

Bei Interesse an einem Kurs, melden sie Sich gerne online unter www.vhs-lkr-ansbach.de an. Möchten



Sie die Anmeldung lieber persönlich durchführen, dann kommen Sie gerne bei uns im Rathaus EG/ Zimmer Nr. 05 vorbei.



Die An- bzw. Abmeldung zu den einzelnen Kursen muss bis spätestens 3 Tage vor Kursbeginn erfolgen. Bei Fragen stehen wir Ihnen gerne unter der Telefonnummer 09871 6701-41 oder per Mail

katharina.halter@windsbach.de zur Verfügung. Alle Angaben sind wie immer ohne Gewähr.

Herbst- und Wintersemester 2024/2025

Workshops

K74801H Schmuck aus Kunstharz herstellen

Dienstag 10.09.2024 und Mittwoch 11.09.2024 18.00 – 20.00 Uhr

Wir stellen gemeinsam originelle tragbare Schmuckstücke mit selbst gesammelten Naturmaterialien (z.B. getrocknete Blüten, Gräsern, Moos und Rinden) aus Resin her. Freuen Sie sich auf individuelle Anhänger, Medaillons Ohrschmuck und vieles

Stadthalle Windsbach, Jahning 1, Kursgebühr 22,70 zzgl. 15-20 € Materialkosten

K02801H Salsa tanzen für Anfänger*innen

Dienstag wöchentlich (6 Abende) 17.09.2024 -22.10.2024 19.00 Uhr - 20.15 Uhr

Wir lernen gemeinsam LA-Style auf die "1" getanzt. Wir beginnen mit den Grundschritten, erste Drehungen und Figuren (Cross-body-lead, Links- Rechts-Drehungen, open breaks, combis,). Neben Salsa lernen wir noch die Tänze Merengue und Bachata, etwas Social Chachacha und Kiziomba. Es sind keinerlei Vorkenntnisse nötig.

Stadthalle Windsbach, Jahning 1, Kursgebühr 47,50 €

C21801H Praxis Workshop

Stecker-Solargeräte/Balkonkraftwerk

Samstag 21.09.2024 08.00 Uhr – 12.00 Uhr

Der Merkendorfer Solarpionier Willi Krauss zeigt konkrete Möglichkeiten zur Energieeinsparung. Und zum Einsatz von Stecker-Solargeräten in Bestandsgebäuden auf. An diesem Samstag können Interessierte diese Art der Stromgewinnung in der Praxis erleben und einen Einstieg in die eigene Stromerzeugung finden.

Bauhof Windsbach, Retzendorfer Straße 32, Kursgebühr 14,00 €.

Microsoft Outlook – Grundlagen kompakt

Samstag 18.01.2025 08.00 Uhr – 16.00 Uhr

Mit diesem kompakten Grundkurs soll ein umfassender Einstieg in die Kommandozentrale von Microsoft ermöglicht werden. Die funktionalen Möglichkeiten des Programms werden ständig erweitert, mit der richtigen Grundlage kann es souverän und effizient genutzt werden.

Bürgersaal Rentamt, Hauptstraße 13,

Kochkurse

Alle Kochkurse finden in der Küche der Grund- und Mittelschule statt, Jahrgang 1

H23801H Bowls und Salate

Montag 30.09.2024 18.00 – 22.00 Uhr, Kursgebühr 22,70€, zzgl. 15 € Lebensmittel

Bowls, der Kult um die Schüssel, farbenfroh, gesund und zum Löffeln gut! Bowls machen einfach Spaß. Auch die traditionelle Art, Salate zuzubereiten, soll nicht in Vergessenheit geraten. Zusammen verarbeiten wir Salat und Gemüse auf trendige und altbewährte Arten, um diese anschließend zu genießen

H23802H Süße und salzige Rezepte zu Halloween

Freitag 25.10.2024 18.00 – 22.00 Uhr, Kursgebühr 22,70€, zzgl. 15 € Lebensmittel

So wird Ihre Halloween-Party zum Kracher! Wir backen und kochen süße und herzhaft-rezeptideen nach, die gruselig aussehen, aber hervorragend schmecken. Im Anschluss werden wir diese gemeinsam genießen.

H23803H Wir backen Stollen und Lebkuchen

Dienstag 26.11.2024 18.00 – 22.00 Uhr, Kursgebühr 22,70€, zzgl. 15 € Lebensmittel

Es müssen nicht immer nur die klassischen Rezepte sein! Wir backen Stollen und Lebkuchen aus unterschiedlichen Teigen und diversen Füllungen.

