vhs Abenberg

Frühjahr/Sommer 2021

VORTRÄGE/WISSEN

Vortrag Gardasee und Oberitalien
Kurs 18300
Freitag, 16. April, 19.00 - 20.30 Uhr
Abenberg, Grund- und Mittelschule, Aula
Güssübelstraße 2
Gebühr: 7,00 €
Achtung! KEINE ABENDKASSE!
Aufgrund der aktuellen Situation ist eine vorherige Anmeldung unbedingt erforderlich!
Peter Goppelt
Der herrlich gelegene Gardasee war das Hauptziel unserer Herbstreise. In Malcesine erlebten wir ein "Volksfest" der ganz anderen Art, besuchten den Hausberg Monte Baldo, die sehenswerten Städte Lazise und Sirmione und die geheimnisvolle "Isola del Garda". Am idyllischen Ledrosee fanden wir auf romantischen Wanderwegen Entspannung und Erholung. Bergamo mit der mittelalterlichen Oberstadt und der Iseosee waren weitere Stationen unserer Reise. Über die Schweiz fuhren wir der Heimat entgegen.

Abenberger Literaturkreis
Kurs 50100
Donnerstag, 15. April, 19.00 - 20.30 Uhr, 3 x
Abenberg, Bürgersaal
Stillaplatz 3
Gebühr: 23,00 €
Albert Rösch
Im Mittelpunkt der drei Abende stehen die zeitgenössischen Romane "Der Trafikant" von Robert Seethaler, "Auerhaus" von Bov Bjerg und "Der Junge im gestreiften Pyjama" von John Boyne.

Android am Smartphone/Tablet 55+ für Anfänger
Kurs 24005
Dienstag, 02. März, 16.30 - 18.00 Uhr,
4 x
Abenberg, Rathaus, Besprechungsraum
Stillaplatz 1
Gebühr: 45,00 €
Bert Timm
Der erste Teil des Smartphone/Tablet-Kurses macht Sie vertraut im Umgang mit Ihrem eigenen Android-Smartphone oder Android-Tablet. Sie lernen u. a. Apps und Widgets, Telefonbuch, Kontakte und E-Mails kennen. Wir versuchen Ihre Fragen zu beantworten.
Bitte mitbringen: Handy/Tablet, Ladekabel sowie notwendige Passwörter

Android am Smartphone/Tablet 55+ für Anfänger (Folgekurs zu 24005)
Kurs 24006
Dienstag, 13. Juli, 16.30 - 18.00 Uhr, 3 x
Abenberg, Rathaus, Besprechungsraum
Stillaplatz 1
Gebühr: 34,00 €
Bert Timm
Im zweiten Teil werden Sie sicherer im Umgang mit Ihrem eigenen Android-Smartphone oder -Tablet. Sie werden mit Ortungsmöglichkeiten eines verlorenen Smartphones konfrontiert. Es werden WhatsApp-Verbindungen in einer neu anzulegenden Kursgruppe praktiziert. Hierbei werden Chatsicherungen angesprochen und umgesetzt. Es werden Hinweise über Datenübertragungen von alten auf neue Handys besprochen. Selbst erzeugte Smartphone-Bilder werden zur Bearbeitung auf den PC/Laptop übertragen.
Bitte mitbringen: Handy/Tablet, Ladekabel sowie notwendige Passwörter

Laptop 55+ - Infostunde
Kurs 25001
Dienstag, 13. April, 16.30 - 17.30 Uhr
Abenberg, Rathaus, Besprechungsraum
Stillaplatz 1
Gebühr: kostenlos
Bert Timm
Diese Stunde soll der Vorab-Information für die "55+" Laptopkurse dienen. Sie können Ihren Laptop mitbringen, um zu klären, ob dieser für den Kurs geeignet ist. Wenn Sie noch keinen Laptop besitzen, kann Ihnen der Dozent vor Kursbeginn gegen Erstattung des Kaufpreises einen beschaffen. Im Folgekurs lernen Sie dann das Internet zu nutzen, E-Mails schreiben, senden und empfangen.

