



Bildungswerk Harburg

Herbst 2019

85. Semester

Grußworte

Sehr geehrte Interessenten und Nutzer des Harburger Bildungsangebotes,
sehr geehrte Damen und Herren,

gerne und mit Freude darf ich Ihnen, zusammen mit den verantwortlichen Akteuren des Harburger Bildungswerkes, das beiliegende Programm für das Herbstsemester vorstellen. Erneut bietet dieses Programm eine Mischung aus Veranstaltungen, Vorträgen, Kursen und Fahrten. Schön ist, dass mit dem Programm auch wieder regionale Anknüpfungspunkte geschaffen werden konnten. Mein und der Dank des Stadtrates gilt der Leiterin Frau Doris Thürheimer und den Mitgliedern des Kuratoriums für die Erarbeitung und Begleitung der Programmpunkte. Herzlichen Dank auch Frau Gabi Prestle aus der Stadtverwaltung und der Schule, sowie den Hausmeistern für die Überlassung der benötigten Räumlichkeiten. Den Dozenten und Vortragenden ist ebenso herzlich zu danken, die Vorbereitung der Kurse und Vorträge ist sehr zeitintensiv. Alle Beteiligte würden sich wiederum glücklich schätzen, wenn das Angebot des Harburger Bildungswerkes breiten Zuspruch erfährt.

Mit freundlichen Grüßen

Wolfgang Kilian
1. Bürgermeister

Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,
liebe Kinder, Interessierte und Teilnehmer,

im Sommersemester wurde über das Bildungswerk der 1. Harburger Kunstsommer initiiert. Künstler aus dem Stadtgebiet stellen aus, Schule, Kindergärten, Diakonie und die Helfer für den Märchenweg, alle haben zu diesem tollen Event beigetragen. Und es wird gut angenommen, oft sehe ich Leute mit unserem Flyer durch die Straßen laufen und freue mich. Es ist uns gelungen, unsere Stadt im Sommer zu beleben. Der Kunstsommer geht noch bis zum 29. September. Dann beginnt der Harburger Kulturherbst mit seinem kulturellen Angebot unter der Leitung von Claudia Müller.

Unser neues Herbstprogramm steht Ihnen zur Verfügung. Die persönliche Einschreibung findet am Freitag, den 13. September 2019 statt. Dank der Voranmeldung bei den Sportkursen und der Möglichkeit, sich ab dem folgenden

Montag online anzumelden, ist die persönliche Anmeldung viel angenehmer geworden.

Ab dem 16. September können Sie sich über die Homepage der Stadt Harburg,

Menüpunkt: Veranstaltungen, Bildungswerk/VHS
(www.stadt-harburg-schwaben.de/bildungswerk-vhs/)

auch **online** anmelden.

Wir haben im Herbstsemester wieder einiges zu bieten: Besuchen Sie einen der interessanten Vorträge oder schauen Sie sich die Firma Grenzebach an.

Spannende Exkursionen erwarten Sie.

Einige Ballonfahrten stehen noch an. Eine Tagesfahrt führt auf die Schwäbische Alb.

20 Jahre Partnerschaft mit Gouville sur Mer wurde dieses Jahr gefeiert und so ist es sehr schön, ob für Urlaub oder Freundschaftsbesuch, wieder Französischkurse im Angebot zu haben.

Wir freuen uns, dass Steffi Enßlin und Sonja Schreiber die beiden Kurse Step für Fortgeschrittene und Bunter Workoutmix weiterhin übernehmen werden.

Nach einer Pause bietet das Bildungswerk wieder Yoga-kurse an. Mit dabei ist auch ein Yogakurs für Teenies. Autogenes Training und Life Kinetik, was das ist, erfahren Sie am besten bei einem Schnupperkurs.

Bei einigen dieser Kurse handelt es sich um Fortführungskurse. Die Voranmeldung war eine gute Idee und wird sehr gerne angenommen. Die übrigen Plätze der Kurse können dann gerne noch belegt werden.

Unser Kurs Schwimmstarter: Erste Schwimmübungen für Kinder von 4 bis 6 Jahre bietet eine tolle Möglichkeit für Eltern, ihr Kind auf den späteren Kinderschwimmkurs vorzubereiten.

Zwei Kinderschwimmkursen unter bewährter Leitung von Frau Gandorfer-Schröppel und ihrem Team sind wieder mit dabei. Bitte haben Sie Verständnis, dass wir für die Schwimmkurse erst ab dem Einschreibetag die Anmeldungen entgegen nehmen.

Da es immer wieder zu Unstimmigkeiten kommt, nehmen wir konsequent **pro Person nur die Anmeldung eines Kindes/der Kinder einer Familie entgegen**.

