**Das Programm der Volkshochschule Biberbach im Herbstsemester 2021/2022**

**Alle Kurse finden unter den jeweils geltenden Coronabestimmungen und unter Einhaltung der aktuellen Hygienevorschriften statt.**

**950 Jahre Biberbach - Wir feiern mit!**

**Die „freye Ritterliche und Adeliche kunst des fechtens“ - die vergessenen Kampfkünste unserer Vorfahren**

Teil der Reihe "Erlebte Geschichte"

Thomas Schiegg

Fast jedem sind japanische oder koreanische Kampfkünste wie z. B. Judo, Karate oder Teakwondo ein Begriff. Doch nur den wenigsten ist bewusst: Auch unsere Vorfahren lehrten und beherrschten ausgeklügelte Kampfkünste über Jahrhunderte hinweg, beispielsweise den waffenlosen Kampf, das sog. „Ringen“, oder den Kampf mit verschiedenen Waffen wie Dolch, Schwert und Schild, langem Schwert oder Stangenwaffen. Heute werden die „ritterlichen Künste“ in Filmen oder Serien oft als schwerfällig, grob und als enormer Kraftakt dargestellt. In diesem Kurs soll dies anhand von historischen Quellen und durch neueste Erkenntnisse aus der modernen Praxis der Europäisch Historischen Kampfkünste hinterfragt und ein etwas anderes Bild gezeichnet werden. Zudem werden verschiedene Ausrüstungsgegenstände, wie Trainingsschwerter oder moderne Schutzausrüstung im Kurs präsentiert.

**Die Veranstaltungsreihe „Erlebte Geschichte“ wird aus Projektmitteln des bayerischen Staatsministeriums für Unterricht und Kultus gefördert.**

**Biberbach** LBI101s01

1x, 23.11.21, Di, 19:30 - 21:00 Uhr

Gebühr: 8,00 €

(mind. 5 / max. 12 Teilnehmer)

Grundschule, Gymnastikhalle, Pfarrer-Ginther-Weg 3, Biberbach

**Mein Hausgarten-Plan - Intensivkurs**

Georg Socher

Gestalten Sie Ihren Hausgarten-Plan selbst. Die Auswahl von Gehölzen und Stauden werden detailliert für jeden Garten individuell erarbeitet. Sie werden dabei ein neues Verständnis für Funktion, Formen, Farben und Texturen im Garten erlernen.

Kopie des Plans vom Flurstück bitte mitbringen

**Biberbach** LBI104a01

3x, 11.10.21 - 25.10.21, Mo, wöchentlich, 18:30 - 21:30 Uhr

Gebühr: 46,20 € plus 10,00 € Material

(mind. 5 / max. 9 Teilnehmer)

Grundschule, Pfarrer-Ginther-Weg 3, Biberbach

**Wandern mit Lamas und Alpakas**

Hubert Rauch

Sie erleben Lamas und Alpakas hautnah und erfahren dabei viel Wissenswertes. Beim gemeinsamen Füttern lernen Sie die Tiere näher kennen. Die Beziehung zwischen Mensch und Tier intensiviert sich beim anschließenden Spaziergang. Während wir unterwegs sind, werden Sie feststellen, dass die ruhige Art der Tiere auf Sie übergeht und Sie nun Zeit haben, Ihre Gedanken schweifen zu lassen.

Wetterangepasste Kleidung, Mückenschutz bitte mitbringen

**Biberbach** LBI104d01

1x, 30.10.21, Sa, 13:30 - 15:30 Uhr

Gebühr: 20,00 €

(mind. 5 / max. 10 Teilnehmer)

Lama- und Alpakahof, Allgerstr. 1a, Jettingen-Scheppach, Schönenberg

**Unsere wilden Herbstfrüchtchen**

Gesundes und Leckeres aus Hagebutte, Schlehe und Co.

Ernestine Verdura

Auf einer Wanderung lernen Sie unsere wichtigsten heimischen Wildfrüchte wie Holder, Vogelbeere, Weißdorn, Kornelkirsche uvm., auch Brennnessel- und Springkrautsamen kennen. Sie erfahren, zu welchen kulinarischen Köstlichkeiten sie verarbeitet werden können und wie sie auf Grund ihrer hochwertigen Inhaltsstoffe seit langem in der Volksheilkunde verwendet werden. Anschließend gibt es von jeder Pflanze verschiedene Leckereien zum Kosten.