55+ Laptopkurs
Kurs 25002
Dienstag, 20. April, 16.30 - 18.00 Uhr,
5 x
Abenberg, Rathaus, Besprechungsraum
Stillaplatz 1
Gebühr: 60,00 €
Bert Timm
In diesem Kurs lernen Sie:
- sich im Internet zu informieren
- E-Mails zu schreiben
- Fotos zu empfangen und verwalten
- sich mit Ihren Enkelkindern über Facebook auszutauschen
- wie Sie kostenlos Filme anschauen können

Bitte mitbringen: eigenen Laptop (Windows 10) und Ladegerät

55+ Laptopkurs Einführung in Windows 10
Kurs 25003
Dienstag, 08. Juni, 16.30 - 18.00 Uhr, 5 x
Abenberg, Rathaus, Besprechungsraum
Stillaplatz 1
Gebühr: 60,00 €
Bert Timm
In diesem Kurs lernen Sie unter Gleichgesinnten Grundkenntnisse des Betriebssystems Windows 10 kennen, sowie grundsätzliche Betriebssystemeinstellungen, die eine Anpassung an Ihre Arbeitsweise ermöglichen und so die Handhabung des Laptops erleichtern. Sie erlangen Grundkenntnisse in der Textverarbeitung mit WORD, die Ihnen dabei helfen, Ihre schriftliche Korrespondenz zu erledigen.
Bitte mitbringen: eigenen Laptop (Windows 10) und Ladegerät

SPRACHEN

Englisch A1 für Anfänger
Kurs 32001
Dienstag, 13. April, 18.30 - 20.00 Uhr,
14 x
Abenberg, Grund- und Mittelschule, ehemaliger Hort, Güssübelstraße 2
Gebühr: 104,00 €
Ilka Christnacht
Sie sind Anfänger oder Ihre Englischkenntnisse liegen lange zurück? Dann ist dieser Kurs der Richtige für Sie. Alles wird ausführlich erklärt und geübt. Sie können gern noch bei uns einsteigen. Wir helfen Ihnen beim Anschluss.
Bitte mitbringen: Kursbuch Network A 1, Starter

Englisch B1 für Fortgeschrittene
Kurs 32300
Mittwoch, 14. April, 19.00 - 20.30 Uhr,
10 x
Abenberg, Grund- und Mittelschule, ehemaliger Hort, Güssübelstraße 2
Gebühr: 83,00 €
Stefanie Lämmle
In diesem Kurs können Sie Ihr Schulenglisch wieder flottmachen. Wortschatz, Aussprache und Grammatik werden aufpoliert und mit Hilfe von vielen Übungen gefestigt. Landeskundliche und tagesaktuelle Themen runden die Mischung ab und sorgen dafür, dass es Ihnen im Englischkurs nie langweilig wird. Geben Sie sich einen Ruck und machen Sie mit! Vorkenntnisse: B1 (entspricht ca. 6-7 Jahren Schulenglisch).
Bitte mitbringen:
Lehrbuch: Network now B1.2

vhs Abenberg

Frühjahr/Sommer 2021

SPORT/BEWEGUNG

Bodystyling
Kurs 41000
Dienstag, 13. April, 19.30 - 20.30 Uhr,
10 x
Abenberg, Jugendheim
Spalter Str. 11
Gebühr: 41,00 €
Simone Maurer
Mit diesem abwechslungsreichen Training wird die gesamte Muskulatur trainiert und mit Handgeräten wie Redondoball und Hanteln noch verstärkt. Das Training ist für jede Generation geeignet. Es wird das Herz-Kreislauf-System, Kondition, Koordination trainiert und mit fetziger Musik macht das Training sicher viel Spaß.
Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Sportschuhe, Matte, Handtuch, Getränk

Qigong
Kurs 40750
Mittwoch, 14. April, 18.30 - 20.00 Uhr,
6 x
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, 21. April, 18.00 - 19.00 Uhr,
11 x
Abenberg, Grund- und Mittelschule,
Turnhalle, Güssübelstr. 2
Gebühr: 55,00 €
Daniela Kahler
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.
Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Indoor-Turnschuhe, Matte, Handtuch, Getränk