Die Sanierung der Wörnitzhalle schreitet voran und es wäre sehr schön, wenn wir wie geplant, ab dem 10. Oktober die Halle wieder wie gewohnt, nutzen könnten. Sollte das doch nicht der Fall sein, werden die Kursteilnehmer benachrichtigt.

Aufgrund der Hallensituation gerade in der Winterbelegungszeit bitte ich weiterhin um Ihr Verständnis, wenn wir ausweichen müssen. Bitte schauen Sie im Programm, wo Ihr Kurs stattfindet. Änderungen geben auch die Kursleiter bekannt. Bei kurzfristigen Änderungen werden Sie benachrichtigt, deshalb eine Bitte:

Immer Ihre Telefonnummer und die Adresse angeben, damit wir Sie bei Änderungen leichter erreichen können.

Auch wir bleiben allerdings vom Datenschutz nicht verschont, bitte beachten Sie hierzu:

Datenschutzinformation

Stadt Harburg (Schwaben), Schlossstraße 1, 86655 Harburg.

Verantwortlicher nach Art. 4 Nr. 7 DSGVO: Bürgermeister Wolfgang Kilian

Behördliche Datenschutzbeauftragte: Annemarie Knöpfle-Faul

Während der Veranstaltungen des Bildungswerkes werden Fotos gemacht. Mit Ihrer Anmeldung erklären Sie sich damit einverstanden, dass im Rahmen des Bildungswerks entstandene Fotos, auf denen Sie zu sehen sind (Schnappschüsse, Gruppenfotos etc.), für die Öffentlichkeitsarbeit (Presse, Homepage, Facebook) verwendet werden.

Die personenbezogenen Daten werden zum Zweck der Durchführung der Veranstaltungen des Bildungswerks erhoben und verarbeitet. Die Daten werden auch an die entsprechenden Referenten bzw. Leiter der jeweiligen Veranstaltung nur zum Zweck zur Überprüfung der Teilnahme weitergegeben.

Die Daten werden ab der Anmeldung gespeichert und nach der gesetzlichen Vorgabe gelöscht.

Sie haben als betroffene Person das Recht, von der Stadtverwaltung Auskunft über die Verarbeitung personenbezogener Daten (Art. 15 DSGVO), die Berichtigung unrichtiger Daten (Art. 16 DSGVO), die Löschung der Daten (Art. 17 DSGVO) und die Einschränkung der Verarbeitung (Art. 18 DSGVO) zu verlangen, sofern die rechtlichen Voraussetzungen dafür vorliegen. Sie können verlangen, die bereitgestellten personenbezogenen Daten gem. Art. 20 DSGVO zu erhalten oder zu übermitteln. Sie können nach Art. 21 DSGVO Widerspruch einlegen. Die Einwilligung in die Verarbeitung Ihrer Daten können Sie jederzeit widerrufen. Unbeschadet anderer Rechtsbehelfe können Sie sich beim Landesbeauftragten für den Datenschutz und die Informationsfreiheit, Postfach 10 29 32, 70025 Stuttgart, poststelle@ldi.bwl.de beschweren.

Sie sind nicht verpflichtet, die zum o.g. Zweck erforderlichen personenbezogenen Daten bereitzustellen. Sind Sie damit nicht einverstanden, kann eine Anmeldung nicht entgegengenommen werden und Sie können nicht an den Veranstaltungen des Harburger Bildungswerks teilnehmen.

Auf der Homepage der Stadt Harburg können Sie alle Veranstaltungen nachlesen:

www.stadt-harburg-schwaben.de/bildungswerk-vhs/

Sie finden uns auch auf **Facebook** mit aktuellen Informationen und Neuigkeiten.

Bei den Dankesworten schließe ich mich dem Bürgermeister an.

Für Anregungen und Vorschläge für das Bildungswerk bin ich immer dankbar.

Ich freue mich auf Ihre Anmeldungen.

Doris Thürheimer
Leiterin des Bildungswerkes

Inhaltsverzeichnis

Grußworte	Seite	1
Allgemeine Hinweise	Seite	2
Einzelveranstaltungen und Vorträge	Seite	3
Betriebsbesichtigungen und Exkursionen	Seite	4
Führungen (Schloss, Stadt)	Seite	4
Sprachen	Seite	5
Kochen und Backen	Seite	6
Hobby und Kreativkurse	Seite	7
Gesundheit und Sport	Seite	9
Fahrten und Reisen	Seite	13
Impressum	Seite	13

Achtung, nicht vergessen!

Anmeldung und Einschreibung:

Aus organisatorischen Gründen bitten wir alle Teilnehmer von Veranstaltungen, für die eine Anmeldung erforderlich ist, sich während der Einschreibungszeiten bei Frau Prestle anzumelden. Sie erleichtern damit unsere Planung.

Wann und wo?

