**vhs Biberbach**

**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, wetterangepasste Kleidung, Schreibzeug und Papiertüten oder Korb zum Sammeln sowie Becher, Schnapsglas, Teller und Besteck bitte mitbringen.
**Biberbach** NBI104d02
1x, 30.10.22, So, 10:00 - 13:00 Uhr
Gebühr: 21,00 € inkl. 3,00 € Material
(mind. 5 / max. 12 Teilnehmer)
Treffpunkt: Eingang Pfarrhof, Pfarrer-Brümmer-Straße 11, Biberbach, Affaltern

**Seifen sieden - altes Handwerk neu entdeckt**
Birgit Scheidl
Ihnen wird vermittelt, wie pflegende und hochwertige Seife aus Speisefetten und -ölen hergestellt wird. Die Grundlagen werden erklärt und jede/r bekommt eine praktische Zusammenfassung, Rezepte und ein Seifenstück mit nach Hause.
Arbeitskleidung/Schürze, Gummihandschuhe, Schutzbrille, altes Handtuch, kleiner Karton bitte mitbringen
**Biberbach** NBI104u01
1x, 07.10.22, Fr, 19:00 - 21:30 Uhr
Gebühr: 19,00 € inkl. 4,00 € Material
(mind. 5 / max. 12 Teilnehmer)
Grundschule, Werkraum, Pfarrer-Ginther-Weg 3, Biberbach

**Philosophisches Café**
Was ist wahre Freundschaft?
Susanne Niemann

Es ist bekanntlich nicht wichtig, viele Freund\*innen zu haben, solange es die richtigen Freund\*innen sind. Doch woran erkennt man die? Unzählig viele Philosophen haben darauf Antworten gesucht. An diesem Abend werden die Antworten von Michel de Montaigne („Wahre Freundschaft ist Verschmelzung“), Immanuel Kant („Freunde können über alles reden“) und Hannah Arendt („Wahre Freunde reden über die Welt, die sie miteinander teilen“).
**Biberbach** NBI108p01
1x, 18.01.23, Mi, 19:00 - 21:30 Uhr
Gebühr: 15,00 €
(mind. 5 / max. 12 Teilnehmer)
 Grundschule, Seminarraum, Pfarrer-Ginther-Weg 3, Biberbach

**Nächster Halt: Milchstraße**
Christine Zerbe Sternwarte Diedorf
Unsere Reise durch das Weltall beginnt auf der Erde und führt uns zunächst durch unser Planetensystem. Anschließend durchqueren wir die Milchstraße und treffen danach auf weitere Galaxien. Am Rande des uns bekannten Universums angekommen, machen wir uns nach einer kurzen Pause wieder auf den Rückweg. Wir fliegen vorbei an Roten Riesen und Weißen Zwergen, an Schwarzen Löchern und leuchtenden Nebeln und treffen pünktlich zum Kursende wieder auf der Erde ein.
**Der Vortrag wendet sich bewusst an Hörer ohne astronomische Vorkenntnisse und erklärt den Aufbau** **unseres Weltalls.**
**Biberbach** NBI110a01
1x, 07.11.22, Mo, 19:00 - 20:30 Uhr
Gebühr: 9,00 €
(mind. 5 / max. 7 Teilnehmer)
Sternwarte Diedorf, Pestalozzistr. 17 a, Diedorf

**Farbiges Weltall - für Kinder ab 6 Jahre in Begleitung eines Erwachsenen**
Christine Zerbe Sternwarte Diedorf
Auf Bildern sehen wir das Weltall oft in bunten Farben: der Planet Mars ist rot, Neptun dagegen blau und Nebel leuchten in allen Regenbogenfarben. Was sehen wir da eigentlich und was verraten uns diese Farben?
Kinder unter 10 Jahren bitte in Begleitung eines Erwachsenen.
**Biberbach** NBI110aj02
1x, 03.11.22, Do, 18:30 - 20:00 Uhr
Gebühr: 9,00 €
(mind. 5 / max. 9 Teilnehmer)
Sternwarte Diedorf, Pestalozzistr. 17 a, Diedorf

**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** NBI207c01
5x, 12.10.22 - 09.11.22, Mi, wöchentlich, 19:00 - 21:00 Uhr
Gebühr: 101,50 €
(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** NBI207c02
1x, 20.11.22, So, 14:00 - 19:00 Uhr
Gebühr: 50,80 €
(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** NBI207c03
1x, 21.01.23, Sa, 14:00 - 19:00 Uhr
Gebühr: 50,80 €
(mind. 4 / max. 4 Teilnehmer)
Atelier blaukariert, Am Kirchberg 20, Biberbach

