**Verkehrswacht - Sicher unterwegs im Straßenverkehr**
Manfred Gottschalk
Auffrischungskurs mit vielen interessanten Themen rund um das Auto und den Straßenverkehr für alle erfahrenen Verkehrsteilnehmer. Infos zu alten und neuen Verkehrsregeln, sowie praktische Hinweise im Umgang mit dem eigenen Fahrzeug. Schreibzeug bitte mitbringen.
**Biberbach** OBI100w01
1x, 19.04.23, Mi, 18:30 - 20:30 Uhr
(mind. 5 / max. 20 Teilnehmer)
Grundschule, Seminarraum, Pfarrer-Ginther-Weg 3, Biberbach

**Frühjahrsmüdigkeit ade - Wildkräuterwanderung zu Löwenzahn, Giersch und Co.**
Wanderung mit Verkostung
Ernestine Verdura
Der hohe Gehalt an Vitaminen, Eiweiß, Mineralstoffen, Gerb- und Bitterstoffen machen unsere einheimischen wilden Frühjahrskräuter für unsere Gesundheit so wertvoll. Auf einer kleinen Wanderung lernen Sie unsere wichtigsten Frühjahrskräuter kennen. Darunter auch solche, die Pfarrer Kneipp, dessen 200. Geburtstag wir in diesem Jahr feiern, oft eingesetzt hat. Sie lernen, wie man sie bestimmt, sammelt und was Köstliches daraus gekocht werden kann. Auch die Verwendung als Tee, Tinktur u.ä. wird angesprochen. Danach gibt es feine Probiererle von allen besuchten Pflanzen.
*Der Kurs wird entsprechend der jeweils geltenden Bayerischen Infektionsschutzmaßnahmenverordnung mit ihren Abstands- und Hygieneregeln durchgeführt.* Festes Schuhwerk, wetterfeste Kleidung, Schreibzeug und Papiertüten oder Korb zum Sammeln bitte mitbringen.
**Biberbach** OBI104d01
1x, 25.03.23, Sa, 17:00 - 20:00 Uhr
Gebühr: 21,00 € inkl. 3,00 € Material
(mind. 5 / max. 12 Teilnehmer)
Treffpunkt: Eingang Pfarrhof, Pfarrer-Brümmer-Straße 11, Biberbach, Affaltern

**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** OBI104d02
1x, 05.07.23, 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

**Nachhaltiger leben ohne Plastik**
Tipps für weniger CO2 im Leben
Sylvia Schaab
Kunststoffe bestimmen unser Leben und belasten Mensch und Natur in kaum vorstellbarem Umfang. Daher verzichten immer mehr Menschen im Alltag auf Plastik. Wie Sie damit mehr Nachhaltigkeit in Ihren Alltag bekommen und damit Ihre CO₂-Bilanz verbessern können, erfahren Sie in dem kurzweiligen Vortrag.
**Biberbach** OBI104n01
1x, 25.04.23, Di, 19:00 - 20:30 Uhr
Gebühr: 5,00 €
(mind. 5 / max. 12 Teilnehmer)
Begegnungsstätte Biberbach, Raiffeisenstraße 7 a, Biberbach

**Gehirntraining und Koordination mit Jonglieren**
Beate Weißbach
Lernen Sie mit einer einfachen Methode die Faszination des Jonglierens mit 1, 2 oder 3 Bällen kennen und trainieren Sie dabei spielerisch Körper und Geist. Schritt für Schritt lernen Sie die Technik des Jonglierens, beginnend mit einem Ball - bis zu drei Bällen.
Jonglieren macht in erster Linie sehr viel Spaß, doch sind die vielen positiven Nebeneffekte wie Stressabbau, Förderung der Kreativität, bessere Merk- und Konzentrationsfähigkeit, Steigerung von Koordination, Gleichgewicht und Reaktionsvermögen ebenfalls gute Gründe, das Jonglieren zu erlernen. Kurzum: eine unterhaltsame Art von Gymnastik und gleichzeitig eine ausgezeichnete Demenz-Prophylaxe.
Die Jongliereinheiten werden mit Entspannungs- und Körpermobilisationseinheiten aufgelockert und Sie lernen eine sehr effektive Gesichtsmassagetechnik kennen.
Freuen Sie sich auf einen kurzweiligen Workshop, der gute Laune verspricht!