**Freitag, 13. September 2019, 17:00 – 19:00 Uhr,
Fremdenverkehrsraum der Stadt Harburg.**

Eine weitere Möglichkeit zur Anmeldung besteht im Vorzimmer des Bürgermeisters bei Frau Prestle:

Montag, 16. September bis Freitag, 20. September 2019 von 8:00 – 12:00 Uhr und zusätzlich dienstags von 14:00 – 16:00 Uhr und donnerstags von 14:00 – 18:00 Uhr

Onlineanmeldung ab dem 16. September möglich.

Persönliche Anmeldungen werden zuerst berücksichtigt.

Semesterbeginn:

**Montag, 23. September 2019
oder wie in den einzelnen Kursen angegeben.**

Wichtiger Hinweis:

Während der Ferienzeit finden keine Kurse statt, außer es ist im Programm vermerkt oder mit den Kursleitern abgesprochen!

Allgemeine Hinweise

1. Die Veranstaltungen des Bildungswerkes Harburg stehen jedermann offen.
2. Die Mindestteilnehmerzahl für einen Kurs beträgt 10 Personen. Bei weniger Anmeldungen kann ein Kurs in der Regel nicht durchgeführt werden. Ausnahmen können von der Leitung des Bildungswerkes jedoch dann gestattet werden, wenn die Kurse einer besonderen Förderung unterliegen oder eine kleinere Gruppe pädagogisch sinnvoll erscheint.
3. Die Teilnehmergebühren sind bei der Anmeldung in bar zu entrichten. Kommt ein Kurs nicht zustande, so werden die Teilnehmergebühren durch Rücküberweisung erstattet. Kursgebühren bis 5 € können wir künftig nicht mehr zurücküberweisen, da der Aufwand dafür viel zu hoch ist. Sie können Ihr Geld gerne bar abholen, wenn Sie gerade in der Stadt sind.
Bei Kursabbruch durch den Teilnehmer werden die Gebühren nicht zurückgezahlt.
4. Die Reihenfolge der Anmeldungen entscheidet über einen Kursplatz. Die Teilnahme an einem Grund- oder Anfängerkurs berechtigt ohne erneute Anmeldung nicht zur Teilnahme an einem Aufbau- oder Fortgeschrittenkurs. Telefonische Anmeldungen oder Reservierungen sind grundsätzlich nicht möglich. Sammelanmeldungen sind zulässig, nicht jedoch bei Fahrten und Schwimmkursen oder wenn es bei einem Kurs vermerkt ist. Bei der Anmeldung erhält jeder Teilnehmer eine Teilnahmebestätigung.

5. Ein Rücktritt von bereits angemeldeten Kursen bzw. Fahrten ist grundsätzlich nicht möglich. Da jedoch oft Wartelisten bestehen, setzen Sie sich bitte bei Verhinderung unverzüglich mit Frau Prestle (Tel. 09080 9699-11) in Verbindung. Dann können andere Interessenten nachrücken.
6. Das Bildungswerk Harburg kann für seine Teilnehmer keinerlei Haftung übernehmen. Eine Haftung für fremdes Verschulden gemäß §§ 276 und 278 BGB ist ausgeschlossen, soweit keine gesetzlichen Vorschriften entgegenstehen. Das Bildungswerk Harburg ist mit seinen Dozenten, Kursleitern und Teilnehmern nur Gast in fremden Räumen. Bitte behandeln Sie Räume und Einrichtungen schonend. Bei Beschädigungen haftet der Verursacher unmittelbar, nicht das Bildungswerk.
7. Die Veranstaltungen finden in der Regel in der Harburger Kernstadt statt. Es besteht aber durchaus die Möglichkeit, den einen oder anderen Kurs auch in einzelnen Stadtteilen durchzuführen, wenn geeignete Räumlichkeiten kostenlos zur Verfügung stehen.
8. Bei angebotenen Fahrten und Studienreisen tritt das Bildungswerk in der Regel nur als Mittler auf. Vertragspartner des Teilnehmers ist daher das angegebene Reisebüro. Das Bildungswerk ist jedoch stets bemüht, für qualifiziertes Begleitpersonal zu sorgen.
9. Die Ferien des Bildungswerkes Harburg entsprechen der bayerischen Ferienordnung. Während der Schulferien finden Veranstaltungen nur nach besonderer Ankündigung statt.
10. Programmänderungen, Erweiterungen und Einschränkungen bleiben vorbehalten. Ein Rechtsanspruch auf die Durchführung einer Veranstaltung besteht nicht.

Einzelveranstaltungen und Vorträge

Keine Anmeldung erforderlich!

101 Pädagogischer Vortrag in Zusammenarbeit mit der Grund- und Mittelschule Harburg: „Grenzen setzen im Erziehungsalltag“.