**Kalligraphie - die Englische Schreibschrift**
Heidi Anzenhofer
Selbst einer ungelenken Erstklass-Schrift würde die Spitzfeder einen eleganten Touch verleihen. Durch Druck und Entlasten erzeugt diese Feder einen zarten rhythmischen Wechsel von starken und feinen Linien, die sowohl der historischen Englischen Schreibschrift als auch jeder persönlichen Handschrift Charakter und Eleganz
schenken. Nach dem Erlernen der histor. Form beginnt das Experimentieren mit der eigenen Handschrift, damit Sie ihre „Sonntagsschrift für besondere Anlässe“ entwickeln können.
Schreib-Spitzfeder, Tinte (bitte keine Tusche), kariertes Schreibpapier, weichen Bleistift bitte mitbringen. Federn, Federhalter und Tinte können bei der Kursleiterin erworben werden.
**Biberbach** NBI207k01
5x, 10.11.22 - 08.12.22, Do, wöchentlich, 19:30 - 21:30 Uhr
Gebühr: 56,90 € plus ca. 1,50 € Material nach Bedarf
(mind. 6 / max. 8 Teilnehmer)
 Grundschule, Seminarraum, Pfarrer-Ginther-Weg 3, 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** NBI208t02
4x, 08.11.22 - 29.11.22, Di, wöchentlich, 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

**Keramik für Kinder - Anfänger und Fortgeschrittene**
Hildegard Meitinger
Kreatives Formen von Tieren, Figuren und kleinen Gebrauchsgegenständen, evtl. Bemalen mit Engoben.
**Biberbach** NBI208tj03
4x, 09.11.22 - 07.12.22, Mi, 16:30 - 18:00 Uhr
Gebühr: 33,80 € plus Material je nach Verbrauch. Keine Ermäßigung möglich!
(mind. 5 / max. 5 Teilnehmer)
Werkraum bei Hildegard Meitinger, Waldstraße 28, Biberbach

**Stofftasche statt Plastiktüte**
Manuela Wiedemann
Voraussetzung: Vertrautheit mit der eigenen Nähmaschine.
Gestalten Sie Ihre eigene stylische Stofftasche mit Wendefunktion, um beim nächsten Einkauf auf Plastik verzichten zu können. Sie entwerfen den Schnitt, nähen und verzieren die Tasche nach Ihren Vorstellungen. Ihr Beitrag zu einer sauberen Umwelt!
Bitte mitbringen: Nähmaschine mit Zubehör (Anschlusskabel und ggf.  Verlängerung nicht vergessen!), 2 Stoffstücke in unterschiedlichen Farben, je ca. 100 x 50 cm, Trägerband ca. 80 cm nach Wunsch, Borten und Bänder, Nähgarn passend zum Stoff, Maßband, Lineal, Schere, Stecknadeln, Kreide oder Bleistift
**Biberbach** NBI209n03
1x, 08.11.22, Di, 17:00 - 20:30 Uhr
Gebühr: 17,90 € inkl. 3,00 € Material
(mind. 6 / max. 12 Teilnehmer)
Grundschule, Werkraum, Pfarrer-Ginther-Weg 3, 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.
Bitte mitbringen: Eigene Nähmaschine mit Zubehör (Anschlusskabel nicht vergessen!) und Anleitung (wenn vorhanden), Verlängerungskabel, passendes Garn, passende Stoffe, Stecknadeln, Maßband, Kreide, Schere, Schreibzeug, zu reparierendes Kleidungsstück (kein Reißverschluss)
Nähmaschinennadeln und Aufbügelmotive können im Kurs erworben werden.
**Biberbach** NBI209n04
1x, 19.01.23, Do, 09:00 - 12:00 Uhr
Gebühr: 15,80 € inkl. 3,00 € Material
(mind. 6 / max. 8 Teilnehmer)
Grundschule, Seminarraum, Pfarrer-Ginther-Weg 3, Biberbach

**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** NBI210bj01
1x, 21.09.22, Mi, 15:00 - 17:00 Uhr
Gebühr: 8,50 € zzgl. 10,00 € Material pro Bastelobjekt im Kurs in bar
(mind. 6 / max. 12 Teilnehmer)
Begegnungsstätte Biberbach, Raiffeisenstraße 7 a, Biberbach

**Weidenflechten - Adventliche Weidendeko**
Anmeldeschluss: 14 Tage vor Kursbeginn!
Manuela Itzelsberger
Weidenstern, Weidenbaum, Weidenkugel oder Türkranz: es gibt viele Möglichkeiten, aus Weide adventliche Dekorationen zu flechten. Für Farbakzente sorgen Tonteile oder Filzschnüre. Wer möchte, kann eine Lichterkette mit einarbeiten und so sein Weidenobjekt zum Leuchten bringen. Ein tolles Dekostück, welches einem über viele Jahre Freude macht. Je nach Größe können in diesem Kurs bis zu zwei Teile gefertigt werden.
Gartenschere bitte mitbringen
**Biberbach** NBI210e01
1x, 22.11.22, Di, 18:00 - 21:30 Uhr
Gebühr: 28,90 € plus Material je nach Verbrauch
(mind. 6 / max. 8 Teilnehmer)
Pfarrhof, Pfarrer-Brümmer-Straße 11, Biberbach, Affaltern