Eigene Jonglierbälle (falls vorhanden) bitte mitbringen. Profi-Jonglierbälle können im Kurs erworben werden. Profi-Jonglierbälle kosten ca. 20 €. Bitte bei der Anmeldung angeben.

Bequeme Kleidung, Getränke, Pausenverpflegung und gute Laune bitte mitbringen.

**Biberbach** OBI105g01
1x, 19.03.23, So, 10:30 - 16:30 Uhr
Gebühr: 36,00 €
(mind. 5 / max. 10 Teilnehmer)
Pfarrhof Affaltern, Pfarrer-Brümmer-Straße 11, Biberbach, Affaltern

**Gehirntraining und Koordination mit Jonglieren**
Beate Weißbach
**Biberbach** OBI105g02
1x, 22.04.23, Sa, 10:30 - 16:00 Uhr
Gebühr: 33,00 €
(mind. 5 / max. 10 Teilnehmer)
Grundschule, Gymnastikhalle, Pfarrer-Ginther-Weg 3, Biberbach

**Kindertanz für Jungs und Mädchen (4-5 Jahre)**
Christine Auernhammer
Spielerisch wird die Begeisterung für den Tanz geweckt. Gemeinsam bauen wir einfache Schrittfolgen zu einem kreativen Tanz. Ballett oder Gymnastikanzug, Ballettschläppchen oder Stoppersocken, Getränk bitte mitbringen.
**Biberbach** OBI205j01
8x, 27.02.23 - 22.05.23, Mo, 15:00 - 16:00 Uhr nicht 20.3./17.4.
Gebühr: 36,10 € inkl. € 2,00 Material
(mind. 6 / max. 9 Teilnehmer)
Grundschule, Pfarrer-Ginther-Weg 3, Biberbach

**Kindertanz für Jungs und Mädchen (6-7 Jahre)**
Christine Auernhammer
Spielerisch wird die Begeisterung für den Tanz geweckt. Gemeinsam bauen wir einfache Schrittfolgen zu einem kreativen Tanz. Ballett oder Gymnastikanzug, Ballettschläppchen oder Stoppersocken, Getränk bitte mitbringen.
**Biberbach** OBI205j02
8x, 27.02.23 - 22.05.23, Mo, 16:15 - 17:15 Uhr Nicht 20.3./17.4.
Gebühr: 36,10 € inkl. € 2,00 Material
(mind. 6 / max. 9 Teilnehmer)
Grundschule, 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** OBI207c01
6x, 19.04.23 - 24.05.23, Mi, wöchentlich, 18:30 - 21:00 Uhr
Gebühr: 152,30 €
(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 Fantasie, 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** OBI207c02
1x, 25.06.23, 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 Fantasie, 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** OBI207c03
1x, 23.04.23, 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 Fantasie, 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** OBI207c04
1x, 21.05.23, So, 14:00 - 19:00 Uhr
Gebühr: 50,80 €
(mind. 4 / max. 4 Teilnehmer)
Atelier blaukariert, Am Kirchberg 20, Biberbach

**FarbenFreude für Kinder von 7-12 Jahren**
Wir zaubern mit ganz viel Spaß und Leichtigkeit wunderbare Bilder auf das Papier. Vielleicht einen gefährlichen Löwen oder ein starkes Einhorn? Wer Lust hat, kann auch Steine bemalen!
Manuela Maidhof Wildmann
Wir erschaffen mit einer einfachen Methode unsere ganz persönlichen farbenfrohen Bilder. Die Freude und Lust am Kreativ sein stehen im Vordergrund. Vorkenntnisse im Malen sind nicht notwendig. Wir malen mit Aquarell- oder Wasserfarben, Buntstiften, Finelinern und allem, was uns Spaß macht.

