**vhs Biberbach**

**Eigene Hühner – ein tolles Hobby für die ganze Familie**

Katja Wonhas

Kaum ein Haustier ist so pflegeleicht und liebenswert – das dazu noch täglich handfeste Freude (Eier) macht. Gerade für Kinder der ideale Einstieg. Adoptiert man da ein "Suppenhuhn", tut mal zusätzlich viel für den Tierschutz. Im theoretischen Einführungskurs wird alles Wichtige für einen gelungenen Start besprochen. Zudem gibt es praktisches Anschauungsmaterial, ein ausführliches Skript und eine Fragerunde.

Schreibzeug bitte mitbringen

**Biberbach** MBI100b01

1x, 19.05.22, Do, 19:00 - 21:00 Uhr

Gebühr: 12,00 € plus 5,00 € für Skript

(mind. 5 / max. 12 Teilnehmer)

Raum wird örtlich bekannt gegeben

**Wilde Sommerkräuter- Energie für Leib und Seele**

Wanderung mit Verkostung

Ernestine Verdura

Im Sommer blühen die meisten unserer einheimischen Wildkräuter. Jetzt haben sie ihre höchste Wirkstoffkonzentration. Auf einer kleinen Wanderung lernen Sie unsere wichtigsten einheimischen Sommerkräuter kennen. Darunter auch solche, die Pfarrer Kneipp oft eingesetzt hat. Sie lernen, wie man sie bestimmt, sammelt und was man alles daraus zubereiten kann. Auch die Verwendung als Tee, Tinktur, Umschlag, Bad u.ä. wird angesprochen. Danach gibt es feine Versucherle von den gesuchten Pflanzen.

*Der Kurs wird entsprechend der jeweils geltenden Bayerischen Infektionsschutzmaßnahmenverordnung mit ihren Abstands- und Hygieneregeln durchgeführt.*

Festes Schuhwerk, wetterfeste Kleidung, Schreibzeug, 2 kleine Teller, Gabel, Messer, Dessertlöffel, Trinkbecher, Schnapsglas und Papiertüten oder Korb zum Sammeln bitte mitbringen

**Biberbach** MBI104d07

1x, 06.07.22, Mi, 18:00 - 21:00 Uhr

Gebühr: 21,00 € inkl. 3,00 € Material

(mind. 5 / max. 12 Teilnehmer)

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

**Philosophisches Café**

Tea Time

Susanne Niemann

Friederike Mayröcker, Elfriede Jellinek, Mechthild von Magdeburg, Francoise Sagan. Diese Frauen haben eine besondere Strahlkraft: ihr Leben, ihre Lyrik, Mystik und Prosa – ihr Denken. Sie verbindet eine mutige, konsequente und revolutionäre Lebenshaltung. Sie sind herzlich eingeladen, diese vier starken Frauen mit ihren Texten – philosophisch interpretiert – genauer kennen zu lernen. Lesung und Gespräch.

**Biberbach** MBI108p01

1x, 23.03.22, Mi, 19:00 - 21:30 Uhr

Gebühr: 15,00 €

(mind. 5 / max. 12 Teilnehmer)

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

**Langsamer Walzer, Wiener Walzer, Foxtrott**

Frauke Weinisch

Tanzpartner nicht erforderlich. Lernen Sie die wichtigsten Tänze, die heute und morgen in den Ballsälen der Welt getanzt werden.

Schuhe mit Ledersohle sind von Vorteil.

**Biberbach** MBI205d04

1x, 02.04.22, Sa, 16:15 - 18:15 Uhr

Gebühr: 20,00 € pro Person, keine Ermäßigung möglich!

(mind. 5 / max. 20 Teilnehmer)

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

**Irish Dance für Jugendliche und Erwachsene**

Frauke Weinisch

Schnelle Schrittkombinationen wie in Riverdance, das Einfühlen in die keltische Musik und viel Spaß, das bietet Irish Dance. Der Unterricht führt in verschiedene Soft- und Hardshoesteps ein. Irish Dance ist für jeden ohne tänzerische Vorkenntnisse erlernbar und kennt keine Altersgrenzen.

Trainingsbekleidung, Gymnastik- oder leichte Turnschuhe bitte mitbringen

**Biberbach** MBI205w02

1x, 02.04.22, Sa, 14:00 - 16:00 Uhr

Gebühr: 20,00 € pro Person, keine Ermäßigung möglich!