**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** NBI210k02
1x, 07.01.23, Sa, 09:00 - 16:15 Uhr
Gebühr: 30,90 € zzgl. Material je nach Verbrauch bar im Kurs
(mind. 6 / max. 7 Teilnehmer)
 Pfarrhof, Pfarrer-Brümmer-Straße 11, Biberbach, Affaltern

**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** NBI210nj01
1x, 16.12.22, Fr, 15:00 - 18:00 Uhr
Gebühr: 23,00 € inkl. 7,00 € Material. Keine Ermäßigung möglich!
(mind. 8 / max. 10 Teilnehmer)
Grundschule, Werkraum, Pfarrer-Ginther-Weg 3, Biberbach

**Perlentriangel selbst entwerfen – von der Zeichnung zum fertigen Schmuckstück**
Manuela Beck
Mit Hilfe einer Schablone zeichnen Sie Ihren ganz persönlichen Entwurf. Jede Perle ist farblos vorgezeichnet, so kann problemlos, nach eigener Idee, ein Ornament, harmonische Farbflächen oder Figürliches entstehen. Sie können sowohl Halsschmuck als auch Ohrringe herstellen. Werkzeug und Hilfsmittel zum Entwerfen und Fädeln, sowie Perlen werden gestellt.
**Biberbach** NBI210w01
1x, 21.11.22, Mo, 18:00 - 23:30 Uhr
Gebühr: 34,50 € inkl. 11,00 € Material
(mind. 6 / max. 10 Teilnehmer)
Begegnungsstätte Biberbach, Raiffeisenstraße 7 a, Biberbach

**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** NBI210zj02
1x, 19.10.22, Mi, 16:30 - 18:30 Uhr
Gebühr: 8,50 € zzgl. 10,00 € Material pro Bastelobjekt im Kurs in bar
(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** NBI301i02
1x, 20.11.22, So, 16:00 - 18:00 Uhr
Gebühr: 8,80 €
(mind. 7 / max. 12 Teilnehmer)
Grundschule, Gymnastikhalle, Pfarrer-Ginther-Weg 3, Biberbach

**Entspannt in den Tag - Dynamische Entspannung mit Yoga-Elementen**
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.
**Biberbach** NBI301i06
5x, 27.09.22 - 25.10.22, Di, wöchentlich, 08:00 - 09:00 Uhr
Gebühr: 22,00 €
(mind. 8 / max. 16 Teilnehmer)
Grundschule, Gymnastikhalle, 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** NBI301k04
5x, 26.10.22 - 23.11.22, Mi, wöchentlich, 19:45 - 20:45 Uhr **Auch 2.11./16.11.**
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** NBI301q03
5x, 20.10.22 - 24.11.22, Do, 17:15 - 18:45 Uhr
Gebühr: 33,00 €
(mind. 8 / max. 12 Teilnehmer)
Begegnungsstätte Biberbach, Raiffeisenstraße 7 a, Biberbach

**Hatha Yoga**
Christian Rieger
Hatha Yoga führt durch gezielte Körperübungen, Atemübungen, Entspannung und Meditation zu mehr körperlicher Fitness, Harmonie, Ruhe und Gleichgewicht im Alltag. Yoga ist für Jede und Jeden geeignet, besonders für diejenigen, die sich als zu unbeweglich, zu unruhig und zu gestresst dafür fühlen!
Bequeme Kleidung, Yogamatte, Sitzkissen, evtl. Decke bitte mitbringen.
Vor Kursbeginn nichts Schweres essen!
**Biberbach** NBI301y01
15x, 29.09.22 - 26.01.23, Do, 17:30 - 19:00 Uhr
Gebühr: 99,00 €
(mind. 8 / max. 16 Teilnehmer)
Grundschule, Gymnastikhalle, Pfarrer-Ginther-Weg 3, Biberbach

**Hatha Yoga**
Christian Rieger
Hatha Yoga führt durch gezielte Körperübungen, Atemübungen, Entspannung und Meditation zu mehr körperlicher Fitness, Harmonie, Ruhe und Gleichgewicht im Alltag. Für alle geeignet, die bereits Erfahrungen im Yoga gesammelt haben.
Bequeme Kleidung, Yogamatte, Sitzkissen, evtl. Decke bitte mitbringen.
Vor Kursbeginn nichts Schweres essen!
**Biberbach** NBI301y02
15x, 29.09.22 - 26.01.23, Do, 19:00 - 20:30 Uhr
Gebühr: 99,00 €
(mind. 8 / max. 16 Teilnehmer)
Grundschule, Gymnastikhalle, Pfarrer-Ginther-Weg 3, Biberbach