Aquarellblock, Pinsel und Aquarell- oder Wasserfarben, Bleistift, Radiergummi falls vorhanden bitte mitbringen.

Material kann aber auch gern von mir gestellt werden.

**Biberbach** OBI207wj01
1x, 16.06.23, Fr, 15:00 - 17:00 Uhr
Gebühr: 18,00 € inkl. 9,50 € Material
(mind. 6 / max. 6 Teilnehmer)
Grundschule, Seminarraum, Pfarrer-Ginther-Weg 3, Biberbach

**FarbenFreude für Kinder von 7-12 Jahren**

Manuela Maidhof Wildmann
Wir zaubern mit ganz viel Spaß und Leichtigkeit wunderbare Bilder auf das Papier. Vielleicht einen gefährlichen Löwen oder ein starkes Einhorn? Wer Lust hat, kann auch Steine bemalen!
Wir erschaffen mit einer einfachen Methode unsere ganz persönlichen farbenfrohen Bilder. Die Freude und Lust am Kreativ sein stehen im Vordergrund. Vorkenntnisse im Malen sind nicht notwendig. Wir malen mit Aquarell- oder Wasserfarben, Buntstiften, Finelinern und allem, was uns Spaß macht.

Aquarellblock, Pinsel und Aquarell- oder Wasserfarben, Bleistift, Radiergummi falls vorhanden bitte mitbringen.

Material kann aber auch gern von mir gestellt werden.

**Biberbach** OBI207wj02
1x, 24.03.23, Fr, 15:00 - 17:00 Uhr
Gebühr: 18,00 € inkl. 9,50 € Material
(mind. 6 / max. 6 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** OBI208t01
4x, 28.03.23 - 02.05.23, Di, 19:30 - 21:30 Uhr
Gebühr: 45,00 € zzgl. Material je nach Verbrauch im Kurs in bar
(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** OBI208tj01
4x, 29.03.23 - 03.05.23, Mi, 16:30 - 18:00 Uhr
Gebühr: 33,80 € zzgl. Material je nach Verbrauch im Kurs in bar
(mind. 5 / max. 5 Teilnehmer)
Werkraum bei Hildegard Meitinger, Waldstraße 28, Biberbach

**Blasetut - Bau eines Recycling-Musikinstrumentes für Kinder und Eltern**
Josef Spann

Mit Materialien aus dem Baumarkt und Wertstoffen, die normalerweise im Gelben Sack, der Gelben Tonne, oder auf dem Recyclinghof landen, bauen wir ein funktionierendes Musikinstrument, auf dem man ohne viel Aufwand und Können verschiedene Töne und einfache Melodien blasen kann – das sogenannte „Blasetut“. Dieses Recyclinginstrument ist eine Art Mischung aus Klarinette und Posaune und eine echte Alternative zur Vuvuzela. Für alle, die Spaß daran haben, Wertstoffe spielerisch zu recyceln. Werkzeug und Bastelmaterialien werden vom Kursleiter gestellt.

**Biberbach** OBI210bj01
1x, 14.03.23, Di, 16:00 - 18:00 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

**Weidenflechten - Gartenobjekte**
Anmeldeschluss: 14 Tage vor Kursbeginn!
Manuela Itzelsberger
Ob Rankhilfe, Gartensegel, Kugel oder Sonne, nach fachkundiger Einführung flechten Sie dekorative Dinge für den Garten. Gartenschere, Arbeitshandschuhe und alte Decke bitte mitbringen.
**Biberbach** OBI210e01
1x, 06.05.23, Sa, 14:00 - 18:00 Uhr
Gebühr: 33,10 € zzgl. Material je nach Verbrauch im Kurs in bar
(mind. 6 / max. 8 Teilnehmer)
Pfarrhof Affaltern, Pfarrer-Brümmer-Straße 11, Biberbach, Affaltern