Erziehungsalltag heißt Grenzen setzen und immer wieder in eine konstruktive Auseinandersetzung mit dem Kind gehen. Kinder suchen Grenzen und brauchen sie für ihre eigene Entwicklung. Eltern brauchen Kraft, Energie und Ideen, um die Grenzen immer wieder klar und neu zu benennen. An diesem Vortragsabend geht es darum, die eigene Haltung zu überprüfen, anhand von Beispielen aus dem Erziehungsalltag Regeln für das Setzen von Grenzen zu erkennen und die eigene Standhaftigkeit zu überprüfen.

Termin: Dienstag, 22. Oktober 2019, 19:00 Uhr
 Ort: Grund- und Mittelschule Harburg
 Referent: wird noch bekannt gegeben
 Gebühr: frei

102 Medizinischer Vortrag: Plötzlicher Herztod – Wie kann man sich davor schützen



Die Sterblichkeit durch Herzkrankheiten in Deutschland ist im Vergleich zum Vorjahr insgesamt gesunken. Aber, so betont Prof. Dr. med. Dietrich Andresen, Vorstandsvorsitzender der Deutschen Herzstiftung: „Diese Entwicklung ist erfreulich, sie lässt nicht nur auf eine Verbesserung der ambulanten und stationären medizinischen Versorgung, sondern auch auf Verbesserungen in der Vorsorge von Herzerkrankungen schließen, aber Entwarnung darf man nicht geben, denn trotz aller Fortschritte in der Herzmedizin haben Herz-Kreislauf-Erkrankungen mit über 338.000 Sterbefällen pro Jahr ihren Schrecken noch lange nicht verloren.“

Deshalb findet im Rahmen der Herzwochen unter dem Motto „Plötzlicher Herztod, wie kann man sich schützen“ eine Vortragsveranstaltung statt, in der Prof. Dr. Bernhard Kuch, Mitglied des wissenschaftlichen Beirates der Deutschen Herzstiftung, darüber referiert.

Termin: Mittwoch, 23. Oktober 2019, 20:00 Uhr
 Ort: Grund- und Mittelschule Harburg
 Referent: Prof. Dr. Bernhard Kuch, Direktor der Klinik für Innere Medizin/Kardiologie des Stiftungskrankenhauses Nördlingen
 Gebühr: frei, wir freuen uns über eine Spende für die Deutsche Herzstiftung

103 Vortrag aus der Naturheilkunde: Sanfte Begleittherapie bei Muskel- und Gelenksbeschwerden

Rückenbeschwerden, Muskelverspannungen, Arthritis, Arthrose, kaum einer von uns bleibt davon verschont.

Doch was können wir, außer der Einnahme von Schmerzmitteln, dagegen unternehmen?

Sowohl die Homöopathie und Biochemie, als auch die Pflanzenheilkunde und weitere naturheilkundliche Maßnahmen bieten gut verträgliche Therapieansätze zur Linderung rheumatischer Beschwerden.

Einen kleinen Einblick in die Vielzahl der Möglichkeiten erhalten sie an diesem Abend.

Termin: Donnerstag, 7. November 2019, 19:30 Uhr
 Ort: Grund- und Mittelschule Harburg
 Referentin: Ursula Arnold, PTA für Naturheilkunde
 Gebühr: 2,50 €

104 Vortrag über Edelsteine: Die Kraft der Steine - kennenlernen, wohlfühlen und genießen

Schon in alten Kulturen spielten edle Steine und deren Wirkung eine große Rolle. Die Zeiten haben sich geändert, die Berechtigung der Steine nicht.

Wie setzen wir die harmonisierende, entspannende und unterstützende Wirkung von Edelsteinen heute ein? Welche Möglichkeiten bieten die Steine? Massieren? Tragen am Körper, oder?

Ein Abend mit Steinen zum Hören, Ausprobieren und Erleben.

Termin: Donnerstag, 21. November 2019, 19:30 Uhr
Ort: Grund- und Mittelschule Harburg
Referentin: Sybille Wegener, Steinoase Wörnitzstein
Gebühr: 2,50 €

**105 Geschichtlicher Vortrag:
Archäologie im Ries – Beiträge zur
Erforschung einer einmaligen Kulturlandschaft**

Das Ries, eine der ältesten Kulturlandschaften Mitteleuropas, gilt als Schatzkammer der Vor- und Frühgeschichte und weckte schon früh das Interesse der Wissenschaft. Doch auch das ehrenamtliche Engagement in der Bodendenkmalpflege hat im Ries eine lange Tradition. Seit jeher sind örtliche Heimatforscher wichtige Partner für Archäologie und staatliche Denkmalpflege. Darüber berichtet Manfred Luff in seinem Vortrag mit Bildern. Ein besonderes Augenmerk gilt dabei dem südlichen Riesrand um Harburg.

