

VORTRÄGE/WISSEN

Pilzwanderung: Essbar oder giftig? **Kurs 18471**

Samstag, 30.09.23, 9.00-12.00 Uhr
Abenberg, Kläranlage, Asbacher Weg
Gebühr: 9,00 € / unter 15 Jahre 4,00 €

Sissi Stanek

Im Herbst gehen viele gerne hinaus in den Wald, um Pilze zu sammeln. Nicht immer ist jedem dabei klar, ob das gesichtete Exemplar essbar oder giftig ist. Wer dies und vieles mehr über Pilze erfahren möchte, sollte hier dabei sein! Bei der Exkursion geht es in erster Linie um Artenkenntnisse sowie praktische Erfahrungen. Dazu gibt es interessante Tipps zur Verarbeitung. Die Begleiterin ist Pilzsachverständige der Naturhistorischen Gesellschaft Nürnberg.

Bei langanhaltender Trockenheit muss die Wanderung entfallen. Bitte geben Sie daher bei der Anmeldung Kontaktdaten (Mobilnummer, Mailadresse) an, über die wir Sie in diesem Fall informieren können.

Bitte mitbringen: feste Schuhe, Messer, Korb (keine Plastiktüten)

Abenberger Literaturkreis **Kurs 50100**

Donnerstag, 28.09.23, 19.00-20.30 Uhr, 3x
Abenberg, Bürgersaal, Stillaplatz 3
Gebühr: 23,00 €

Albert Rösch

Mehrere Gegenwartsromane tragen das Wort "Sommer" im Titel. Beispielhaft werden die Romane "Der Sommer meiner Mutter" von Ulrich Woelk (btb 77026), "Der große Sommer" von Ewald Arenz (Dumont 6643) und "Almas Sommer" von Lenz Koppelstätter (Rowohlt-TB 978-3-499004698) interpretiert.

Vortrag "Die Schlei - Meeresarm der Ostsee"

Kurs 18301

Freitag, 10.11.23, 19.00-20.30 Uhr
Abenberg, Bürgersaal, Stillaplatz 3
Gebühr: 7,00 €

Telefonische Anmeldung vorab erwünscht!

Peter Goppelt

Erleben Sie mit Peter Goppelt eine der schönsten Urlaubsregionen in Norddeutschland. Die Schlei ist kein Fluss, sondern eine Förde oder sogenannte Schmelzwasserrinne, die vor gut 15.000 Jahren in der letzten Eiszeit entstanden ist. Sie wird auch der grüne Arm der Ostsee genannt. Die Schlei ist 43 km lang und war zu Zeiten der Wikinger eine stark befahrene Handelsroute. Fährt man die Schlei hinauf, kommt man von Schleswig nach Arnis, der kleinsten Stadt Deutschlands, besucht Kappeln, Lindaunis, Maasholm, zahlreiche Windmühlen und idyllische Dörfer mit reetgedeckten Häusern.

Vortrag "Die Burgenstraße" **Kurs 18302**

Freitag, 09.02.24, 19.00-20.30 Uhr
Abenberg, Bürgersaal, Stillaplatz 3
Gebühr: 7,00 €

Telefonische Anmeldung vorab erwünscht!

Peter Goppelt

Erleben Sie mit Peter Goppelt die 780 km lange Burgenstraße, die von Mannheim bis nach Bayreuth führt. Sie ist sicher eine der spannendsten und abwechslungsreichsten Themenstraßen Deutschlands. Mehr als 60 Burgen und Schlösser kann man entdecken und dabei in die Geschichte Deutschlands eintauchen. Eine fantastische Erlebnisroute für Menschen mit romantischer Ader, Liebe zur Landschaft, kulturellem Interesse und Sinn für kulinarischen Genuss.
Ein Reisebericht einer Wohnmobilreise.