**Weidenflechten - Korb**
Anmeldeschluss: 14 Tage vor Kursbeginn!
Manuela Itzelsberger
Wir verwenden verschiedene Weidensorten, wodurch der Korb eine interessante Optik bekommt. Begonnen wird mit einem Kreuzboden, danach flechten wir eine Kimme. Die Höhe entsteht durch Zaungeflecht und zum Ende kommt der Randabschluss. Der Korb kann als Obst-, Handarbeits-, Holzkorb usw. benutzt werden. Korbmaße: Durchmesser ca.35 cm, Höhe ca.40 cm. Gartenschere, alte Decke bitte mitbringen.
**Biberbach** OBI210e02
1x Sa, 08.07.23, 10:00 - 16:30 Uhr
Gebühr: 49,60 € plus Material je nach Verbrauch
(mind. 6 / max. 8 Teilnehmer)
Pfarrhof Affaltern, Pfarrer-Brümmer-Straße 11, Biberbach, Affaltern

**Gummimotor-Boote u. Autos - Basteln von Recyclingspielzeug für Kinder und Eltern**
Josef Spann

Wir basteln verschiedene Spielzeugfahrzeuge aus Recyclingmaterialien, die mit einem Haushaltsgummi als Motor angetrieben und bewegt werden. Dazu gehören Motorboote aus Konservendosen und Rennautos aus Shampooflaschen mit Rädern aus Schraubdeckeln für Gläser und Flaschen. Für alle, die Spaß daran haben, echtes Recyclingspielzeug selbst zu basteln.

Für Kinder im Schulalter und ihre Eltern.

Materialgeld wird im Kurs eingesammelt.

Arbeitsschutzbrille bitte mitbringen.
**Biberbach** OBI210j01
1x, 18.07.23, Di, 14:00 - 16:00 Uhr
Gebühr: 8,50 € zzgl. 10 € Materialkosten pro Bastelobjekt im Kurs in bar
(mind. 6 / max. 12 Teilnehmer)
Begegnungsstätte Biberbach, Raiffeisenstraße 7 a, 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** OBI210nj01
1x, 28.04.23, Fr, 15:00 - 18:00 Uhr
Gebühr: 23,00 € inkl. 7,00 € Material
(mind. 8 / max. 10 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** OBI301i01
1x, 19.03.23, So, 15:45 - 17:45 Uhr
Gebühr: 9,50 €
(mind. 7 / max. 12 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** OBI301k01
5x, 08.03.23 - 05.04.23, Mi, wöchentlich, 19:45 - 20:45 Uhr
Gebühr: 22,00 €
(mind. 7 / max. 7 Teilnehmer)
Pfarrhof Affaltern, 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** OBI301q01
6x, 02.03.23 - 20.04.23, Do, 17:15 - 18:45 Uhr
Gebühr: 39,60 €
(mind. 8 / max. 12 Teilnehmer)
Grundschule, Pfarrer-Ginther-Weg 3, Biberbach

**Gut Schlafen**
Christine Bohner
In diesem Workshop werden die Ursachen und Folgen von Schlafstörungen beleuchtet. Vor allem aber werden Lösungen aufgezeigt, wie Betroffene wieder besser ein- und durchschlafen können und die Schlafqualität gesteigert werden kann.
**Biberbach** OBI301r01
1x, 28.02.23, Di, 19:30 - 21:00 Uhr
Gebühr: 7,50 €
(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** OBI301y01
11x, 02.03.23 - 22.06.23, Do, 17:30 - 19:00 Uhr Nicht 23.03.
Gebühr: 72,60 €
(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** OBI301y02
11x, 02.03.23 - 22.06.23, Do, 19:00 - 20:30 Uhr Nicht 23.3.
Gebühr: 72,60 €
(mind. 8 / max. 16 Teilnehmer)
Grundschule, Gymnastikhalle, Pfarrer-Ginther-Weg 3, Biberbach

**Kundalini-Yoga für mehr Energie und Ausgeglichenheit.**
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** OBI301y03
10x, 27.02.23 - 12.06.23, Mo, 19:00 - 20:30 Uhr
Gebühr: 66,00 €
(mind. 8 / max. 16 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** OBI302b01
8x, 15.05.23 - 17.07.23, 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** OBI302f01
5x, 11.05.23 - 29.06.23, Do, 18:30 - 19:15 Uhr
Gebühr: 15,00 €
(mind. 8 / max. 14 Teilnehmer)
Raum wird örtlich bekannt gegeben, Biberbach

