

14120

Motorsägenführerkurs

Brennholzelbsterwerber

Fr. 12. März, Theorie, Sa, 13. oder 20. März: Praxis im Wald

Kammerstein, OT Haag, Fa. Götz, Schwabacher Straße 5-7

90,- EUR

Peter Helmstetter

Motorsägen erleichtern die Arbeit im Wald. Aber: Arbeit mit der Motorsäge ist gefährlich. Für Anfänger und alle gelegentlichen Benutzer, die für private Zwecke Holz be- und aufarbeiten, sollte deshalb der Besuch eines Motorsägenkurses selbstverständlich sein. Schwerpunkt des Kurses ist die Aufarbeitung von Brennholz. Eingegangen wird aber auch auf Motorsägentechnik, Werkzeuge und Geräte, Falltechniken im Schwachholzbereich und das Zufallbringen hängen gebliebener Bäume. Der Praxisteil wird in Kleingruppen mit max. 8 Teilnehmern an je einem der angegebenen Samstage durchgeführt.

In Zusammenarbeit mit der Fa. Götz GmbH Land- & Gartentechnik, Kammerstein

Bitte mitbringen: Für den Praxisteil ist eine vollständige persönliche Schutzausrüstung (Schutzhelm mit Gesichts- und Gehörschutz, Schnitenschutzhose, Sicherheitsschuhe mit Schnitsschutzeinlage) nötig. Eigene Motorsäge kann mitgebracht, aber auch gestellt werden.

15201

Word - Grundlagen

Mo-Do, 22.-25. März, jeweils 19- 22 Uhr

Kammerstein, OT Volkersgau, Feuerwehrhaus, Flurstraße 4a

93,- EUR (inkl. Materialkosten)

Wolfgang Reisner

Kursinhalt: Texte schreiben, bearbeiten, formatieren, kopieren, verschieben, rahmen, speichern, öffnen - Grafiken einbinden - Kopf- und Fußzeilen - Silbentrennung - Aufzählungen - Tabulatoren und Tabellengestaltung - Rechtschreibfunktion und Thesaurus - Erstellen von Textbausteinen und Serienbriefen.

Bitte Schreibzeug mitbringen.

Keine Ermäßigung möglich!

25910

Italienisch für den Urlaub

Crashkurs

Mo, 12. April, 19-20.30 Uhr, 5 x

Kammerstein, Grundschule, Am Schulbuck 6

29,- EUR

Astrid Klemenz

In diesem Kurs erhalten Sie ein Grundgerüst für Alltagssituationen, die Sie im Urlaub vorfinden.

Vorkenntnisse: keine oder geringe

Lehrbuch: Italienisch à la carte

31353

Yoga für Einsteiger und Geübte

Do, 4. März, 20-21.30 Uhr, 10 x

Kammerstein, Kindergarten, Dorfstraße 29, Turnraum

48,- EUR

Heike Friedrich

Der klassische Yoga ist ein ganzheitliches Gesundheitssystem. Durch eine regelmäßige Yogapraxis verbessern sich Konzentration, Körperwahrnehmung und Koordination unserer Bewegungen. Atemräume erweitern sich und das Kraftpotential wird erhöht. Yoga nimmt auch einen positiven Einfluss auf das vegetative Nervensystem, das eine Vielzahl wichtiger innerer Prozesse im Organismus steuert. Im dynamischen Wechsel von Ruhe und Bewegung gleichen wir aus, was im Alltag aus dem Gleichgewicht geraten ist. So stärken wir gleichsam unsere innere und äußere Haltung und üben einen ökonomischen Umgang mit unseren Energien.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke, kleines Kissen und ein Getränk

34104

Attraktivität und Wohlbefinden

durch typgerechte Farbanalyse

Mo, 26. April, 18-22 Uhr

Kammerstein, OT Barthelmesaurach, Tulpenstr.12

52,- EUR

Andrea Stangl

Unsere Hautfarbe erhält durch genetisch festgelegte Faktoren entweder einen ins goldene oder bläuliche gehenden Unterton. Trägt z. B. jemand mit einem goldenen Hautunterton ein blaues, also kaltfarbiges Kleidungsstück, wirkt das Gesicht ungesund und müde. Fältchen und Hautunreinheiten werden verstärkt sichtbar, man wirkt fahl und unvorteilhafter. Die natürliche Ausstrahlung wird von den falschen Farben überschattet. Farben beeinflussen Ihr Wohlbefinden und Aussehen, mit den richtigen Farben werden Sie positiver wahrgenommen. Kommen Sie bitte ungeschminkt. Keine Ermäßigung möglich!