Festes Schuhwerk, wetterfeste Kleidung, Schreibzeug und Papiertüten oder Korb zum Sammeln bitte mitbringen

**Biberbach** LBI104d02

1x, 25.09.21, Sa, 11:00 - 14:00 Uhr

Gebühr: 27,00 € inkl. 3,00 € Material

(mind. 8 / max. 12 Teilnehmer)

Pfarrhof, Pfarrer-Brümmer-Straße 11, Biberbach, Affaltern

**ETFs für Einsteigerinnen - passives Investieren mit ETFs**

Jule Deleroi

Immer mehr Frauen möchten etwas für ihre Finanzen tun und interessieren sich für ETFs (Exchance Traded Funds = börsengehandelte Indexfonds), doch was genau sind ETFs? Was ist ein Index? Warum werden ETFs von Verbraucherschützern empfohlen, aber selten von Anlageberatern? Was brauche ich zum Investieren mit ETFs und wie eröffne ich ein Depot? Nach welchen Kriterien entscheide ich mich für einen ETF und wo finde ich nützliche Informationen? Besser ein Sparplan oder eine Einmalanlage und was ist der Cost-Average-Effect? Dies ist ein Grundkurs für Frauen, die sich dafür interessieren und bisher wenig oder gar keine Erfahrungen damit haben.

Schreibzeug bitte mitbringen

**Biberbach** LBI104r01

1x, 17.11.21, Mi, 19:00 - 20:30 Uhr

Gebühr: 7,70 €

(mind. 5 / max. 12 Teilnehmer)

Grundschule, Seminarraum, Pfarrer-Ginther-Weg 3, Biberbach

**Acryl-Malkurs**

Stephan Winkler

Das Malen mit Acrylfarben ist einfach, macht Spaß und erleichtert so den Einstieg in die Welt der Malerei. In der spielerischen Auseinandersetzung mit gestalterischen Fragen finden Sie Ihre Bildidee, entwickeln Ihren eigenen Malstil und kommen so zu ausdrucksstarken Ergebnissen. Ein Angebot für alle, die gerne malen.

Verschiedenes Material wie Acrylfarben, Stifte, Pinsel, Kreiden, Papiere, Leinwände etc. sind vorhanden, Abrechnung nach Verbrauch. Eigene Materialien können gerne mitgebracht werden.

**Biberbach** LBI207c01

5x, 06.10.21 - 03.11.21, Mi, wöchentlich, 19:00 - 21:00 Uhr

Gebühr: 67,70 €

(mind. 4 / max. 4 Teilnehmer)

Atelier blaukariert, Am Kirchberg 20, Biberbach

**Phantasie und Experiment. Malen mit Acryl-Farben**

Stephan Winkler

Die Freude am Malen und der spielerische Umgang mit gestalterischen Mitteln steht im Vordergrund. Es geht darum, die individuellen, künstlerischen Vorlieben herauszuarbeiten und so zu spannenden Ergebnissen zu kommen. Nicht die technischen Fertigkeiten, sondern Phantasie, Gefühl und die Lust am Experimentieren sind hier die Grundlagen des künstlerischen Handelns.

Verschiedenes Material wie Acrylfarben, Stifte, Pinsel, Kreiden, Papiere, Leinwände etc. sind vorhanden, Abrechnung nach Verbrauch. Eigene Materialien können gerne mitgebracht werden.

**Biberbach** LBI207c02

1x, 07.11.21, So, 14:00 - 19:00 Uhr

Gebühr: 33,80 €

(mind. 4 / max. 4 Teilnehmer)

Atelier blaukariert, Am Kirchberg 20, Biberbach

**950 Jahre Biberbach - Wir feiern mit!**

**Kalligraphie - die gotische Kurrent**

Heidi Anzenhofer

Gotik und Textur sind in unseren Köpfen ein untrennbares Paar. Dass es zeitgleich, aber auch leichtere Schriften gab, ist nur wenigen bewusst. Die gotische Kurrent wurde ihrer schnellen Schreibbarkeit wegen für Urkunden, Verträge und auch Briefe verwendet und sie ist Vorläuferin der deutschen Schreibschriften (z.B. Sütterlin).