**Tabata Style - Power-Workout**
Sonja Hartl
Tabata - nach dem japanischen Wissenschaftler Dr. Izumi Tabata benannt - ist ein hochintensives Intervall-Training (HIIT), welches als Methode für Leistungssportler entwickelt wurde. Das 4-minütige Intervall-Training 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** OBI302f02
8x, 15.05.23 - 17.07.23, 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** OBI302g01
1x, 19.03.23, So, 13:30 - 15:30 Uhr
Gebühr: 10,00 €
(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** OBI302i01
10x, 09.05.23 - 25.07.23, Di, 19:00 - 20:00 Uhr
Gebühr: 40,00 €
(mind. 8 / max. 15 Teilnehmer)
Grundschule, Gymnastikhalle, Pfarrer-Ginther-Weg 3, Biberbach

**Pilates - Ganzkörpertraining**
Sonja Hartl
Pilates ist ein von Joseph Pilates entwickeltes ganzheitliches Körpertraining. Es dehnt und kräftigt vor allem die tiefliegende Bauch-, Beckenboden- und Rückenmuskulatur. Pilates verbindet mit dem Atem kontrollierte, fließende Bewegungen und sorgt für eine gute Haltung. Für jedes Alter und jede Leistungsstufe geeignet.

Rutschfeste Matte, Handtuch, Getränk bitte mitbringen.

**Biberbach** OBI302p01
5x, 03.03.23 - 31.03.23, Fr, wöchentlich, 15:00 - 16:00 Uhr
Gebühr: 20,00 €
(mind. 8 / max. 16 Teilnehmer)
Grundschule, Gymnastikhalle, Pfarrer-Ginther-Weg 3, Biberbach

**Pilates - Ganzkörpertraining**
Sonja Hartl
Pilates ist ein von Joseph Pilates entwickeltes ganzheitliches Körpertraining. Es dehnt und kräftigt vor allem die tiefliegende Bauch-, Beckenboden- und Rückenmuskulatur. Pilates verbindet mit dem Atem kontrollierte, fließende Bewegungen und sorgt für eine gute Haltung. Für jedes Alter und jede Leistungsstufe geeignet.

Rutschfeste Matte, Handtuch, Getränk bitte mitbringen.

**Biberbach** OBI302p02
5x, 11.05.23 - 29.06.23, Do, 19:15 - 20:15 Uhr
Gebühr: 20,00 €
(mind. 8 / max. 16 Teilnehmer)
Grundschule, Pfarrer-Ginther-Weg 3, Biberbach

**Pilates - Ganzkörpertraining**
Sonja Hartl
Pilates ist ein von Joseph Pilates entwickeltes ganzheitliches Körpertraining. Es dehnt und kräftigt vor allem die tiefliegende Bauch-, Beckenboden- und Rückenmuskulatur. Pilates verbindet mit dem Atem kontrollierte, fließende Bewegungen und sorgt für eine gute Haltung. Für jedes Alter und jede Leistungsstufe geeignet.

Rutschfeste Matte, Handtuch, Getränk bitte mitbringen.

**Biberbach** OBI302p03
6x, 18.04.23 - 23.05.23, Di, wöchentlich, 08:00 - 09:00 Uhr
Gebühr: 24,00 €
(mind. 8 / max. 16 Teilnehmer)
Grundschule, Gymnastikhalle, Pfarrer-Ginther-Weg 3, Biberbach