H23804H Weihnachtliches Menü

Donnerstag 12.12.2024 18.00 – 22.00 Uhr, Kursgebühr 22,70€, zzgl. 15 € Lebensmittel

Bowls, der Kult um die Schüssel, farbenfroh, gesund und zum Löffeln gut! Bowls machen einfach Spaß. Auch die traditionelle Art, Salate zuzubereiten, soll nicht in Vergessenheit geraten. Zusammen verarbeiten wir Salat und Gemüse auf trendige und altbewährte Arten, um diese anschließend zu genießen

H23805H Lust auf Brunch

Samstag 11.01.2025 09.00 – 12.00 Uhr, Kursgebühr 17,00€, zzgl. 15 € Lebensmittel

Brunch ist eine kulinarische Verbindung zwischen Breakfast und Lunch und liegt derzeit voll im Trend. Zusammen bereiten wir warme und kalte Köstlichkeiten zu, die wir im Anschluss gemeinsam genießen.

H23806H Generationenkochkurs mit Kindern und Senioren / Kochen mit Oma und Opa

Samstag 11.01.2025 15:30 – 19:00 Uhr, Kursgebühr 23,30€, zzgl. 20 € Lebensmittel pro Erwachsenen / Kinder sind kostenfrei

Eine wunderbare Geschenkidee der Großeltern an Ihre Enkel. Zusammen kochen und backen Oma oder Opa mit den Enkelkindern altbewährte und trendige Rezepte. Im Anschluss setzen sich alle zusammen und lassen sich das Essen schmecken. **Dieser Kurs ist für ein Enkelkind mit je einem Großeltern teil gedacht.**

H23807H Marmeladen, Brotaufstriche, Brot und Brötchen

Dienstag 21.01.2025 18:00 – 22:00 Uhr, Kursgebühr 22,70€, zzgl. 15 € Lebensmittel

Schluss mit langweilig! Immer die gleichen Marmeladen zum Frühstück und den gleichen Belag aufs Brot zum Abendessen, das muss nicht sein. Wir kreieren tolle Marmeladen tolle Marmeladen mit Obst und saisonalen Aromen, sowie Brotaufstriche in vielen Varianten, die Ihre Mahlzeiten wieder zu einem Erlebnis werden lassen. Diese genießen wir mit frisch gebackenem Brot und Brötchen.

H23808H Nachhaltig kochen - ohne Abfall

Mittwoch 12.02.2025 18:00 – 22:00 Uhr, Kursgebühr 22,70€, zzgl. 15 € Lebensmittel

Lebensmittel angemessen wertschätzen und Lebensmittelverschwendung vermeiden: Das ist die Devise in diesem Kurs. Vermeidbare Abfälle können durch die ganzheitliche Verwertung der einzelnen Produkte verwendet werden. Es gibt viele Gemüsesorten, die komplett verbraucht werden können. Bei Radieschen, Karotten, Kohlrabi, Blumenkohl,

Kartoffeln, Spargel usw. muss nichts weggeworfen werden, alles kann verwendet werden. Das hilft der Umwelt und nicht zuletzt dem Geldbeutel. Zusammen bearbeiten wir jahreszeitliches Gemüse und bereiten leckere Gerichte zum gemeinsamen Verzehr zu.

H23809H Backen für Fasching

Mittwoch 19.02.2025 18:00 – 22:00 Uhr, Kursgebühr 22,70€, zzgl. 15 € Lebensmittel

Diese Rezepte bereichern Ihre Faschingsparty. Süßes für Kinder, Teenies und Erwachsene, liebevoll zubereitet., dürfen auf keiner Faschingsfeier fehlen. Zusammen bereiten wir leckere Köstlichkeiten, die wir im Anschluss gemeinsam probieren.

Sport

H33801H Qigong – Mit Qigong den Alltag stressfreier erleben

Mittwochs 11.09.2024 – 20.11.2024 (10 Abende) 18:00 – 19:00 Uhr

Weitere positive Auswirkungen sind Stressabbau, sanftes Training der Muskeln und Gelenke, sowie die Vertiefung der Atmung und die Anregung des Herz-Kreislaufsystems. Die Übungen sind nicht leistungsorientiert und von allen erlernbar. Gegenüber anderen Sportarten geht es beim Qigong nicht um das Verbrauchen, sondern um das Sammeln von Qi (unsere Lebensenergie).

Bürgersaal Rentamt, Hauptstraße 13, 91575 Windsbach; Kursgebühr 56,70 €

H39802H Mantren-Workshop

Freitag 20.09.2024 18:00 – 20:00 Uhr

H39802H Mantren-Workshop

Freitag 08.11.2024 18:00 – 20:00 Uhr

Als Mantra wird ein heiliges Lied bezeichnet, das seine Wirkung erst durch die Wiederholung voll entfaltet. Auch unser Kulturkreis kennt Mantren, zum Beispiel das „Vater Unser“ im Christentum. Sie können berühren, inspirieren und trösten, sie können Kraft geben und uns von negativen Gedanken befreien, weil sie uns in Hier und Jetzt holen.