Kariertes und unliniertes Schreibpapier, Bleistift, Breitfedern verschiedener Stärke, Tinte (keine Tusche), Lineal, Schere, Tesafilm bitte mitbringen. Breitfedern, Federhalter und Tinte können bei der Kursleiterin erworben werden.

**Biberbach** LBI207k01

1x, 10.10.21, So, 10:00 - 15:00 Uhr

Gebühr: 28,40 € plus 1,00 € Material

(mind. 6 / max. 8 Teilnehmer)

Grundschule, Seminarraum, Pfarrer-Ginther-Weg 3, Biberbach

**Kalligraphie - die persönliche Handschrift kreativ einsetzen**

Heidi Anzenhofer

Weit weg von langweiliger Computerschriftästhetik werden wir die Reize und Möglichkeiten der Handschrift wiederentdecken. Mit leicht zu lernenden Abwandlungen unserer persönlichen Handschrift werden wir erstaunlich raffinierte kalligraphische Bilder und individuelle Grußkarten schaffen.

Viel Schreibpapier (Zeichenblock, Kopier-/Schmierpapier), verschiedene Stifte (Kugelschreiber, Blei-/Farb- und Filzstifte, Federn etc.), Schere, Tesafilm bitte mitbringen. Breitfedern, Federhalter und Tinte können bei der Kursleiterin erworben werden.

**Biberbach** LBI207k02

5x, 11.11.21 - 09.12.21, Do, wöchentlich, 19:30 - 21:30 Uhr

Gebühr: 56,90 € plus 1,00 € Material

(mind. 6 / max. 8 Teilnehmer)

Grundschule, Seminarraum, Pfarrer-Ginther-Weg 3, Biberbach

**Kalligrafie - Die Humanistische Kursive**

Heidi Anzenhofer

Die Humanistische Kursive ist in der Kalligrafie der Inbegriff für Eleganz, Leichtigkeit und romantische Schwünge. Systematisch erlernen wir die Einzelformen, ergänzen diese mit Schwüngen und werden einen kurzen Text realisieren.

Kariertes und unliniertes Schreibpapier, Bleistift, Breitfedern verschiedener Breite, Tinte (keine Tusche), Lineal, Schere, Tesafilm bitte mitbringen. Breitfedern, Federhalter und Tinte können bei der Kursleiterin erworben werden.

**Biberbach** LBI207k03

5x, 30.09.21 - 28.10.21, Do, wöchentlich, 19:30 - 21:30 Uhr

Gebühr: 56,90 € plus 1,00 € Material

(mind. 6 / max. 8 Teilnehmer)

Grundschule, Seminarraum, Pfarrer-Ginther-Weg 3, Biberbach

**Nähworkshop für Kinder (10-14 Jahre)**

Theresia Schmitt-Knorr

Wir erlernen den Umgang mit der Nähmaschine und beginnen mit einfachen Nähübungen. Zusammen fertigen wir dann einen Turnbeutel.

Nähmaschine, Schere, Nähgarn, Baumwollstoffe oder Stoffreste, Schreibzeug bitte mitbringen

**Biberbach** LBI209j01

1x, 08.01.22, Sa, 13:00 - 17:00 Uhr

Gebühr: 17,10 €

(mind. 6 / max. 8 Teilnehmer)

Grundschule, Pfarrer-Ginther-Weg 3, Biberbach

**Weidenflechten von Sternen und Bäumen**

Manuela Itzelsberger

Sie haben die Möglichkeit aus Weide einen Stern oder Baum zu flechten. Ihr fertiges Weidenteil ist ein toller Blickfang für Ihren Garten oder an ihrem Eingangsbereich und kann mit einer Lichterkette dekoriert werden. Verschiedene Tonteile und Filzbänder die sie evtl. in ihr Weidenteil mit einarbeiten möchten, können Sie bei der Kursleitung erwerben.

Anmeldeschluss: 14 Tage vor Kursbeginn!