34106

Live your Style

Individuelle Stilberatung

Mo, 28. Juni, 18-21 Uhr

Kammerstein, OT Barthelmesaurach, Tulpenstr.12

52,- EUR

Andrea Stangl

Die Wahl der Garderobe in Farbe, Form und Schnitt sowie die Zusammenstellung von Accessoires tragen entscheidend zur Betonung Ihres ganz eigenen Stils bei. Sie erfahren, wie Sie kleine Schwächen geschickt kaschieren und Stärken optimal betonen können, um dadurch noch mehr aus Ihrem Typ zu machen. Lassen Sie sich überraschen, wie Sie bereits durch wenige typgerechte Veränderungen "von Kopf bis Fuß" an Ausstrahlung und damit an Selbstsicherheit gewinnen.

Vorherige Farbanalyse ist von Vorteil!

Keine Ermäßigung möglich!

34124

Best Ager

Schminkkurs für die reifere Dame

Mi, 12. Mai, 18-22 Uhr

Kammerstein, OT Barthelmesaurach, Tulpenstr.12

52,- EUR

Andrea Stangl

Schönheit ist keine Frage des Alters. Das gilt heute mehr denn je, wenn "Best Ager" ihre Lebensmitte in vollen Zügen genießen und das auch ausstrahlen. Diese innere Einstellung lässt sich auch äußerlich unterstreichen - mit dem passenden Make-up. Ob erste Fältchen, Pigmentflecken oder eine nicht mehr ganz so straffe Gesichtskontur: die reifere Haut stellt an ein gutes Make-up ganz eigene Ansprüche. Vorteilhaft Farben und Texturen sind bei der Auswahl der Produkte zu beachten und ein geschicktes Spiel mit Licht und Schatten zaubert in nur wenigen Minuten eine topp gepflegte, jugendliche Ausstrahlung.

Bitte mitbringen: kleiner Standspiegel, Haarband, Schreibzeug. Wenn möglich kommen Sie bitte ungeschminkt.

Keine Ermäßigung möglich!

34125

Richtig Schminken leicht gemacht -  
gepflegtes Aussehen ist keine Kunst

Mo, 10. Mai, 18-22 Uhr

Kammerstein, OT Barthelmesaurach, Tulpenstr.12

52,- EUR

Andrea Stangl

Sie lernen in nur wenigen Minuten ein Make up zu erstellen, mit dem Sie gepflegt und frisch aussehen. Ob bei "Nude Look", "Smokey Eye" oder "Glamour", erfahren Sie mehr über die Beauty - Tricks der Stars, mit denen auch Sie ganz leicht kleine Makel kaschieren und ihre Vorzüge besonders betonen können. Und natürlich lernen Sie neben den neuesten Make up-, Mode- und Farbtrends der Herbst/ Winter Saison auch aktuelle Materialien und Werkzeug kennen, die das Schminken leicht machen und für Ihren perfekten Auftritt sorgen.

Bitte mitbringen: kleiner Standspiegel, Haarband, Schreibzeug. Wenn möglich kommen Sie bitte ungeschminkt.

Keine Ermäßigung möglich!

35420

Irisdiagnose - was die Augen

über Ihren Gesundheitszustand sagen

Mi, 14. April, 19.30-21 Uhr

Kammerstein, Dorfstraße 19, Praxis H. Friedrich

10,- EUR

Heike Friedrich

In vielen alten Kulturen war die Irisdiagnose bekannt. Sie erfahren Interessantes über die Bedeutung der Iris als Frühwarnsystem zur Vermeidung von Erkrankungen. Kenntnis über die Bindegewebsstrukturen und Zeichen in der Iris helfen, mit den individuellen Stärken und Schwächen des Organismus richtig umzugehen. Die unterschiedlichen Pigmentauflagerungen geben Hinweise zum Stoffwechselgeschehen und sind eng mit vorherrschenden Emotionen gekoppelt. Die Betrachtung der Iris als analoges energetisches Projektionsfeld ist einzigartig, lässt sie doch den Menschen in seiner Ganzheit erkennen.  
Anmeldung erforderlich!

45106

Fit für die Schule

Elternhilfe beim Lernen

Di, 13. April, 19.30-21.30 Uhr, 3 x

Kammerstein, OT Barthelmesaurach, Nördlinger Straße 15

50,- EUR

Daniela Gundel

Eine sinnvolle Lernbegleitung bedeutet für Eltern und Erziehende auf Kinder und Jugendliche ohne Druck und Stress einzuwirken. Dazu gehören unbedingt Lerntypenanalysen, Organisation und Elemente aus NLP und Kinesiologie, die ein buntes Lernpotpourri ergeben.

