur Sturzprophylaxe an. In diesem Workshop lernen Sie nach dem bewährten Programm Alltagstipps und Übungen kennen, die ein „Stürzen im Alter nicht verhindern, aber lindern“. Denn wer weiß, auf was man achten muss, den zieht es nicht so leicht zu Boden und kann sich besser abfangen. Bei Interesse kann eine Gruppe gebildet werden, die sich einmal wöchentlich zu diesem Training trifft.

Termin: Samstag, 14.10.2023
Termin: Samstag, 27.04.2024
Dauer: 1 Treffen
Zeit: 11.00 – 14.00 Uhr
Gebühr: 40,00 Euro
Leitung: Magdalena Gesing

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie saubere Turnschuhe mit.

Kreativkurse

Acrylmalerei
Stricken und Häkeln
Töpfern
Nähen
Floristik

Aquarell-und Acryl-Malerei

Nr.
501

In diesem Kurs werden unter fachlicher Anleitung einer Künstlerin die Kenntnisse der Malerei mit Aquarell- und Acrylfarben vermittelt oder vertieft. Sie werden individuell angeleitet. Für Anfänger und Fortgeschrittene.

Termin: Donnerstag, 21.09.2023 bis 07.12.2023
Termin: Donnerstag, 01.02.2024 bis 21.03.2024
Termin: Donnerstag, 18.04.2024 bis 27.06.2024
Dauer: 9 bis 11 Treffen
Zeit: 9.15 – 11.30 Uhr
Gebühr: 72,00 bis 88,00 Euro
Leitung: Sylvia Stürzenberger

bitte Aquarellblock, (Papierstärke mind. 300g/m², in Größe 30 x 40 cm oder 40 x 50 cm), Aquarellfarben und Pinsel (Rundpinsel in verschiedenen Größen, ein Flachpinsel 50mm breit) mitbringen. Für die Acrylmalerei bitte Malplatten oder Leinwände in 30 x 40 cm oder 40 x 50 cm mitbringen, Pinsel wie für Aquarell. Weiterhin Acrylfarben nach Wahl



Stricken und Häkeln für Frauen, Männer, Kinder

In diesem Kurs haben die Teilnehmenden die Möglichkeit, ihre Strickkenntnisse zu erweitern und zu vertiefen. Auch Anfänger sind herzlich willkommen. Falls jemand Socken stricken möchte oder besondere Techniken kennen lernen will, kann dies in diesem Kurs verwirklicht werden.

Termin: Donnerstag, 21.09.2023 bis 07.12.2023

Termin: Donnerstag, 01.02.2024 bis 21.03.2024

Termin: Donnerstag, 18.04.2024 bis 27.06.2024

Dauer: 8 – 10 Treffen

Zeit: 17.30 – 19.30 Uhr

Gebühr: 48,00 bis 60,00 Euro

Leitung: Katharina Stegmann

Wolle und Nadeln bitte mitbringen

Arbeiten mit Ton

Freies Formen von verschiedenen Gefäßen, Figuren, Kacheln,
die gebrannt und glasiert werden.

Termin: Montag, 18.09.2023 bis 27.11.2023

Termin: Montag, 04.03.2024 bis 03.06.2024

Dauer: 10 Treffen

Zeit: 19.00 – 21.15 Uhr

Gebühr: 120,00 Euro, inkl. 35,00 Euro Material

Leitung: Carola Kämpf



Occhi- oder Schiffchentechnik – eine fast ausgestorbene Handwerkskunst

Diese Technik besteht aus aneinandergereihten Schlingknoten, die über einen Faden gearbeitet werden. Obwohl die Schiffchenspitze nur auf Ring- und Bogenformen beschränkt ist, ist es ein Leichtes, immer wieder neue Muster zu erfinden.

Termin: Montag, 06.11.2023 bis 27.11.2023

Dauer: 4 Treffen

Zeit: 16.30 – 18.00 Uhr

Gebühr: 30,00 Euro

Leitung: Hildegard Deubner

Nähen als Hobby

Für alle, die das Nähen erlernen möchten und die, die es bereits können oder die ihre Kenntnisse erweitern möchten. Die Gemeinschaft bietet zugleich die Gelegenheit, Fragen aus dem Alltagsleben zu besprechen, Erfahrungen auszutauschen und Anregungen mit nach Hause zu nehmen. Selbst zu nähen ist mehr als ein Hobby. Auch mit bescheidenen Mitteln kann man sich eine elegante Garderobe schneiden. Zu allen Kursen sind stets mitzubringen: gewünschter Stoff, Nähutensilien wie Maßband, Schere, Kreide, Nähgarn und Stecknadeln, 2-3 Spulenkapseln für Bernina Nähmaschine, keine Universalspulen. Nähmaschinen „Bernina“ sind vorhanden. Unsere Kurse sind gemischte Gruppen – jede(r) kommt zu seinem Recht. Anfänger/innen bitte einfachen Schnitt und Stoff mitbringen.