Gartenschere bitte mitbringen

**Biberbach** LBI210e01

1x, 29.11.21, Mo, 19:00 - 22:00 Uhr

Gebühr: 24,80 € plus Material je nach Verbrauch

(mind. 6 / max. 10 Teilnehmer)

Pfarrhof, Pfarrer-Brümmer-Straße 11, Biberbach, Affaltern

**Wasserspielzeug Wasserrad - Basteln von Wasserspielzeug für Kinder**

Josef Spann

Durch die Schwerkraft von Wasser wird ein Rad angetrieben. Eine der ersten und einfachsten Maschinen der Menschheitsgeschichte das in abgewandelter Form heute immer noch Verwendung findet. Als Turbine zur Stromerzeugung zum Beispiel. Wir wollen aus Recyclingmaterialien wie PET-Flaschen und Schraubdeckeln ein solches einfaches Mühlrad nachbauen und mit Wasser in Bewegung setzen.

Arbeitsschutzbrille bitte mitbringen

**Biberbach** LBI210j01

1x, 28.09.21, Di, 15:00 - 17:00 Uhr

Gebühr: 20,50 € inkl. 12,00 € Material

(mind. 6 / max. 12 Teilnehmer)

Grundschule, Pfarrer-Ginther-Weg 3, Biberbach

**Schnitzen wie Michel aus Lönneberga (6 - 12 Jahre)**

Sascha Kempter

Aus einem Rundholz schnitzen wir Tiere oder Boote. Ihr lernt den sicheren und geschickten Umgang mit den Bildhauerwerkzeugen. Mit einem Knüpfel und einem Schnitzeisen schlagen wir die Formen aus dem Holz. Du wirst erstaunt sein, was deine Hände in kurzer Zeit alles aus dem Holz zaubern werden.

Arbeitskleidung, falls vorhanden Malfarben und Pinsel, Getränk, Brotzeit bitte mitbringen

**Biberbach** LBI210j02

1x, 19.11.21, Fr, 15:00 - 18:00 Uhr

Gebühr: 23,00 € inkl. 7,00 € Material. Keine Ermäßigung möglich!

(mind. 6 / max. 10 Teilnehmer)

Grundschule, Werkraum, Pfarrer-Ginther-Weg 3, Biberbach

**950 Jahre Biberbach - Wir feiern mit!**

**Klöppeln für Anfänger und Fortgeschrittene**

Manuela Beck

Klöppeln ist eine alte Handwerkskunst zur Spitzenherstellung. Das Garn wird auf Hölzchen, die Klöppel, gewickelt, diese werden nach einem bestimmten Rhythmus bewegt. Die Spitze erhält ihre Form durch das Setzen von Nadeln. Material und Handwerkszeug wird von der Dozentin im Kurs bereitgestellt.

**Biberbach** LBI210k02

1x, 08.01.22, Sa, 09:00 - 16:15 Uhr

Gebühr: 30,90 € plus Material je nach Verbrauch

(mind. 7 / max. 7 Teilnehmer)

Pfarrhof, Pfarrer-Brümmer-Straße 11, Biberbach, Affaltern

**Triangelohrringe mit Bicone-Kristallen**

Manuela Beck

Sie fädeln ein Paar Ohrringe in Peyote-Technik mit Bicone- Kristallen im Zentrum, in Ihren Lieblingsfarben. Gearbeitet wird mit 2 mm Delica-Perlen. Daraus entstehen kleine Ohrringe in Dreieckform. Die Bicone-Kristalle sorgen für den entsprechenden Funkeleffekt.

**Biberbach** LBI210w02

1x, 18.11.21, Do, 19:00 - 20:30 Uhr

Gebühr: 21,80 € inkl. 9,00 € Material

(mind. 6 / max. 8 Teilnehmer)

Grundschule, Seminarraum, Pfarrer-Ginther-Weg 3, Biberbach

**Wald erleben mit allen Sinnen**

Wald-Wellness für Körper, Geist und Seele

Lothar Manhart

Wir erholen und entspannen uns im Wald und auf Waldwegen. Nicht nur die reine, saubere Luft im Wald, ihr hoher Sauerstoffgehalt und die pflanzlichen Botenstoffe sorgen für unser Wohlbefinden. Auch die Stille und die sanften Geräusche des Waldes machen den Aufenthalt zu einem ganzheitlichen Erlebnis. Mit gezielten Übungen und Techniken kommen wir zu mehr Ruhe und Gelassenheit. Wir tanken neue Kraft und können uns somit neu orientieren.