**Kundalini Yoga nach Yogi Bhajan**
Ingrid Pöllmann
Kundalini-Yoga, auch bekannt als "Yoga des Bewusstseins", ist eine ideale Möglichkeit, die eigene Lebensenergie zu erfahren und zum Fließen zu bringen., sowie die natürliche Kraft des Körpers zu wecken. Bei diesem Yogastil erlernen Sie dynamische Körperübungen und vereinen diese mit Entspannungstechniken und bewusster Atemführung. Kurze abschließende Meditationen wirken beruhigend. Körper, Geist und Seele kommen in Einklang.
Bequeme Kleidung, Yogamatte, Decke, evtl. Sitzkissen bitte mitbringen
**Biberbach** NBI301y03
12x, 17.10.22 - 30.01.23, Mo, 18:00 - 19:30 Uhr
Gebühr: 79,20 €
(mind. 8 / max. 16 Teilnehmer)
Grundschule, Gymnastikhalle, Pfarrer-Ginther-Weg 3, 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** NBI302b01
6x, 08.11.22 - 13.12.22, Di, wöchentlich, 08:00 - 09:00 Uhr
Gebühr: 24,00 €
(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** NBI302b02
7x, 28.11.22 - 23.01.23, Mo, 18:00 - 19:00 Uhr
Gebühr: 28,00 €
(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** NBI302f01
4x, 01.12.22 - 22.12.22, Do, wöchentlich, 17:00 - 18:00 Uhr
Gebühr: 16,00 €
(mind. 8 / max. 14 Teilnehmer)
Grundschule, 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** NBI302f03
7x, 28.11.22 - 23.01.23, Mo, 16:45 - 17:45 Uhr
Gebühr: 28,00 €
(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** NBI302g01
1x, 20.11.22, So, 13:30 - 15:30 Uhr
Gebühr: 8,00 €
(mind. 7 / 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** NBI302i03
10x, 15.11.22 - 31.01.23, Di, 19:00 - 20:00 Uhr
Gebühr: 44,00 €
(mind. 8 / max. 15 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** NBI302p01
11x, 05.10.22 - 18.01.23, Mi, 16:30 - 17:30 Uhr **Nicht 21.12.**
Gebühr: 44,00 €
(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** NBI302p02
11x, 05.10.22 - 18.01.23, Mi, 17:30 - 18:30 Uhr **Nicht 21.12.**
Gebühr: 44,00 €
(mind. 8 / max. 12 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** NBI302w01
8x, 20.09.22 - 15.11.22, Di, 15:15 - 16:15 Uhr **Nicht 12.10.**
Gebühr: 32,00 €
(mind. 8 / max. 16 Teilnehmer)
Grundschule, Zweifachturnhalle, 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** NBI302w02
8x, 22.11.22 - 24.01.23, Di, 15:15 - 16:15 Uhr
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** NBI302z05
8x, 18.10.22 - 13.12.22, Di, 18:00 - 19:00 Uhr
Gebühr: 35,20 €
(mind. 8 / max. 12 Teilnehmer)
Grundschule, Gymnastikhalle, Pfarrer-Ginther-Weg 3, Biberbach

**Atemtechnik - Atem ist Leben**
Jutta Scheuffelhut
Wir haben in 12 Std. ca. 10.000-mal die Möglichkeit, tief zu atmen. Doch wer tut das schon bewusst? Jetzt haben Sie die Chance, verschiedene Atemtechniken und die wohltuende Wirkung des Atems auf Ihren Körper kennen zu lernen. Heilgymnastische Übungen und gezielte Atemgymnastik runden das Programm ab.
**Biberbach** NBI303b01
1x, 12.11.22, Sa, 09:00 - 13:30 Uhr
Gebühr: 21,30 €
(mind. 5 / max. 5 Teilnehmer)
Pfarrhof, Pfarrer-Brümmer-Straße 11, Biberbach, Affaltern

**Italienisch A1 - leicht Fortgeschrittene**
Con piacare nuovo A1, etwa ab Lektion 4, ISBN 978-3-12-525201-1, Ernst Klett Sprachen.
Heidi Anzenhofer
**Biberbach** NBI409a01
14x, 22.09.22 - 12.01.23, Do, 18:00 - 19:30 Uhr
Gebühr: 107,80 €
(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** NBI504fj01
3x, 02.11.22 - 04.11.22, Mi - Fr, 14:30 - 16:30 Uhr **Herbstferien**
Gebühr: 41,50 € inkl. 9,90 € für Begleitbuch. Keine Ermäßigung möglich!
(mind. 6 / max. 10 Teilnehmer)
Grundschule, Seminarraum, Pfarrer-Ginther-Weg 3, Biberbach