(mind. 5 / max. 12 Teilnehmer)

Grundschule, Gymnastikhalle, 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** MBI207c01

5x, 13.04.22 - 11.05.22, 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** MBI207c02

1x, 10.07.22, So, 14:00 - 19:00 Uhr

Gebühr: 33,80 €

(mind. 4 / max. 4 Teilnehmer)

Atelier blaukariert, Am Kirchberg 20, Biberbach

**Kalligraphie - Schreiben mit der Breitfeder für Anfänger und Fortgeschrittene**

Heidi Anzenhofer

Um 900 n.Chr. war die Urform unserer heutigen Kleinbuchstaben formvollendet entwickelt. Gemeinsam werden wir diese "Karolinger Minuskel" erarbeiten und auch gleich in Grußkarten und flotten Schriftgrafiken kreativ anwenden.

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** MBI207k02

5x, 10.03.22 - 07.04.22, Do, wöchentlich, 19:30 - 21:00 Uhr

Gebühr: 42,70 € plus 1,00 € Material

(mind. 6 / max. 8 Teilnehmer)

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

**Keramik für Kinder - Anfänger und Fortgeschrittene**

Hildegard Meitinger

Kreatives Formen von Tieren, Figuren und kleinen Gebrauchsgegenständen, evtl. Bemalen mit Engoben.

**Biberbach** MBI208j03

4x, 25.05.22 - 29.06.22, Mi, 16:30 - 18:00 Uhr

Gebühr: 35,00 € plus Material je nach Verbrauch. Keine Ermäßigung möglich!

(mind. 5 / max. 5 Teilnehmer)

Werkraum bei Hildegard Meitinger, Waldstraße 28, Biberbach

**Keramik für Erwachsene - Anfänger und Fortgeschrittene**

Hildegard Meitinger

Wir fertigen in verschiedenen Techniken Gefäße, Tiere oder eine Kugel. Ihr Objekt gestalten Sie farbig mit Engoben.

**Biberbach** MBI208t02

4x, 24.05.22 - 28.06.22, Di, 19:30 - 21:30 Uhr

Gebühr: 45,00 € plus Material je nach Verbrauch

(mind. 5 / max. 5 Teilnehmer)

Werkraum bei Hildegard Meitinger, Waldstraße 28, Biberbach

**Näh-Reparatur-Werkstatt**

Manuela Wiedemann

Voraussetzung: Vertrautheit mit der eigenen Nähmaschine

Sie möchten mit Ihrer Nähmaschine gerne selbst Kleinigkeiten reparieren, wie eine aufgegangene Naht zunähen, etwas kürzen oder ein Loch in der Hose flicken? Lassen Sie uns gemeinsam das Problem lösen: Bringen Sie Ihren Wunschgegenstand mit (keinen Reißverschluss), die eigene Nähmaschine und alles, was Sie zum Nähen brauchen.

Nähmaschinennadeln und Aufbügelmotive können im Kurs erworben werden.

Eigene Nähmaschine mit Zubehör und Anleitung (wenn vorhanden), Anschlusskabel nicht vergessen, Verlängerungskabel, passendes Garn, passende Stoffe, Stecknadeln, Maßband, Kreide, Schere, Schreibzeug, zu reparierendes Kleidungsstück (kein Reißverschluss) bitte mitbringen

**Biberbach** MBI209n03

1x, 07.04.22, Do, 17:00 - 20:00 Uhr

Gebühr: 12,80 € plus 3,00 € Material

(mind. 6 / max. 8 Teilnehmer)

Grundschule, Pfarrer-Ginther-Weg 3, Biberbach

**Weidenflechten - Gartenobjekte**

Manuela Itzelsberger

Ob Rankhilfe, Gartensegel, Kugel oder Sonne, nach fachkundiger Einführung flechten Sie dekorative Dinge für den Garten.

Anmeldeschluss: 14 Tage vor Kursbeginn!

Gartenschere, Arbeitshandschuhe und alte Decke bitte mitbringen

**Biberbach** MBI210e01

1x, 21.05.22, Sa, 14:00 - 18:00 Uhr

Gebühr: 33,10 € plus Material je nach Verbrauch

(mind. 6 / max. 8 Teilnehmer)

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

**Zeichentrickfilm - Bewegte Bilder selber machen für Kinder ab 9 Jahre**

Josef Spann

Die ersten bewegten Bilder gab es schon lange bevor der erste Film im Kino zu sehen war. In den 1830er Jahren wurde die sogenannte „Wundertrommel“ erfunden. Durch Drehen einer trommelförmigen Dose mit Sehschlitzen konnten dahinterliegende Einzelbilder animiert und in Bewegung verwandelt werden. Hier könnt ihr so eine Wundertrommel bauen und eure eigenen Zeichentrickfilme gestalten und anschauen.

Werkzeug und Bastelmaterialien werden vom Kursleiter gestellt.