BEWEGUNG/ENTSPANNUNG

Qigong

Kurs 40750

Mittwoch, 20.09.23, 18.30-20.00 Uhr, 6x
Abenberg, Jugendheim, Spalter Str. 11
Gebühr: 57,00 €

Christine Keuth

In diesem Kurs wiederholen wir die Übungen des letzten Semesters, erlernen aber auch neue, wirkungsvolle Übungsformen, u. a. speziell für die Jahreszeit. Dazwischen immer wieder Energie-, Spürübungen und Meridianübungen. Selbstmassage und kleine Abschlussmeditation runden den Abend ab. Die Übungen sind für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Sie führen zu mehr innerer Ruhe ("Ruhe in Bewegung, Bewegung in Ruhe") und Ausgeglichenheit.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Getränk, kleines Kissen

Rückenfit

Kurs 41300

Mittwoch, 04.10.23, 18.00-19.00 Uhr, 7x
Abenberg, Grund- und Mittelschule, Turnhalle, Güssübelstr. 2
Gebühr: 45,00 €

Daniela Fischer

In der heutigen Zeit der Bewegungsarmut zählen Fehlstellungen der Wirbelsäule, damit verbundene chronische Rückenbeschwerden und Bandscheibenvorfälle zu den Zivilisationserkrankungen. In dieser Stunde sprechen wir die Wirbelsäule mit ihren gesamten Strukturen, Schulter-, Nackenbereich sowie die Beckenmuskulatur an. Trainiert wird mit dem eigenen Körpergewicht sowie mit Kleingeräten.

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Indoor-Turnschuhe, Matte, Handtuch, Getränk

Full Body Workout **Kurs 41000**

Mittwoch, 04.10.23, 19.15-20.30 Uhr, 7x
Abenberg, Grund- und Mittelschule, Turnhalle, Güssübelstr. 2

Gebühr: 56,00 €

Daniela Fischer

In diesem abwechslungsreichen Full Body Workout kombinieren wir unterschiedliche Elemente aktiver Trainingsmethoden (HIIT, Powerworkout, Rückenschule, etc.) mit Entspannungsmethoden (Pilates, Yoga, Faszientraining, usw.).

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Indoor-Turnschuhe, Handtuch, Getränk

Yoga am Spätnachmittag **Kurs 40200**

Dienstag, 19.09.23, 17.30-19.00 Uhr, 10x
Abenberg, Jugendheim, Spalter Str. 11
Gebühr: 95,00 €

Martina Mindt

Für Anfänger und Fortgeschrittene, die sanft üben wollen und Entspannung suchen. Yoga bringt die Gedanken zur Ruhe, gleichzeitig wird der Körper beweglicher und gekräftigt. Um diese Ziele zu erreichen, praktizieren wir Atem-, Körper- und Entspannungsübungen.
Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, wenn vorhanden ein Sitzkissen oder Yogablock

Progressive Muskelentspannung und mehr - Wege zu innerer Ruhe **Kurs 40002**

Donnerstag, 21.09.23, 18.30-19.30 Uhr, 6x
Abenberg, OT Obersteinbach, Dorfgemeinschaftshaus Obersteinbach A 7
Gebühr: 38,00 €

Karin Böckler

Sie lernen die progressive Muskelentspannung bzw. -relaxation (PME) kennen. Es ist ein klassisches Entspannungsverfahren, bei dem ein Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körpers erreicht werden kann. Außerdem lernen Sie auch andere Entspannungsmethoden, z.B. Fantasiereisen, Atemübungen sowie Achtsamkeit kennen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Matte, Decke, evtl. Kissen

HIIT-Training **Kurs 41002**

Dienstag, 19.09.23, 19.00-20.00 Uhr, 5x
Abenberg, SV Abenberg, Spalter Str. 64
Gebühr: 32,00 €

Verena Bloß

Trainiere in dieser Stunde jeden Muskel Deines Körpers durch Intervall-Training. Wir starten mit einem Warm-Up und gehen dann in unsere 30-minütige HIIT-Einheit über. Hier treiben wir unseren Puls zu fetziger Musik in kurzen, intensiven Belastungsphasen mit kurzen Erholungsphasen nach oben. Im Anschluss stärken wir noch unseren gesamten Körper mit einigen Übungen und runden die Stunde mit einem Cool-Down ab.

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, -schuhe, Sportmatte, Handtuch, Getränk

HIIT-Training Kurs 41003

Dienstag, 07.11.23, 19.00-20.00 Uhr, 7x
Gebühr: 45,00 €
Alle weiteren Kursdaten siehe Kurs 41002

HIIT-Training Kurs 41004

Dienstag, 09.01.24, 19.00-20.00 Uhr, 5x
Gebühr: 32,00 €
Alle weiteren Kursdaten siehe Kurs 41002

Tai-Chi-Chuan - Yang-Stil Kurs 40700

Montag, 25.09.23, 18.00-19.00 Uhr, 5x
Abenberg, Grund- und Mittelschule,
Aula, Güssübelstraße 2
Gebühr: 32,00 €

Alfred Dumproff

Lernen Sie an 5 Abenden eine Kurzform des Tai-Chi-Chuan kennen und verbessern Sie Ihre Beweglichkeit, steigern die Konzentrationsfähigkeit und finden einen Ausgleich zum beruflichen Alltag. Diese festgelegte Abfolge von Figuren nach Cheng Man-Ching ist eine relativ leicht zu erlernende Form des sogenannten Yang-Stils.