Termin: Mittwoch, 27. November 2019, 19:30 Uhr
Ort: Grund- und Mittelschule Harburg
Referent: Manfred Luff,
Gebühr: 2,50 €

Eine Anmeldung ist für alle folgenden Kurse erforderlich, außer es ist anderweitig in der Kursbeschreibung vermerkt!

Betriebsbesichtigungen und Exkursionen

Interessante Betriebsbesichtigungen in der Region:

201 Betriebsbesichtigung bei Grenzebach Maschinenbau in Hamlar

Grenzebach ist ein international tätiges High-Tech-Unternehmen und einer der sogenannten Hidden Champions unserer Region. Das Unternehmen mit Hauptsitz in Hamlar hat Fertigungsstandorte in Deutschland, USA und China und liefert Produktions-Anlagen für unterschiedlichste Industriebereiche.

Am 8. Oktober haben wir die Gelegenheit, uns das Unternehmen im Rahmen einer Betriebsbesichtigung anzuschauen. Den genauen Ablauf werden wir noch bekanntgeben.

Termin: Dienstag, 8. Oktober 2019,
13:00 - 15:30 Uhr
Treffpunkt: 13:00 Uhr bei der Fa. Grenzebach, Hamlar
Leitung: Fiorella Salamena, Kuratorium
Gebühr: 2,50 €

(Max. Teilnehmerzahl: 35, mind. 15)

**202 Heimatkundliche Exkursion
mit dem Heißluftballon:**

Die angemeldeten Personen auf der Warteliste werden wie abgesprochen, kurzfristig nach telefonischer Vorankündigung informiert.

Startort: wird bei Info über Starttermin mitgeteilt

Leitung: Andreas Kindler (Ballonteam Kindler)
Gebühr: 185,00 €



**203 Karab-Exkursion:
Was wurde aus den Sturmflächen
von 2013 und 2015?**

Die Stürme 2013 und 2015 hinterließen in der Karab große Kahlflächen die wir damals mit einer Exkursion besichtigten. Diese Exkursion möchte aufzeigen, was daraus durch Aufforstung und Naturverjüngung über die Jahre geworden ist.

Termin: Sonntag, 6. Oktober 2019, 13:30 Uhr
Treffpunkt: 13.15 Uhr, am Ellerbach unterhalb Marbach oder 13:30 Uhr an der Karabhütte
Leitung: Fritz Schröppel und Karl Stumpf, Karabvorstände
Gebühr: frei, wir freuen uns über eine Spende

Der Witterung entsprechende Kleidung und passendes Schuhwerk anziehen.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich!

**204 Geländeexkursion, Geführte Wanderung:
Der Hohlenstein bei Ederheim**

Eine naturkundliche Wanderung durch den Stiftungswald Nördlingen zur Prähistorischen Fundstätte Hohlenstein, wo bedeutende steinzeitliche Kunst ausgegraben wurde.

Termin: Sonntag, 10. November 2019,
13:00 – ca. 15:30 Uhr
Treffpunkt: Wanderparkplatz Südris-Panoramaweg, Verlängerung Waldstraße Südlich Ederheim
Leitung: Kurt Kroepelin, Dipl. Geologe, Geoparkführer
Gebühr: 5,00 €, Kinder ab 14 Jahre/Schüler 2,50 €, wird vor Ort kassiert.

Der Witterung entsprechende Kleidung und passendes Schuhwerk anziehen.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich!

Laufende Veranstaltungen und Kurse

301 Führungen durch die Harburg

Erleben Sie 900 Jahre Geschichte bei einem Rundgang durch die Harburg. Schauen Sie in die barocke Schlosskirche St. Michael und erfahren Sie interessantes auf Ihrer Zeitreise. Der Wehgang rund um die ehemalige Stauferburg vermittelt die einstige Wehrhaftigkeit und weist zahlreiche Verteidigungsmöglichkeiten auf. Gefängnistürme, das Verlies und der Gerichtssaal zeigen beeindruckend das Rechtssystem bis ins 19. Jahrhundert. Saalbau und Fürstenbau waren einst Residenzgebäude und geben heute noch Einblick in das Leben der Grafen und Fürsten zu Oettingen.

Führungsdauer: ca. 60 Minuten

Kindgerechte Führungen für Schulklassen und Kindergärten

Das besondere Erlebnis:

Kindergeburtstage

Nachtführung

Erleben Sie die Burg bei Nacht erleuchtet mit Kerzenschein.

Große Burgführung

Ein erweiterter Rundgang, der neben den üblichen Sehenswürdigkeiten Einblicke in weitere, sonst nicht zugängliche Bereiche der Burg zeigt. Unter anderem gelangt der Besucher vom Fürstenbau in einen Gang zur Schlosskirche, auf die Prinzenempore und Fürstenloge. Einen Höhepunkt stellt das beeindruckende „Teezimmer“ dar, das einzigartige Wandmalereien der Renaissance und einen überwältigenden Ausblick bietet.