Pilates
Kurs 41220
Mittwoch, 21. April, 19.15 - 20.15 Uhr,
11 x
Abenberg, Grund- und Mittelschule,
Turnhalle, Güssübelstr. 2
Gebühr: 55,00 €
Daniela Kahler
Pilates ist eine wohltuende, sehr wirkungsvolle Trainingsmethode für Körper und Geist. Das Training besteht aus vielen bekannten Übungen mit Elementen aus dem Yoga und wird überwiegend auf der Matte ausgeführt. Sanfte und fließende Bewegungen dehnen und kräftigen die Muskulatur. Besonderes Augenmerk gilt der tief liegenden Muskulatur der Körpermitte, dem „Powerhouse". Mit Pilates trainiert man Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur, was zu einer besseren Körperhaltung führt.
Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Matte, Handtuch, Getränk

MUSIK/KREATIVES

Intuitives Schreiben
Kurs 52700
Donnerstag, 15. April, 19.00 - 20.30 Uhr, 3 x
Abenberg, Grund- und Mittelschule,
ehemaliger Hort, Güssübelstraße 2
Gebühr: 34,00 €
Billy Wechsler
Unser menschlicher Wunsch nach Mitteilung kann sich im Schreiben zeigen. An drei Abenden versuchen wir im kreativen Akt die Schönheit zu formulieren. Billy Wechsler, Literaturpreisträger vom Landkreis Roth, erkundet mit den Kursteilnehmern verschiedene lyrische Wege.
Bitte mitbringen: Block und Stifte

Gitarre für Anfänger
Kurs 50400 (Dienstag)
Kurs 50401 (Donnerstag)
Dienstag, 13. April, 19.00 - 20.00 Uhr,
14 x
Donnerstag, 15. April, 18.00 - 19.00 Uhr 13 x
Abenberg, Grund- und Mittelschule,
Musikraum, Güssübelstraße 2
Gebühr: 105,00 € (Di.) / 100,00 € (Do.)
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 50406 (Montag)
Kurs 50407 (Dienstag)
Kurs 50408 (Donnerstag)
Montag, 12. April, 18.00 - 19.00 Uhr,
14 x
Dienstag, 13. April, 18.00 - 19.00 Uhr,
14 x
Donnerstag, 15. April, 19.00 - 20.00 Uhr
13 x
Abenberg, Grund- und Mittelschule,
Musikraum, Güssübelstraße 2
Gebühr: 105,00 € (Mo./Di.) bzw.
100,00 € (Do.)
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, 28. April, 9.00 - 12.00 Uhr
Abenberg, Atelier Sabine Weigand,
Im Gewerbegebiet 2
Gebühr: 30,00 €
Sabine Weigand
Ich zeige Ihnen, wie ein lockeres und modernes Aquarell entsteht. Schritt für Schritt können Sie zusehen, sich Tipps und Tricks abholen und vor Ort umsetzen. Es werden moderne und lebendige Aquarelle entstehen. Auch für Anfänger geeignet.
Bitte mitbringen: Aquarellmalutensilien, Aquarellpapier

Spaß mit Acryl
Für Anfänger und Fortgeschrittene
Kurs 52100
Donnerstag, 29. April, 9.00 - 12.00 Uhr
Abenberg, Atelier Sabine Weigand,
Im Gewerbegebiet 2
Gebühr: 30,00 €
Sabine Weigand
Haben Sie Spaß am Malen und mögen Sie kräftige Farben? Wir malen mit Acryl-Farbe, experimentieren, zeichnen.... Gerne helfe ich Ihnen beim Umsetzen Ihrer eigenen Ideen. Natürlich können Sie auch Vorlagen von mir wählen. Auch für Anfänger geeignet. Malutensilien können gegen einen kleinen Unkostenbeitrag ausgeliehen werden.
Bitte mitbringen: Acrylfarben, Leinwände, Pinsel, Pappteller, Wasserbehälter, Bleistift,...