**Biberbach** MBI210j01

1x, 23.06.22, Do, 16:30 - 18:30 Uhr

Gebühr: 18,50 € inkl. 10,00 € Material

(mind. 6 / max. 12 Teilnehmer)

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

**Drachofon - Bau eines Recycling-Musikinstrumentes für Kinder und Eltern**

Josef Spann

Schon die alten Kelten hatten Trompeten mit Tierköpfen, „Carnyx“ genannt, welche furchterregende Töne von sich gaben. Mit Elektroinstallationsrohren aus dem Baumarkt und PET-Flaschen bauen wir so ein „Drachofon“ nach. Wenn man da hineinbläst gibt es grollende Drachentöne von sich. Ein Spaß, der später auch bei jedem Kindergeburtstag nachgebastelt werden kann. Werkzeug und Bastelmaterialien werden vom Kursleiter gestellt. Für Kinder im Schulalter und ihre Eltern.

Materialgeld wird im Kurs eingesammelt.

**Biberbach** MBI210j02

1x, 15.07.22, Fr, 16:30 - 18:30 Uhr

Gebühr p. P.: 8,50 € plus 10 € Materialkosten pro Bastelobjekt

(mind. 6 / max. 12 Teilnehmer)

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

**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** MBI301i02

1x, 27.03.22, So, 16:00 - 18:00 Uhr

Gebühr: 8,80 €

(mind. 5 / 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** MBI301k04

5x, 23.03.22 - 04.05.22, Mi, 19:45 - 20:45 Uhr

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** MBI301q03

5x, 10.03.22 - 07.04.22, Do, wöchentlich, 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!

**Biberbach** MBI302a02

1x, 15.05.22, So, 10:00 - 16:00 Uhr

Gebühr: 57,10 € pro Person (ab 14 Jahre)

Kinderpreis: 36,60 € (6-13 Jahre)

(mind. 6 / max. 10 Teilnehmer)

***Anmeldung bei der vhs Biberbach***

**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** MBI302b01

5x, 08.03.22 - 05.04.22, Di, wöchentlich, 08:15 - 09:15 Uhr

Gebühr: 20,00 €

(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** MBI302b02

8x, 09.05.22 - 11.07.22, 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** MBI302f01

6x, 02.06.22 - 21.07.22, Do, 18:15 - 19:15 Uhr

Gebühr: 24,00 €

(mind. 8 / max. 14 Teilnehmer)

Raum wird örtlich bekannt gegeben, 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** MBI302f03

8x, 09.05.22 - 11.07.22, 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** MBI302g01

1x, 27.03.22, So, 13:30 - 15:30 Uhr

Gebühr: 8,00 €

(mind. 8 / max. 14 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** MBI302p01

10x, 09.03.22 - 25.05.22, Mi, 16:30 - 17:30 Uhr

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** MBI302p02

10x, 09.03.22 - 25.05.22, Mi, 17:30 - 18:30 Uhr

Gebühr: 40,00 €

(mind. 8 / max. 12 Teilnehmer)

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

**Pilates**

Sibel Behfar

Turnkleidung/-schuhe, Matte bitte mitbringen

**Biberbach** MBI302p03

14x, 10.03.22 - 14.07.22, Do, 19:15 - 20:15 Uhr

Gebühr: 56,00 €

(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** MBI302w01

9x, 22.02.22 - 10.05.22, Di, 15:15 - 16:15 Uhr

Gebühr: 36,00 €

(mind. 8 / max. 16 Teilnehmer)

Zweifachturnhalle

**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** MBI302z05

8x, 08.03.22 - 10.05.22, Di, 18:00 - 19:00 Uhr

Gebühr: 35,20 €

(mind. 8 / max. 12 Teilnehmer)

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

**Frühjahrskräuter**

Wanderung und Verarbeitungstipps

Ernestine Verdura

Nach dem Winter schenken uns unsere einheimischen wilden Frühjahrskräuter die dringend benötigten Vitamine und Mineralstoffe. Was brauchen wir für eine Gründonnerstagssuppe? Auf einer Wanderung lernen wir die Wildkräuter kennen, probieren sie anschließend in verschiedenen köstlichen Zubereitungen und stellen selbst Produkte wie Kräutersalz, Sirup, Oxymel, ein gedächtnisstärkendes Öl u.a. daraus her.