Tai-Chi-Chuan ist ein wichtiger und anerkannter Volkssport in China, dem eine positive Auswirkung auf Gesundheit und Psyche nachgesagt wird. Ursprünglich zur Selbstverteidigung, ist es heute auch bei uns als Mittel des Stressabbaus, der Entspannung und zum Erreichen der inneren Balance bekannt. Tai Chi besteht aus einer zusammenhängenden Abfolge langsamer, fließender und harmonischer Bewegungen, die ein besseres Körperbewusstsein, innere Ruhe und Gelassenheit vermitteln soll.

Tai-Chi-Chuan - Yang-Stil Kurs 40701

Montag, 06.11.23, 18.00-19.00 Uhr, 10x
Abenberg, Grund- und Mittelschule,
Aula, Güssübelstraße 2
Gebühr: 64,00 €

Alfred Dumproff

Achtung Folgekurs! Nur für Teilnehmer des Kurses 40700 geeignet.

Thai Massage Kurs 45319

Sonntag, 05.11.23, 10.00-17.30 Uhr
Abenberg, Bürgerhaus, Stillaplatz 3
Gebühr: 56,00 € (+ ca. 4 € Materialkosten)

Sabine Harbauer

Bei der traditionellen Thai-Massage wird durch ruhige, fließende Bewegungen und bewusste Berührung der Energiefluss harmonisiert und somit die Selbstheilungskräfte aktiviert. Durch sanften Druck und Dehnungen lösen sich Verspannungen und Blockaden. Sie erlernen theoretische Grundlagen und im Praxisteil, wie man eine Massage von Kopf - Nacken - Schulter - Gesicht und Rücken gibt. Idealerweise melden Sie sich mit einem Partner an. Kosten für das Skript 4 € sind bei der Dozentin zu entrichten.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, Kissen, Handtuch, bequeme Kleidung, warme Socken

SPRACHEN

Englisch für Anfänger Kurs 32001

Dienstag, 10.10.23, 18.30-20.00 Uhr, 10x
Abenberg, Grund- und Mittelschule,
Eingang ehem. Hort, Güssübelstraße 2
Gebühr: 74,00 €

Ilka Christnacht

Sie sind Anfänger, können ein paar Wörter und möchten die Sprache von Grund auf lernen? Dann ist dies der richtige Kurs für Sie. Sie lernen die ersten wichtigen Wörter und Redewendungen, um jemanden zu begrüßen und zu verabschieden, sich vorzustellen und zu sagen, woher Sie kommen sowie die Zahlen.

Bitte mitbringen: Lehrbuch "Great! A1, 2nd Edition" (ISBN 978-3-12-501750-4)

Englisch - Niveaustufe A1 Kurs 32101

Montag, 09.10.23, 18.30-20.00 Uhr, 10x
Abenberg, Grund- und Mittelschule,
Eingang ehem. Hort, Güssübelstraße 2
Gebühr: 74,00 €

Ilka Christnacht

Sie können bereits ein wenig Englisch, z. B. zählen, sich vorstellen und sagen, woher Sie kommen? In diesem Kurs können Sie Ihre Kenntnisse erweitern. Sie lernen über Ihren Urlaub zu berichten, über Ihr Leben zu erzählen oder Wegbeschreibungen zu verstehen. Nach Abschluss dieses Kurses auf der Niveaustufe A1, können Sie sich in diesen Bereichen auf einfache Art in englischer Sprache ausdrücken. **Bitte mitbringen:** Lehrbuch "Great! A1, 2nd Edition" (ISBN 978-3-12-501750-4), ab Lektion 4

MUSIK/KREATIVES

Gitarre für Anfänger Kurs 50401 (Montag) Kurs 50402 (Dienstag) Kurs 50404 (Donnerstag)

Montag, 18.09.23, 18.00-19.00 Uhr, 12x
Dienstag, 19.09.23, 18.00-19.00 Uhr, 12x
Donnerstag, 21.09.23, 18.00-19.00 Uhr, 12x
Abenberg, Grund- und Mittelschule,
Musikraum, Güssübelstraße 2
Gebühr: 90,00 €

Georg Krämer

Sie lernen einfache bekannte Lieder in Begleitmuster und Schlagtechnik. Jeder kann es erlernen! In diesem Kurs lernen Sie die Gitarrengriffe G-D-A-E-H7-C und Rhythmustraining. Vorkenntnisse bzw. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Noten und Musiktheorie lernen Sie in diesem Kurs.