vhs Abenberg

Frühjahr/Sommer 2021

Ein Abend für MICH
Kurs 52000
Donnerstag, 25. März, 18.00 - 21.00 Uhr
Abenberg, Atelier Sabine Weigand,
Im Gewerbegebiet 2
Gebühr: 30,00 €

Sabine Weigand

Wohlfühlen und Genießen, Freude spüren, Kraft schöpfen, Entspannung, sanfte Bewegung, Malen, Gestalten... Neugierig? Lassen Sie sich überraschen und begleiten. Für das kreative Arbeiten ist keinerlei Talent oder Vorbildung nötig.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Malmaterial falls vorhanden oder gegen eine kleine Gebühr bei mir ausleihen

Aquarellmalen "Frühlingsblumen"
Kurs 52303
Dienstag, 13. April, 9.00 - 12.00 Uhr
Abenberg, Atelier Sabine Weigand,
Im Gewerbegebiet 2
Gebühr: 30,00 €

Sabine Weigand

Unser Ziel ist es ein lockeres, modernes Aquarell zum Thema "Frühlingsblumen" zu malen. Schritt für Schritt zeige ich Ihnen wie das geht. Auch Anfänger sind herzlich willkommen.
Bitte mitbringen: Aquarellmalutensilien, Aquarellpapier

Klöppeln ist Spitze
für Anfänger und Fortgeschrittene
Kurs 54210 (Montag)
Kurs 54211 (Dienstag)
Kurs 54212 (Mittwoch)
Kurs 54213 (Donnerstag)
Montag, 12. April, 18.00 - 20.30 Uhr, 6 x
Dienstag, 13. April, 18.30 - 21.00 Uhr, 6 x
Mittwoch, 14. April, 9.00 - 11.30 Uhr, 6 x
Donnerstag, 15. April, 11.30 - 14.00 Uhr, 6 x
Abenberg, Spitzenklöppelschule,
Spalter Straße 1
Gebühr: 64,00 €

Christine Meier

Für Anfänger: Grundbegriffe der Klöppeltechnik anhand verschiedener Motive, erste Frühlings- und Ostermotive.
Für Fortgeschrittene: Grundbegriffe und Vertiefung diverser Klöppeltechniken.
Neue Technik: S'Gravenmoer - eine niederländische Torchonvariante
Kennzeichen: Rosengrund, schräger Halbschlag, Block im Leinenschlag, Kreuzschläge, Duitse Plaatje
Bitte mitbringen: Klöppelutensilien, ca. 30 Paare, Aurifil 28, Material kann im Unterricht ergänzt werden.

Kurzkurs Klöppeln ist Spitze
Kurs 54214 (Dienstag)
Kurs 54215 (Mittwoch)
Dienstag, 06. Juli, 18.30 - 21.00 Uhr, 4 x
Mittwoch, 07. Juli, 9.00 - 11.30 Uhr, 4 x
Abenberg, Spitzenklöppelschule,
Spalter Straße 1
Gebühr: 45,00 €

Christine Meier

Einen Monat vor der großen Sommerpause geben wir Ihnen die Möglichkeit, Ihre bisherigen Klöppelkenntnisse nochmals zu vertiefen und erweitern. Anfänger sind herzlich willkommen. Sie erlernen die Grundbegriffe des Klöppeln anhand kleiner Motive. Bei Gefallen kann der Kurs im Oktober fortgesetzt werden.
Bitte mitbringen: Klöppelutensilien, Material kann im Unterricht ergänzt werden

Schönes Klöppelwochenende 2
Kurs 54217
Freitag, 12. März, 16.00 - 21.00 Uhr
Samstag, 13. März, 9.00 - 18.00 Uhr
Sonntag, 14. März, 9.00 - 13.00 Uhr
Abenberg, Spitzenklöppelschule,
Spalter Straße 1
Gebühr: 85,00 €