Diese Führungen können für **Gruppen ab 15 Teilnehmern** gebucht werden.

Sonderführungen im Herbst:

Tag des offenen Denkmals am 8. September, „Abwarten und Tee trinken“ am 28. September, Harburger Nachtwächter führen durch die Burg am 13. Oktober, Kürbislichterführung in den Herbstferien, Mystisch- schaurige Führung am 9. November 2019.

Die Sonderführungen werden im Amtsblatt und in der Presse veröffentlicht.

Öffnungszeiten:

16. März bis 3. November 2019
Täglich von 10:00 Uhr bis 17:00 Uhr
Bei Voranmeldungen sind Gruppenführungen jederzeit möglich.

Anmeldung bei der Gemeinnützigen Fürst zu Oettingen-Wallerstein Kulturstiftung Harburg unter:
Tel.: 09080 9686-0
Fax: 09080 9686-66
E-Mail: info@burg-harburg.de
Web: www.burg-harburg.de
facebook: Burg Harburg

302 Führung durch Schloss Baldern

Die Führung durch das in den Jahren 1718 - 1737 erbaute Schloss Baldern zeigt neben barocken Salons und Gemächern das herrschaftliche Speisezimmer, die fürstliche Waffensammlung sowie den prunkvollen Festsaal.
Führungsdauer: ca. 50 Minuten

Sonderführungen

Öffnungszeiten und weitere Infos für Schloss, Schlosscafé und neu, Wallerstein Gardens unter:

Tel.: 07362 9688-0
Fax: 07362 9688-60
E-Mail: schlossbaldern@fuerstwallerstein.de

303 Die besondere Stadtführung: Harburg von oben – ein Rundgang mit den Harburger Nachtwächtern

Vorbei am Kriegerdenkmal führt der Weg hinauf zum Schloss zu den schönsten Aussichtspunkten über der Stadt und dem Wörnitztal. Dabei erzählt Stadtführer Dieter Thiel Interessantes und weniger Bekanntes aus der Geschichte des Städtchens sowie der gegenüber liegenden Einödhöfe.



Termin: Samstag, 21. September 2019,
17.00 Uhr – ca. 18.30 Uhr
Treffpunkt: Rathausinnenhof
Leitung: Dieter Thiel, Stadtführer, Nachtwächter
Gebühr: 5,00 € pro Person, wird vor Ort kassiert

Der Witterung entsprechende Kleidung und festes Schuhwerk anziehen. Trittsicherheit ist erforderlich!

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich!

Stadtführungen für Gruppen werden gerne nach vorheriger Anmeldung durchgeführt.

Kontakt: Stadt Harburg, Frau Exner-Niebergall
Tel. 09080 9699-24

Sprachen

20 Jahre Städtepartnerschaft Harburg – Gouville sur Mer

NEU!

401 Französische Grundkenntnisse für Urlaub oder Partnerschaftsbesuch – am Abend

In diesem Kurs bekommen Sie Kenntnisse über einfache, wichtige Sätze und das Verstehen markanter Wörter der französischen Sprache. Gerne dürfen die Teilnehmer auch Wunschthemen äußern. Nach diesem Kurs werden Sie sich auf den nächsten französischen Besuch oder Ihren Urlaub freuen.

Termin: 8 x Montag, ab 30. September 2019,
18:30 – 20:00 Uhr

Ort: Grund- und Mittelschule Harburg

Leitung: Heike Bschor

Gebühr: 56,00 €

(Max. Teilnehmerzahl: 12, mind. 7)

NEU!

402 Französische Grundkenntnisse für Urlaub oder Partnerschaftsbesuch – am Vormittag

Ausschreibung siehe Kurs 401.

Einfache Sätze erlernen – auffrischen – Kommunikation trainieren.

Termin: 8 x Mittwoch, ab 2. Oktober 2019,
9:00 – 10:30 Uhr

Ort: Rathaus, Fremdenverkehrsraum / Sitzungssaal

Leitung: Heike Bschor

Gebühr: 56,00 €

(Max. Teilnehmerzahl: 12, mind. 7)

Voranmeldung war möglich, Restplätze sind angegeben!

Neueinsteiger sind herzlich willkommen.

403 Italienisch für den Urlaub – am Vormittag

Sole, Spiaggia, Scontrino – In einem Semester kann man nicht alles lernen, aber doch so viel, dass man sich im Urlaub etwas sicherer bewegen kann.
Sprache lernen ist Gehirnjogging!