**Pilates**
Nicole Deisenhofer
Bequeme Kleidung, warme Socken, Turnmatte bitte mitbringen.
**Biberbach** OBI302p11 **- AUSGEBUCHT -**
14x, 01.03.23 - 28.06.23, Mi, 16:30 - 17:30 Uhr
**Biberbach** OBI302p12 **- AUSGEBUCHT -**
14x, 01.03.23 - 28.06.23, Mi, 17:30 - 18:30 Uhr
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** OBI302w01
9x, 28.02.23 - 09.05.23, Di, 15:15 - 16:15 Uhr
Gebühr: 36,00 €
(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** OBI302w02
9x, 16.05.23 - 25.07.23, Di, 15:15 - 16:15 Uhr
Gebühr: 36,00 €
(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** OBI302z01
10x, 28.02.23 - 16.05.23, Di, 18:00 - 19:00 Uhr
Gebühr: 44,00 €
(mind. 8 / max. 12 Teilnehmer)
Grundschule, Gymnastikhalle, Pfarrer-Ginther-Weg 3, Biberbach

**Wege zu einem schmerzfreien Rücken**
Angelika Korn
Wie kann ich meinen Rücken stärken und gesund halten? Was kann ich gegen meine Rückenschmerzen tun? Erhalten Sie wertvolle Informationen rund um Ihren Rücken!
**Biberbach** OBI303h01
1x, 16.05.23, Di, 18:30 - 20:00 Uhr
Gebühr: 7,50 €
(mind. 8 / max. 12 Teilnehmer)
Grundschule, Seminarraum, Pfarrer-Ginther-Weg 3, Biberbach

**Erste Hilfe am Kind**
Bay. Rotes Kreuz Augsburg-Land
Für Säuglinge bis zur Pubertät, denn Kinder sind keine kleinen Erwachsenen.
**Biberbach** OBI304e01
2x, 17.04.23, 20.04.23, Mo, 18:00 - 21:00 Uhr, Do, 18:00 - 21:00 Uhr
Gebühr: 48,00 € pro Person, Partnerpreis: 68,00 € (wird nur einer Person berechnet)
(mind. 8 / max. 8 Teilnehmer)
Begegnungsstätte Biberbach, Raiffeisenstraße 7 a, Biberbach

**Basis Whisky Tasting**
Hans-Jürgen Filp
Erfahren Sie direkt aus erster Hand alles Wissenswerte über Herstellungsprozesse, Fasslagerungen und über die Funktion der Brennanlage. Zusätzlich haben Sie die Möglichkeit, fünf erlesene Whiskys zu degustieren und können so das flüssige Gold im Glas genießen.
**Biberbach** OBI305f01
1x, 31.03.23, Fr, 19:00 - 20:30 Uhr
Gebühr: 39,00 €
(mind. 20 / max. 20 Teilnehmer)
Pfarrhof Affaltern, 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** OBI305k01
1x, 13.07.23, Do, 17:00 - 22:00 Uhr
Gebühr: 35,30 € inkl. 7,00 € Material
(mind. 8 / max. 8 Teilnehmer)
Pfarrhof Affaltern, Pfarrer-Brümmer-Straße 11, Biberbach, Affaltern

**Italienisch A1 - leicht Fortgeschrittene**
Con piacare nuovo A1, etwa ab Lektion 5, ISBN 978-3-12-525201-1, Ernst Klett Sprachen.
Heidi Anzenhofer
**Biberbach** OBI409a01
14x, 02.03.23 - 06.07.23, Do, 18:00 - 19:30 Uhr
Gebühr: 107,80 €
(mind. 6 / max. 7 Teilnehmer)
Grundschule, Seminarraum, Pfarrer-Ginther-Weg 3, Biberbach

**Italienisch A1 - Anfänger**
Con piacare nuovo A1, ab Lektion 1, ISBN 978-3-12-525201-1, Ernst Klett Sprachen.
Heidi Anzenhofer
**Biberbach** OBI409a02
14x, 02.03.23 - 06.07.23, Do, 19:30 - 21:00 Uhr
Gebühr: 107,80 €
(mind. 6 / max. 7 Teilnehmer)
Grundschule, Seminarraum, Pfarrer-Ginther-Weg 3, Biberbach

**Die vhs Augsburger Land bietet weiter auch ein großes Angebot an Online-Kursen: www.vhs-augsburger-land.de.**

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. [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.