Christine Meier

Sie wollten schon immer das Klöppeln ausprobieren? An diesem Wochenende erlernen Sie erste Schritte und werden feststellen, dass auch Sie der Klöppelvirus infiziert hat. Fortgeschrittene können ihren Kenntnisstand erweitern und neue Techniken erlernen. Thema auch nach Wunsch.
Bitte mitbringen: Klöppelutensilien, Material kann im Unterricht ergänzt werden

Schönes Klöppelwochenende 3
Kurs 54218
Freitag, 09. Juli, 16.00 - 21.00 Uhr
Samstag, 10. Juli, 9.00 - 18.00 Uhr
Sonntag, 11. Juli, 9.00 - 13.00 Uhr
Abenberg, Spitzenklöppelschule,
Spalter Straße 1
Gebühr: 85,00 €

Christine Meier

nähere Kursbeschreibung siehe Kurs 54217

Schönes Klöppelwochenende 4
Kurs 54219
Freitag, 03. September, 16.00 - 21.00 Uhr
Samstag, 04. September, 9.00 - 18.00 Uhr
Sonntag, 05. September, 9.00 - 13.00 Uhr
Abenberg, Spitzenklöppelschule,
Spalter Straße 1
Gebühr: 85,00 €

Christine Meier

nähere Kursbeschreibung siehe Kurs 54217

Klöppelwochenende
Torchon-Schals in veränderter Form
Kurs 54220
Freitag, 30. Juli, 16.00 - 21.00 Uhr
Samstag, 31. Juli, 9.00 - 18.00 Uhr
Sonntag, 01. August, 9.00 - 13.00 Uhr
Abenberg, Spitzenklöppelschule,
Spalter Straße 1
Gebühr: 85,00 €

Ute Klug

Die Schals benötigen zwischen 20 und 40 Paare. Es wird in Mäandern - mit und ohne viel anzuhäkeln - oder in geraden oder geschwungenen Streifen geklöppelt. Farbgestaltungen kommen unter anderem durch Ripsen zu Stande. Vollwerke werden durch kleine "Mucken" unterstützt. Die Schals sind im Nackenbereich schmal gehalten, ähnlich einer Krawatte. Material für Modell 1: 20 P. Schappe Seide 120/2x4 (Fa. Züricher), 1 P. Onoldia-Seide 20/3 (Fa. Kupfer), 6 P. Fantasy Blau (Fa. Bart&Francis)
Bitte mitbringen: Klöppelutensilien, Material kann im Unterricht ergänzt werden

KINDER

Aquarell für Kinder und Jugendliche
Kurs 75200
Dienstag, 30. März, 14.00 - 17.00 Uhr
Abenberg, Atelier Sabine Weigand,
Im Gewerbegebiet 2
Gebühr: 26,00 €

Sabine Weigand

Wir malen auf Aquarellpapier und ich zeige euch, wie ihr eure eigene Idee oder Mal-Vorlage umsetzen könnt. Oder ihr nehmt eine Vorlage von mir und lasst euch inspirieren. Sicherlich werden wir viel Spaß beim Malen haben.
Bitte mitbringen: Wasserfarbkasten, Pinsel, Bleistift, Radiergummi, Wassergefäß, Lappen

Klöppeln für Kinder ab 8 Jahren
Kurs 75482 (Montag)
Kurs 75483 (Donnerstag)
Montag, 01. März, 14.30 - 16.00 Uhr
Donnerstag, 04. März, 14.30 - 16.00 Uhr
wöchentlicher Kurs (nicht in den Ferien)
Abenberg, Spitzenklöppelschule,
Spalter Straße 1
Materialunkosten 10 €/Schuljahr

Christine Meier

Nach kindgerechten und aktuellen Motiven erlernen die Kinder das Spitzenklöppeln. Tierbilder, kleine Geschenke, Freundschaftsbändchen, Gemeinschaftsprojekte u. v. m.
Der Einstieg ist jederzeit möglich, der Unterricht findet ganzjährig statt (nicht in den Ferien).