Turnhalle Mukki Kindergarten Sandbuck 4, Kursgebühr 12,00 €

H31801H Hatha-Yoga

Donnerstags 26.09.2024 – 12.12.2024 (10 Abende) 17:00 – 18.30 Uhr

H31802H Hatha-Yoga

Donnerstags 26.09.2024 – 12.12.2024 (10 Abende) 18:30 – 20:00 Uhr

Wir üben Asana (Körperhaltung) im Stehen und am Boden wie auch dynamische Bewegungsabläufe und Balance-Handlungen, mal ruhig und entspannend, mal dynamisch und fördernd, immer kreativ und achtsam, um den Körper zu stärken und flexibel zu halten. Atemübungen, Meditation, wie auch ein achtsames Nachspüren und Momente der Stille zwischen den Übungen werden Bestandteil einer Stunde sein. Wir beenden jede Stunde mit Savasana (Tiefenentspannung), damit der Körper, Geist und Seele ganz bewusst regenerieren und zur Ruhe kommen können

Bürgersaal Rentamt, Hauptstraße 13, 91575 Windsbach; Kursgebühr 80,00 €

H33801H Qigong – Mit Qigong den Alltag stressfreier erleben

Mittwochs 08.01.2025 – 12.03.2025 (10 Abende) 18:00 – 19:00 Uhr

Qigong ist ein wesentlicher Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin (TCM). Sie dient sowohl der Gesunderhaltung als auch der Genesung. Ziel ist es, Körper, Geist und Seele in Balance zu bringen. Koordinationsfähigkeit und Gleichgewichtssinn werden verbessert, das Immunsystem wird gestärkt, aber auch die Konzentration und mentale Klarheit werden gefördert

Bürgersaal Rentamt, Hauptstraße 13, 91575 Windsbach; Kursgebühr 56,70 €

H31801W Hatha-Yoga

Donnerstags 23.01.2025 – 03.04.2025 (10 Abende) 17:00 – 18.30 Uhr

H31802W Hatha-Yoga

Donnerstags 23.01.2025 – 03.04.2025 (10 Abende) 18:30 – 20:00 Uhr

Wir üben Asana (Körperhaltung) im Stehen und am Boden wie auch dynamische Bewegungsabläufe und Balance-Handlungen, mal ruhig und entspannend, mal dynamisch und fordernd, immer kreativ und achtsam, um den Körper zu stärken und flexibel zu halten. Atemübungen, Meditation, wie auch ein achtsames Nachspüren und Momente der Stille zwischen den Übungen werden Bestandteil einer Stunde sein. Wir beenden jede Stunde mit Savasana (Tiefenentspannung), damit der Körper, Geist und Seele ganz bewusst regenerieren und zur Ruhe kommen können.

Bürgersaal Rentamt, Hauptstraße 13, 91575 Windsbach; Kursgebühr 80,00 €

Kinder

Alle Kinderkurse finden im Werkraum der Grund- und Mittelschule, Jahning 1 statt.

H31801H Holzwerkstatt für Kinder von (7-11 Jahren) Tiere aus Holz

2 Vormittage samstags 14.09.2024 + 21.09.2024 (2 Tage), 09.00 Uhr – 12.00 Uhr

Wir sägen, raspeln, bohren, nageln, malen und gestalten Tiere aus Holz. In diesem Kurs können sich Kinder ausprobieren und selbst mitgestalten. Im gemeinsamen Tun wird das soziale Miteinander gestärkt und der Umgang mit Holz und Werkzeugen geübt.

Kursgebühr 36,00 €, zuzüglich 6,00 € Materialkosten

H31801H Holzwerkstatt für Kinder von (7-11 Jahren) Wir bauen ein Boot

2 Vormittage samstags 18.01.2024 + 25.01.2024 (2 Tage), 09.00 Uhr – 11.30 Uhr

Aus Holz und anderen Materialien kann jeder sein eigenes Boot bauen und gestalten. In diesem Kurs können sich Kinder ausprobieren und selbst mitgestalten. Im gemeinsamen Tun wird das soziale Miteinander gestärkt und der Umgang mit Holz und Werkzeugen geübt.

Kursgebühr 30,00 €, zuzüglich 6,00 € Materialkosten

Gutscheine



„Sind Sie auf der Suche nach einem Geschenk für Familie, Freunde oder Kolleginnen? Wie wäre es mit einem Gutschein für unsere Volkshochschule?“

Mit unseren Geschenkgutscheinen können sich die Beschenkten selbst einen Kurs ihrer Wahl an unserer Volkshochschule aussuchen. Ob Sprachen, Kunst und Kultur, Gesundheit oder berufliche Weiterbildung – das Angebot ist breitgefächert. Ideal für diejenigen, die ihr Wissen erweitern und neue Fähigkeiten erlernen möchten.

Wie funktioniert es?

Gehen Sie auf die Homepage unserer vhs (<https://vhs-lkr-ansbach.de/>) und klicken Sie auf den Artikel zu Online-Gutscheinen. Alternativ können Sie auch die Geschäftsstelle der vhs im Landkreis Ansbach kontaktieren: kontakt@vhs-lkr-ansbach.de oder Tel. 0981/468-6111“