Termin: 8 x Montag, ab 7. Oktober 2019,
9:30 – 11:00 Uhr

Ort: Rathaus, Fremdenverkehrsraum / Sitzungssaal

Leitung: Fiorella Salamena Hanisch,
Diplom-Übersetzerin

Gebühr: 56,00 €

(Max. Teilnehmerzahl: 15) Restplätze: 11

404 Italienisch für den Urlaub – am Abend

Sole, Spiaggia, Scontrino – In einem Semester kann man nicht alles lernen, aber doch so viel, dass man sich im Urlaub etwas sicherer bewegen kann.
Sprache lernen und Reisen bildet!

Termin: 8 x Montag, ab 7. Oktober 2019,
18:30 – 20:00 Uhr

Ort: Grund- und Mittelschule Harburg

Leitung: Fiorella Salamena Hanisch,
Diplom-Übersetzerin

Gebühr: 56,00 €

(Max. Teilnehmerzahl: 15) Restplätze: 13

405 English in conversation – am Vormittag

Für alle, die ihre Englisch-Kenntnisse in lebhaften Gesprächen und interessanten Diskussionen anwenden und erweitern möchten.

Englisch lernen macht Spaß und hält das Gedächtnis in Schwung!

Termin: 8 x Donnerstag, ab 10. Oktober 2019,
9:15 – 10:45 Uhr

Ort: Rathaus, Fremdenverkehrsraum / Sitzungssaal

Leitung: Fiorella Salamena Hanisch,
Diplom-Übersetzerin

Gebühr: 56,00 €

(Max. Teilnehmerzahl: 15, mind. 7)

406 English in conversation – am Abend

Beschreibung siehe Kurs 401.

Termin: 8 x Donnerstag, ab 10. Oktober 2019,
19:00 – 20:30 Uhr

Ort: Grund- und Mittelschule Harburg

Leitung: Fiorella Salamena Hanisch,
Diplom-Übersetzerin

Gebühr: 56,00 €

(Max. Teilnehmerzahl: 15) Restplätze: 10

Kochen und Backen

501 Kinderkochkurs ab 8 Jahren: Die tolle Knolle

Leckere Gerichte rund um die vielseitige und beliebte Kartoffel, die super schmecken. Alle Gerichte können die Kinder einfach zu Hause nachkochen.



Termin: Mittwoch, 23. Oktober 2019,
16:00 – ca. 18:30 Uhr

Ort: Grund- und Mittelschule Harburg, Schulküche

Leitung: Ingrid Eicher, staatl. geprüfte Diätassistentin
und Ernährungsberaterin

Gebühr: 15,00 €

Bitte eine Schürze, Behälter und Getränk mitbringen.

(Max. Teilnehmerzahl: 10, mind. 5)

502 Männerkochkurs mit dem 1. Vorsitzenden vom Club der Köche, Uli Großmann: Menü mit regionalem Fleisch

Unter der Leitung vom Küchenmeister wird zusammen mit den Kursteilnehmern ein mehrgängiges Menü gekocht. Regionales Fleisch von Reh, Rind und Schwein sind der Hauptbestand des Menüs. Im Anschluss wird nach dem Aperitif das Gekochte gemeinsam gegessen. Das Menü kann ab 1. Oktober unter info@uli-gross-mann.de abgefragt werden.

Termin: Donnerstag, 14. November 2019,
18:30 – ca. 22:00 Uhr

Ort: Grund- und Mittelschule Harburg, Schulküche

Leitung: Uli Großmann, Küchenmeister

Gebühr: 15,00 €

Materialkosten ca. 15 € werden direkt mit der Kursleiter abgerechnet.

(Max. Teilnehmerzahl: 15, mind. 8)

503 Essig/Ölseminar mit Kochabend Salate und Dressing:

An diesem Abend stellen wir Ihnen die heimlichen Stars der Küche vor, feinste Essig und Ölspezialitäten, die in großer Auswahl in Glasamphoren zum frisch zapfen bereit stehen. Wir zeigen versch. Salatdressings auf ausgefallenen Salaten. Gebackene Avocado, warmer Karotten-Kürbiskernsalat, Gurken-Salsa, Kartoffel-Fenchel-salat, Kräutersalat mit Putenröllchen. Dazu servieren und erklären wir einen leichten Rosé Wein und Guavensaft. Erfahren und Genießen im Getränke-Kompetenz-Zentrum Rödter in Asbach-Bäumenheim.

Termin: Mittwoch, 20. November 2019,
18:30 – ca. 21:00 Uhr

Ort: Getränke Rödter, Bahnhofstr. 20,
86663 Asbach Bäumenheim

Leitung: Doris Rödter, Hauswirtschaftsmeisterin, Wein
fachberaterin

Gebühr: 30,00 €, incl. Wein/Wasser/Saft

(Max. Teilnehmerzahl: 10)

504 Ölseminar – Kaltgepresste Öle: Mit Genuss gesünder leben!