Sitz- bzw. Liegeunterlage (Outdoor geeignet), bequeme, wettergerechte Kleidung inkl. Regenschutz, Brotzeit, Getränk, Insektenschutzmittel, kleiner Müllbeutel und Schreibzeug bitte mitbringen.

**Die Kurse werden entsprechend der jeweils geltenden Bayerischen Infektionsschutzmaßnahmenverordnung mit ihren Abstands- und Hygieneregeln durchgeführt.**

**Biberbach** LBI301e01

1x, 16.10.21, Sa, 13:00 - 16:00 Uhr

Gebühr: 15,00 €

(mind. 8 / max. 12 Teilnehmer)

Treffpunkt: Eingang Pfarrhof, Pfarrer-Brümmer-Straße 11, Biberbach, Affaltern

**Dynamische Entspannung mit Yoga-Elementen am Wochenende - Workshop**

Sonja Hartl

Stress und alltägliche Reizüberflutung nehmen ständig zu und schaden unserer Gesundheit. Mit dynamischen und entspannenden Körper- und Atemübungen lernen wir bewusstes Loslassen. Verschiedene Elemente aus dem Yoga verbessern unsere Beweglichkeit, Kraft und Vitalität. Durch die dynamische Entspannung mit Yoga-Elementen stärken wir Herz, Kreislauf und Atmung und lernen so effektiv, Stress-Symptome abzubauen. Für jedes Alter und jedes Fitnessniveau geeignet.

Rutschfeste Matte, leichte Decke, Socken, bequeme Kleidung bitte mitbringen.

**Biberbach** LBI301e02

1x, 24.10.21, So, 16:15 - 18:15 Uhr

Gebühr: 10,70 €

(mind. 8 / max. 12 Teilnehmer)

Grundschule, Pfarrer-Ginther-Weg 3, Biberbach

**Entspannen statt verspannen - Tiefenentspannung zur Regeneration mit Elementen aus Yoga Nidra**

Gabriele Seitz-Opitz

Yoga Nidra ist neben Autogenem Training und Progressiver Muskelentspannung nach Jacobson eine rasch wirkende und effektive Methode zur Tiefenentspannung und Regeneration. Es sind keine Yogakenntnisse erforderlich und es wird im Liegen durchgeführt.

Bequeme Kleidung, Socken, Isomatte, Decke, kleines Kissen bitte mitbringen

**Biberbach** LBI301k04

5x, 13.10.21 - 24.11.21, Mi, 19:45 - 20:45 Uhr **Nicht 17.11.**

Gebühr: 22,00 €

(mind. 7 / max. 7 Teilnehmer)

Pfarrhof, Pfarrer-Brümmer-Straße 11, Biberbach, Affaltern

**Qi Gong - Einführung in die Qigongform 18-fache Methode**

Jutta Scheuffelhut

Für Einsteiger und Fortgeschrittene geeignet.

Die harmonischen Bewegungen sind leicht zu erlernen, können im Sitzen und Stehen ausgeführt werden. Sie erhalten einen Einblick in die Übungsfolge "18 Bewegungen des Taiji Qigong" und ihre Auswirkung auf den Bewegungsapparat und das Meridiansystem. Zusätzlich werden chinesische Alltagsübungen gelehrt, um in die Ruhe zurückzukehren, die Nerven zu stärken und den Atem zu harmonisieren.

Bequeme Kleidung, warme Socken bzw. leichte Schuhe, Matte, Wasser bitte mitbringen

**Biberbach** LBI301q03

5x, 21.10.21 - 25.11.21, Do, 17:15 - 18:45 Uhr

Gebühr: 33,00 €

(mind. 8 / max. 12 Teilnehmer)

Grundschule, Gymnastikhalle, Pfarrer-Ginther-Weg 3, Biberbach

**Kanu-Wanderfahrt für Anfänger und Familien (Kinder ab 6 J.) - Wörnitz**

Michael Becking

Wörnitz (Schwierigkeitsgrad leicht).