Bitte mitbringen: Schreibzeug

Gitarre für Fortgeschrittene Kurs 50407 (Donnerstag)

Donnerstag, 21.09.23, 19.00-20.00 Uhr, 12x
Abenberg, Grund- und Mittelschule,
Musikraum, Güssübelstraße 2
Gebühr: 90,00 €

Georg Krämer

Die Akkorde A-D-E-C-G sollten bekannt und geläufig sein. Sie ergänzen Ihre Griffvarianten in Moll, Dur, Septime und es gibt eine Einführung in die Barrégriffe. Gesang und Gitarrenbegleitung gehören dazu. Sie üben außerdem Schlagtechnik, Fingerpicking und klassische Zupfmuster. In diesem Kurs spielen wir nach Noten und Tabulatur.

Bitte mitbringen: Schreibzeug

Aquarell - modern - lebendig - leicht Kurs 52302

Mittwoch, 29.11.23, 9.00-12.00 Uhr, 2x
Abenberg, Atelier Sabine Weigand,
Im Gewerbegebiet 2
Gebühr: 88,00 €

Sabine Weigand

Ich zeige Ihnen, wie ein lockeres und modernes Aquarell entsteht. Schritt für Schritt können Sie zusehen und Tipps und Tricks erfahren. Es werden moderne und lebendige Aquarelle entstehen. Auch für Anfänger geeignet.

Bitte mitbringen: Aquarellmalutensilien, Aquarellpapier

Handlettering meets Aquarell Kurs 52700

Mittwoch, 18.10.23, 17.00-20.00 Uhr, 2x
Abenberg, Grund- und Mittelschule,
Eingang ehem. Hort, Güssübelstraße 2
Gebühr: 45,00 €

Angela Martin

Handlettering liegt absolut im Trend. Mittels unterschiedlicher Schreibstile lassen sich kleine Aquarelle als wahre Kunstwerke gestalten. Wir malen angesagte herbstliche Illustrationen wie Kränze, Blüten, Tiere und erhalten wunderschöne Ergebnisse. Auf ins Reich der Stifte und Farben.

Die Materialliste erhalten Sie bei Anmeldung oder einfach ein Materialpaket für 25 € bestellen und bitte im Kurs bezahlen.

Klöppeln für Anfänger und Fortgeschrittene

Kurs 54210 (Montag) Kurs 54211 (Dienstag) Kurs 54212 (Mittwoch) Kurs 54214 (Donnerstag)

Montag, 09.10.23, 18.00-20.30 Uhr 8x
Dienstag, 10.10.23, 18.30-21.00 Uhr, 8x
Mittwoch, 04.10.23, 9.00-11.30 Uhr, 8x
Donnerstag, 05.10.23, 11.30-14.00 Uhr, 8x
Abenberg, Klöppelschule, Spalter Str. 1
Gebühr: 85,00 €

Christine Meier

Für Anfänger: Grundbegriffe der Klöppeltechnik anhand verschiedener Motive, erste Weihnachtsmotive

Für Fortgeschrittene: Grundbegriffe und Vertiefung diverser Klöppeltechniken

Neue Technik: Metallspitze: das Arbeiten mit Plätt, Frisee, Cordonette, Gespinsten, Gimpe erfordert eine spezielle Handhabung. Diese Materialien stehen im Kurs zur Verfügung.

Weihnachtliches Spitzenklöppeln Kurs 54217 vom 17. bis 18.11.23

Abenberg, Klöppelschule, Spalter Str. 1
Gebühr: 72,00 €

Christine Meier

Viele weihnachtliche Klöppelbriefe warten darauf von Ihnen ausgearbeitet zu werden. Holen Sie sich neue Ideen, wie Sie die Advents- und Weihnachtstage "spitzenmäßig" ausgestalten. Schöner kann die "staade" Zeit doch kaum beginnen. Auch Metallsterne dürfen geklöpelt werden.