Wichtiger Hinweis: Bei weniger als 8 Teilnehmer/innen erhöhen sich die Kursgebühren. In den Nähkursen halten wir einen Arbeitsplatz mit Nähmaschine für jede(n) Kursteilnehmer/in bereit. Ein Rücktritt ist nur bis 8 Tage vor Kursbeginn möglich. Wir bitten um Verständnis, dass bei späteren Abmeldungen die Kursgebühr zu entrichten ist.

Nähkurs am Montagabend

Termin: Montag, 18.09.2023 bis 04.12.2023

Termin: Montag, 29.01.2024 bis 18.03.2024

Termin: Montag, 15.04.2024 bis 24.06.2024

Dauer: 7 bis 10 Treffen

Zeit: 19.00 – 21.15 Uhr

Gebühr: 70,00 bis 100,00 Euro

Leitung: Bärbel Albrecht

Bei weniger als 8 TN erhöhen sich die Kursgebühren

Nähkurs am Dienstagabend – für Fortgeschrittene

Nr.
564

Vertiefen und Erweitern der Kenntnisse aus dem Anfängerkurs, Textilkunde, Maschinenkunde, Materialkunde

Termin: Dienstag, 10.10.2023 bis 05.12.2023

Termin: Dienstag, 30.01.2024 bis 12.03.2024

Termin: Dienstag, 16.04.2024 bis 25.06.2024

Dauer: 4 bis 6 Treffen

Zeit: 18.30 – 20.45 Uhr

Gebühr: 40,00 – 60,00 Euro

Leitung: Sabine Wagner-Roth

i.d.R. 14 tägig

Nähkurs am Mittwochvormittag

Nr.
568

Termin: Mittwoch, 20.09.2023 bis 29.11.2023

Termin: Mittwoch, 31.01.2024 bis 20.03.2024

Termin: Mittwoch, 17.04.2024 bis 26.06.2024

Dauer: 8 bis 10 Treffen

Zeit: 9.00 – 11.15 Uhr

Gebühr: 80,00 bis 100,00 Euro

Leitung: Bärbel Albrecht

Bei weniger als 8 TN erhöhen sich die Kursgebühren

Nähkurs am Donnerstagabend

Nr.
569

Termin: Donnerstag, 28.09.2023 bis 07.12.2023

Termin: Donnerstag, 25.01.2024 bis 14.03.2024

Termin: Donnerstag, 18.04.2024 bis 20.06.2024

Dauer: je 8 Treffen

Zeit: 18.00 – 20.15 Uhr

Gebühr: 80,00 Euro

Leitung: Andrea Koch

Bei weniger als 8 TN erhöhen sich die Kursgebühren

Nähen am Samstag

Nr.
565

Anfänger/innen erhalten in diesem Kurs individuelle Unterstützung, Textilkunde, Maschinenkunde, Materialkunde. Auch Fortgeschrittene sind eingeladen, die ihre Kenntnisse erweitern und vervollständigen möchten.

Termin: Samstag, 25.11.2023

Termin: Samstag, 09.03.2024 und 25.05.2024

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 9.30 – 14.30 Uhr (30 Min. Mittagspause)

Gebühr: 25,00 Euro

Leitung: Sabine Wagner-Roth

Floristik

Goldener Herbst – Dekorationen zum Erntedank

Nr.
590

Falls Sie grüne Zweige mitbringen könnten, bitte bei der Anmeldung mitteilen. Außerdem können Sie gesammelte Pflanzenteile, wie z. B. Blätter, Gräser, Getreide, Buchs usw. verwenden.

Termin: Donnerstag, 21.09.2023

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 19.00 – 21.15 Uhr

Gebühr: 10,00 Euro plus Materialkosten

Leitung: Manuela Neudek

Bitte Gartenschere mitbringen

Trendige Adventsgestecke und Adventskränze – selbst gemacht!

Nr.
591

Termin: Donnerstag, 30.11.2023

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 19.00 – 21.15 Uhr

Gebühr: 10,00 Euro plus Materialkosten

Leitung: Manuela Neudek

Bitte Gartenschere und falls vorhanden Koniferen, Buchs, grüne Zweige, 4 Kerzen für den Adventskranz mitbringen

Frühlingserwachen – frühlingshafte Dekoration für Ihr Zuhause oder als Geschenk

Nr.
592

Termin: Donnerstag, 14.03.2024

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 19.00 – 21.15 Uhr

Gebühr: 10,00 Euro plus Materialkosten

Leitung: Manuela Neudek

Bitte Gartenschere, Grün, Efeu, Buchs mitbringen

Man ist dem Herzen Gottes
nirgendwo näher als in einem Garten

Dorothy Gurney