Die Wörnitz schlängelt sich durch ein flaches, weit geöffnetes Tal zwischen der Schwäbischen und der Fränkischen Alb und ist aufgrund ihres ruhigen Charakters ausgezeichnet zum Erlernen der Kanadiertechnik geeignet. Treffpunkt ist das romantische Städtchen Harburg mit seiner sehenswerten schönen Burganlage. Zu Beginn erfolgt eine unterhaltsame Einweisung in die Paddeltechnik. In dem aufgestauten Abschnitt oberhalb von Harburg können wir dann die Grundschläge und einfache Manöver mit unseren Booten gut üben. Nach der Mittagspause geht es anschließend direkt unterhalb der Burg auf die Wörnitz bis nach Ebermergen. Im weiteren Verlauf der Tour, werden bei leichter Strömung Manöver, wie die Seilfähre und das An-/Ablegen geübt. Weitere Inhalte sind neben den Grundkenntnissen des Flusswanderns, wichtige Informationen zu den Themen Sicherheit, Ökologie und Tourenplanung. Die Ausrüstung und das Material werden gestellt. Weitere Informationen über Treffpunkt, Anreise, Kleidung, Verpflegung etc. werden Ihnen nach der Anmeldung zugesandt.

Eine kostenlose Abmeldung ist in der Woche vor dem Kursbeginn nicht mehr möglich!

***Anmeldung bei der vhs Biberbach***

**Biberbach** LBI302a02

1x, 25.09.21, Sa, 10:00 - 16:00 Uhr

Gebühr: 55,10 € pro Person (ab 14 Jahre)

Kinderpreis: 34,60 € (6-13 Jahre)

(mind. 6 / max. 10 Teilnehmer)

**Bauch - Beine - Po**

Sonja Hartl

Intensives Kräftigungstraining mit Schwerpunkt auf Bauch-Beine-Po Muskulatur. Auch für Männer geeignet!

Bequeme Sportkleidung, Hallenturnschuhe, Matte, Handtuch, Getränk bitte mitbringen

**Biberbach** LBI302b01

9x, 28.09.21 - 30.11.21, Di, 08:30 - 09:30 Uhr

Gebühr: 36,00 €

(mind. 8 / max. 13 Teilnehmer)

Grundschule, Gymnastikhalle, Pfarrer-Ginther-Weg 3, Biberbach

**Bauch Intensiv & Stretching**

Sonja Hartl

Bauchmuskeltraining als hochintensives Intervall-Training (HIIT) zur Stärkung und Kräftigung der Körpermitte. In Kombination mit Stretching wird dem von jedem gefürchtete schlaffen Bauch entgegengewirkt und die Haltung verbessert.

Rutschfeste Matte, Handtuch, Getränk bitte mitbringen

**Biberbach** LBI302b02

8x, 22.11.21 - 24.01.22, Mo, 18:00 - 19:00 Uhr

Gebühr: 32,00 €

(mind. 8 / max. 13 Teilnehmer)

Grundschule, Gymnastikhalle, Pfarrer-Ginther-Weg 3, Biberbach

**Box-Fitness-Workout**

Sonja Hartl

Das kampfsportorientierte Group-Fitness-Training vereint verschiedene Techniken aus dem Boxen, Kick- und Thaiboxen, Karate und Tae-Kwon-Do mit Bodyweight-Übungen zu einem Ganzkörper-Workout. Ein auspowerndes Fitness-Workout ohne Körperkontakt und ohne Equipment.

Rutschfeste Matte, Handtuch, Getränk bitte mitbringen

**Biberbach** LBI302f01

6x, 02.12.21 - 27.01.22, Do, 18:30 - 19:30 Uhr **Nicht 23.12.**

Gebühr: 24,00 €

(mind. 8 / max. 14 Teilnehmer)

Grundschule, Gymnastikhalle, Pfarrer-Ginther-Weg 3, Biberbach

**Tabata Style - Power-Workout**

Sonja Hartl

Tabata - nach dem japanischem Wissenschaftler Dr. Izumi Tabata benannt - ist ein hochintensives Intervall-Training (HIIT), welches als Methode für Leistungssportler entwickelt wurde. Das 4-minütige Intervalltraining nur mit dem eigenen Körpergewicht besteht aus kurzen, aber intensiven Übungseinheiten von 20 Sekunden, die mit je 10 Sekunden Pause unterbrochen werden. Der Kurs umfasst mehrere dieser 4-minütigen Bodyweight-Workouts zum Aufbau von Kraft und Ausdauer und ist für jedes Leistungsniveau geeignet.