45214

Körpersprache

wichtigster Ausdruck im Alltag und Beruf

Do, 18. März, 19-21.15 Uhr

Kammerstein, Feuerwehrhaus, Dorfstraße 25

12,- EUR

Anita Ludwig

"Hilfe, mein Körper spricht!" Bei wichtigen Gesprächen bemerken Sie nicht, dass von 100 Botschaften bis zu 93 durch Ihre Körpersprache vermittelt werden. Meist völlig un(ter)bewusst verrät Ihre geheime Kommunikation Ihre Gedanken, Gefühle und Absichten. Anhand lustiger Beispielfotos lernen Sie die Körpersprache anderer zu deuten und Ihren Ausdruck, Ihre Ausstrahlung und Ihr Selbstbewusstsein zu verbessern durch Gestik, Mimik usw.  
Bitte Schreibzeug mitbringen.

51215

Aquarellkurs

für Anfänger und Fortgeschrittene

Do, 29. April, 19.15-21.30 Uhr, 10 x

Kammerstein, Feuerwehrhaus, Dorfstraße 25

69,- EUR

Willi Probst

Sie lernen in lockerer Atmosphäre die Techniken des Aquarellzeichnens. Entdecken Sie was in Ihnen steckt!  
Bitte mitbringen: Aquarell- und Skizzenblock, Pinsel, Farbe und Bleistifte

52105

Kreatives Töpfern

am Vormittag

Di, 2. März, 9-11 Uhr, 4 x

Kammerstein, OT Poppenreuth Nr.1,Werkst. Hechtel

41,- EUR + Material- und Brennkosten

Barbara Hechtel

Sie gestalten Gefäße, Figuren, Tiere u. v. m. aus Ton. Sie können auch eigene Ideen umsetzen. Es werden Grundkenntnisse im Umgang mit Ton vermittelt und verschiedene Techniken ausprobiert.

Bitte mitbringen: Schürze, Nudelholz, Küchenmesser, Baumwoll- oder Leinentuch

Material und Brenngebühren werden direkt mit der Kursleiterin verrechnet.

52106

Kreatives Töpfern

Mi, 3. März, 19-21 Uhr, 4 x

Kammerstein, OT Poppenreuth Nr.1,Werkst. Hechtel

41,- EUR + Material- und Brennkosten

Barbara Hechtel

Wir gestalten Gefäße, Figuren, Tiere u. v. m. aus Ton. Die Teilnehmer können auch eigene Ideen umsetzen. Es werden Grundkenntnisse im Umgang mit Ton vermittelt und verschiedene Techniken ausprobiert.

Bitte mitbringen: Schürze, Nudelholz und Küchenmesser  
Material und Brenngebühren werden direkt mit der Kursleiterin verrechnet.

63350

Tanzgarten für Kinder und ein Elternteil  
von 1 1/2 bis 3

Sa, 12. Juni, 10.30-11.15 Uhr, 4 x

Kammerstein, Kindergarten, Dorfstraße 29, Turnraum

20,- EUR

Eva Pretscher

Laufen, Drehen, Fallen, Hüpfen, Singen, sich tragen lassen, Weglaufen und Wiederkommen. Auf den Bewegungsbedürfnissen der Kinder aufbauend, basiert die Arbeit auf den Grundlagen einer ganzheitlichen Bewegungs- und Tanzerziehung. Individuelle Anregungen, kleine Tänze und Bewegungsspiele, welche die Beziehung zwischen Ihnen und Ihrem Kind intensivieren und entspannen können, zeichnen diesen Kurs aus. Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

64132

Lernfitness

für Vorschüler und Erstklässler

Mo, 5./12./19. Juli, jeweils 15-16 Uhr, Elternabend: Mo, 19. Juli, 20-21 Uhr

Kammerstein, OT Barthelmesaurach, Nördlinger Straße 15

40,- EUR

Daniela Gundel

Das Lernfitness Programm zeigt Methoden wie die Sinne der Kinder spielerisch angeregt werden können. An einem abschließenden Elternabend werden Möglichkeiten der häuslichen Förderung vor allem in einer stressfreien Zeit sowie Nützliches und Notwendiges für die Schule erörtert.

64304

Tanz und Entspannung

für Kinder von 4 bis 6

Do, 22. April, 16-16.45 Uhr, 4 x

Kammerstein, Kindergarten, Dorfstraße 29, Turnraum

28,- EUR

Manuela Sennert, Eva Pretscher

Durch Tanz leben Kinder ihren natürlichen Bewegungsdrang aus, bauen Stress ab, entspannen sich, drücken ihre Gefühle aus, entdecken ihren eigenen Körper und erleben Gemeinschaft neu. Durch Entspannung erleben Kinder ihren Körper in Ruhe. Entspannungsgeschichten, einfache Yogaübungen, verschiedene Massagegeräte (Tiere, Autos, Bälle,...) kommen zum Einsatz. Durch die Erfahrung von Spannungs- und Entspannungszuständen lernen die Kinder bewusster in ihren Körper hineinzuhorchen.