Festes Schuhwerk, wettergemäße Kleidung, Schreibzeug, Papiertüten oder Körbchen zum Sammeln, 2 Schraubgläser ca. 100 ml, 2 Schraubgläser ca. 200 ml, Teller, bitte mitbringen

**Biberbach** MBI305k01

1x, 14.04.22, Do, 18:00 - 22:00 Uhr

Gebühr: 28,00 € inkl. 8,00 € Material

(mind. 8 / max. 12 Teilnehmer)

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

**Ein Abend für die Rose**

Ernestine Verdura

Die Königin der Düfte wird seit jeher in vielen Kulturen hochgeschätzt und verwendet. Ihr wunderbarer Duft hebt die Stimmung, wirkt ausgleichend und entspannend. Aus allen Teilen der Rose wurde Medizin hergestellt, sie wurde und wird in vielfältiger Form in der Kosmetik und in der Küche eingesetzt. Wir stellen exquisite Köstlichkeiten wie Rosensirup und -konfitüre, Rosenlikör und -zucker, eine feine Rosentorte, Körperspray, Gesichtscreme und anderes her. Ausführlich wird über die medizinische Verwendung der Rose gesprochen. Alle Rezepte und ein Manuskript gibt es zum Mitnehmen.

Verschiedene Dosen und Geschirrtücher bitte mitbringen

**Biberbach** MBI305k02

1x, 23.06.22, Do, 17:00 - 22:00 Uhr

Gebühr: 32,00 € inkl. 7,00 € Material

(mind. 8 / max. 8 Teilnehmer)

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

**Let’s be creative & learn English (conversation & art course) - A2/B1**

Katja Wonhas

Voraussetzung: Niveau A2/B1.

Wollten Sie nicht schon immer ganz stress- und angstfrei ihr Schulenglisch auffrischen und kreativ sein? Wir kommen mit viel Spaß ganz selbstverständlich ins Reden, und daneben können Sie verschiedene künstlerische Techniken ausprobieren, wie zum Beispiel Acryl- oder Keramikmalerei. Jeder Teilnehmer hat die Gelegenheit, ein bis drei Kunstwerke/Geschenke (je nach Größe des Objekts/gewählter Technik) selbst zu schaffen: auf Leinwand, Keramik oder in Betonformmasse, Pappmaché. Danach können diese ganz nach Geschmack weiter dekoriert werden, sei es mit Farbe, Blattgold oder Mosaiktechnik. Dazu sind keinerlei Vorkenntnisse oder künstlerische Begabung notwendig. Die Kursleiterin ist u.a. Übersetzerin und hat sich in England in verschiedenen künstlerischen Techniken wie der Keramikmalerei, Vergoldung und so weiter fortgebildet.

Unempfindliche Kleidung bzw. Schürze/Arbeitskittel, Schreibzeug bitte mitbringen

**Biberbach** MBI406c02

3x, 13.05.22 - 03.06.22, Fr, 19:30 - 21:00 Uhr

Gebühr: 23,10 € plus Zutaten je nach Verbrauch

(mind. 6 / max. 8 Teilnehmer)

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

**Italienisch Grundstufe A1 - Anfänger**

Heidi Anzenhofer

Con piacare nuovo A1, etwa ab Lektion 3, ISBN 978-3-12-525201-01, Ernst Klett Sprachen.

**Biberbach** MBI409a01

13x, 10.03.22 - 07.07.22, Do, 18:00 - 19:30 Uhr

Gebühr: 100,10 €

(mind. 6 / max. 7 Teilnehmer)

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

**10-Finger-Tastenschreiben - für Schüler (ab 9 Jahre)**

Sabine Habiger

Zehn Finger schaffen mehr als zwei! Ihr Kind lernt in diesem kindgerechten Intensiv-Kurs, Texte künftig mit zehn Fingern effektiv zu schreiben. Neue Ergebnisse der Hirnforschung fließen beim Erlernen hierbei ein. Anhand von Farb- und Bildsymbolen sowie Bilderrätseln und Schreibübungen erobern wir spielerisch und zügig die Tastatur.

Schreibzeug bitte mitbringen

**Biberbach** MBI504j01

3x Mo, 11.04.22, 14:30 - 16:30 Uhr Di, 12.04.22, 14:30 - 16:30 Uhr Mi, 13.04.22, 14:30 - 16:30 Uhr **Osterferien**

Gebühr: 31,60 € plus Begleitbuch 9,90 €. Keine Ermäßigung möglich!

(mind. 6 / max. 10 Teilnehmer)

Grundschule, Pfarrer-Ginther-Weg 3, Biberbach

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

**Während des Semesters gibt es auch immer neue Kurse. Schauen Sie doch einfach mal wieder nach:** [**www.vhs-augsburger-land.de**](http://www.vhs-augsburger-land.de) **Suche: Biberbach.**

Möchten Sie **Beratung** und **Informationen** oder **sich** **anmelden**, dann sind wir gerne für Sie da:

**vhs Biberbach**: Andrea und Martin Anderer, 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**, Dr. Sylvia Huber, 08271 819947, [bz-nord@vhs-augsburger-land.de](mailto:bz-nord@vhs-augsburger-land.de).