Rutschfeste Matte, Handtuch, Getränk bitte mitbringen

**Biberbach** LBI302f03

8x, 22.11.21 - 24.01.22, Mo, 16:45 - 17:45 Uhr

Gebühr: 32,00 €

(mind. 8 / max. 13 Teilnehmer)

Grundschule, Gymnastikhalle, Pfarrer-Ginther-Weg 3, Biberbach

**Faszientraining-Workshop**

Sonja Hartl

Das fasziale Gewebe durchquert und verbindet den ganzen Körper. Muskeln, Organe, Drüsen, Nervenbahnen und Gefäße werden von den Faszien umschlossen.

Das Faszientraining ist weitaus mehr, als nur die Verwendung der Faszienrolle. Es beinhaltet neben der bekannten Self-Myofascial-Release-Technik (das "Ausrollen") u.a. auch das Training des Katapult-Effekts und ein faszienspezifisches sensomotorisches Training für mehr Gleichgewicht und Koordination. Durch die Kombination verschiedener Kräftigungs- und Dehnübungen und den geübten Einsatz der Faszienrolle erreichen wir mehr Beweglichkeit durch flexiblere, geschmeidigere Faszien.

Rutschfeste Matte, Handtuch, Getränk, Faszienrolle bitte mitbringen

**Biberbach** LBI302g01

1x, 10.10.21, So, 16:15 - 18:15 Uhr

Gebühr: 8,00 €

(mind. 8 / max. 14 Teilnehmer)

Grundschule, Gymnastikhalle, Pfarrer-Ginther-Weg 3, Biberbach

**AROHA® Body, Mind and Soul**

Walter Missbrandt

AROHA® ist ein effektives Ganzkörpertraining, leicht erlernbar und für alle Altersgruppe geeignet. Das Ziel von Tanz und Bewegung ist Stressabbau, Festigung der Muskulatur, Stärkung von Herz- und Kreislaufsystem, Fettreduzierung - vor allem aber der Spaß daran.

Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch, Getränk bitte mitbringen

**Biberbach** LBI302g03

10x, 16.11.21 - 18.01.22, Di, wöchentlich, 19:00 - 20:00 Uhr

Gebühr: 44,00 €

(mind. 8 / max. 15 Teilnehmer)

Grundschule, Gymnastikhalle, Pfarrer-Ginther-Weg 3, Biberbach

**Beckenboden, der Abschluss des weiblichen und männlichen Körpers**

Jutta Scheuffelhut

Beckenbodenmuskeln stützen die Organe im unteren Bauchraum. Ein gut trainierter Beckenboden wirkt von der Mitte bis zum Scheitel, von der Mitte bis zu den Füßen. Auf Dauer kann Cellulite vorgebeugt werden. Rückenschmerzen und Inkontinenz sind kein Thema mehr. Erleben Sie alle drei Schichten des Beckenbodens, kraftvoll und geschmeidig.

Bequeme Kleidung, Matte, Decke, Getränk, kleine Brotzeit bitte mitbringen

**Biberbach** LBI302g25

1x, 27.11.21, Sa, 09:00 - 13:30 Uhr

Gebühr: 22,50 €

(mind. 6 / max. 6 Teilnehmer)

Pfarrhof, Pfarrer-Brümmer-Straße 11, Biberbach, Affaltern

**Pilates**

Nicole Deisenhofer

Pilates ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, Verbesserung der Koordination, Atmung und Ausdauer sowie zur Steigerung der Konzentration. Pilates-Übungen sind Atem-, Dehn- und Kräftigungsübungen, die aus dem Zentrum entstehen ("Powerhouse" - Körpermitte) und sich auf die Extremitäten erstrecken. Pilates schult nicht nur den Körper, sondern auch den Geist. Für Personen jeden Alters geeignet.

Bequeme Kleidung, warme Socken, Turnmatte bitte mitbringen

**Biberbach** LBI302p01

10x, 06.10.21 - 22.12.21, Mi, 16:30 - 17:30 Uhr **Nicht 17.11.**

Gebühr: 40,00 €

(mind. 8 / max. 12 Teilnehmer)

Grundschule, Gymnastikhalle, Pfarrer-Ginther-Weg 3, Biberbach

**Pilates**

Nicole Deisenhofer

Pilates ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, Verbesserung der Koordination, Atmung und Ausdauer sowie zur Steigerung der Konzentration. Pilates-Übungen sind Atem-, Dehn- und Kräftigungsübungen, die aus dem Zentrum entstehen ("Powerhouse" - Körpermitte) und sich auf die Extremitäten erstrecken. Pilates schult nicht nur den Körper, sondern auch den Geist. Für Personen jeden Alters geeignet.

Bequeme Kleidung, warme Socken, Turnmatte bitte mitbringen

**Biberbach** LBI302p02

10x, 06.10.21 - 22.12.21, Mi, 17:30 - 18:30 Uhr **Nicht 17.11.**

Gebühr: 40,00 €

(mind. 8 / max. 12 Teilnehmer)

Grundschule, Gymnastikhalle, Pfarrer-Ginther-Weg 3, Biberbach

**Pilates**

Sibel Behfar

Turnkleidung/-schuhe, Matte bitte mitbringen

**Biberbach** LBI302p03

15x, 07.10.21 - 20.01.22, Do, 19:15 - 20:15 Uhr

Gebühr: 60,00 €

(mind. 8 / max. 16 Teilnehmer)

Grundschule, Gymnastikhalle, Pfarrer-Ginther-Weg 3, Biberbach

**Wirbelsäulentraining**

Sonja Hartl

Das Wirbelsäulentraining umfasst den ganzen Körper mit Schwerpunkt auf die oft falsch oder einseitig beanspruchte Wirbelsäule. Egal ob Bürojob oder körperliche Arbeit - Rückenschmerzen können zum Problem in jedem Alter werden. Mobilisations- und Kräftigungs-Übungen mit Dehnungs- und Entspannungs-Elementen wirken dem entgegen.

Rutschfeste Matte, Handtuch, Getränk bitte mitbringen.

**Biberbach** LBI302w01

8x, 28.09.21 - 30.11.21, Di, 15:30 - 16:30 Uhr **Nicht 12.10.**

Gebühr: 32,00 €

(mind. 8 / max. 16 Teilnehmer)

Grundschule, Zweifachturnhalle, Pfarrer-Ginther-Weg 3, Biberbach

**Zumba®**

Melanie Sulek

Die Hüften kreisen lassen, bis der ganze Körper automatisch mitgeht. Locker bleiben und sich der fetzigen Musik hingeben. Bei Zumba® kommt es nicht auf Perfektion an, sondern auf gute Stimmung und ein gemeinsames Körpergefühl. Tanzen Sie sich fit und schlank.

Bequeme Sportkleidung, Hallenturnschuhe, Handtuch, Getränk bitte mitbringen

**Biberbach** LBI302z05

8x, 05.10.21 - 30.11.21, Di, 18:00 - 19:00 Uhr

Gebühr: 35,20 €

(mind. 8 / max. 12 Teilnehmer)

Grundschule, Gymnastikhalle, Pfarrer-Ginther-Weg 3, Biberbach

**Italienisch für Urlauber - Anfänger**

Heidi Anzenhofer

Voraussetzung: Niveau A2.

Lektüre und Konversation.

**Biberbach** LBI409w01

13x, 30.09.21 - 13.01.22, Do, 18:00 - 19:30 Uhr

Gebühr: 100,10 €

(mind. 6 / max. 12 Teilnehmer)

Grundschule, Seminarraum, Pfarrer-Ginther-Weg 3, Biberbach

Möchten Sie Beratung und Informationen zum neuen Semester, dann sind wir gerne für Sie da: vhs Biberbach, 08293 7608, [biberbach@vhs-augsburger-land.de](mailto:biberbach@vhs-augsburger-land.de). [www.vhs-augsburger-land.de](http://www.vhs-augsburger-land.de) oder Bildungszentrum Nord, 08271 819947, [bz-nord@vhs-augsburger-land.de](mailto:bz-nord@vhs-augsburger-land.de).