Erfahren und Genießen im Getränke-Kompetenz-Zentrum Rödter in Asbach-Bäumenheim.

Wir sprechen an diesem Abend ehrlich und direkt an, was die Industrie Ihnen verschweigt und erklären Ihnen alles Wissenswerte über kaltgepresste Öle, die Sie gleich probieren können. Sie erhalten Kostproben und leckere Rezeptideen. Investieren Sie zwei Stunden in Ihre Gesundheit. Sie werden vom Geschmack begeistert sein.

Termin: Dienstag, 26. November 2019,
19:00 – ca. 21:00 Uhr

Ort: Getränke Rödter, Bahnhofstr. 20,
86663 Asbach Bäumenheim

Leitung: Doris Rödter, Hauswirtschaftsmeisterin

Referent: Ölmühle Hartmann, Biburg

Gebühr: 10,00 €

(Max. Teilnehmerzahl: 15)

505 Nikolaus-Rum Tasting

Erfahren und Genießen im Getränke-Kompetenz-Zentrum Rödter in Asbach-Bäumenheim.

Rumspezialist Tom Diewock entführt Sie in die geschmackliche Rum-Tiefe. Rum ist in aller Munde und zur Zeit eine sehr gefragte Spirituose. Vielen jedoch ist Rum nur als Backzutat oder als Basis für Cocktails bekannt. Das Motto des Abends lautet deswegen: Sehen, Riechen und Schmecken!

In entspannter Atmosphäre probieren wir 8 Rumsorten und gehen auf Herstellung, Geschichte und Unterschiede ein. Doris Rödter begleitet mit leckerem Fingerfood.

Termin: Freitag, 6. Dezember 2019,
19:00 – ca. 21:00 Uhr

Ort: Getränke Rödter, Bahnhofstr. 20,
86663 Asbach Bäumenheim

Leitung: Doris Rödter, Getränkexperte

Referent: Tom Diewock, Ingolstadt

Gebühr: 50,00 €

(Max. Teilnehmerzahl: 10)

Hobby und Kreativkurse

601 Stammtisch für Ahnenforscher

Für alle Familienforscher und solche, die es werden wollen:

Hinweis zum zwanglosen „Stammbaum-Tisch“ am Montag, den 23.09.2019 um 18:00 Uhr beim Heimat- und Brauchtumsverein in Erlingshofen.

Näheres finden Sie unter www.stammbaumtisch-nordschwaben.de oder telefonisch bei Manfred Wegele, Vorsitzender des Bayer. Landesvereins für Familienkunde, 09070-1805 und per Mail unter manwegdon@t-online.de.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich!

602 Schafkopfstammtisch



Aus dem Schafkopfkurs hat sich ein Schafkopf-Stammtisch entwickelt. Termine werden im Amtsblatt bekanntgegeben. Anfänger und Könner sind

herzlich willkommen.

Der nächste Termin im Gasthaus Lamm in Harburg ist am 11. September 2019 um 19:00 Uhr.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich!

603 Schafkopfen für Anfänger, zum Auffrischen oder Üben

Der Kurs soll die Grundlagen dieses faszinierenden und variantenreichen Spiels vermitteln.

Auch für Frauen eine tolle Gelegenheit, dieses „Männer-spiel“ kennen zu lernen.

Schafkopf ist eines der beliebtesten Kartenspiele in Bayern. Es gilt als Kulturgut und Teil der bayerischen Lebensart.

Termin: 4 x Mittwoch, ab 2. Oktober 2019,
19:00 – ca. 20:30 Uhr

Ort: Gasthaus Lamm, Marktplatz 15, Harburg

Leitung: Jürgen Deg

Gebühr: 6,00 €

(Max. Teilnehmerzahl: 12, min. 3)

Voranmeldung war möglich, Restplätze sind angegeben!

604 Schreibtreff:

Für alle Freunde der schönen Schrift. Wir treffen uns zum Austausch, zum Ideen umsetzen, zum Handschrift verschönern oder Kalligrafie zu üben.

Termin 1: Donnerstag, 17. Oktober 2019, 18:30 Uhr,
Bemalen und Gestaltung eines Papiers für verschiedene Zwecke (z. B. Karten, kleine Bilder), Materialkosten ca. 5,00 €

Termin 2: Donnerstag, 7. November 2019, 18:30 Uhr,
Schreiben mit der Bandzugfeder, erste Schritte mit der Schrift „Unziale“
(Federn vorhanden)

Termin 3: Donnerstag, 5. Dezember 2019, 18:30 Uhr
Faltweihnachtskarten mit Handlettering

Ort: Nördlinger Str. 25, Harburg

Leitung: Kristina Hahn, Atelier Herzklopfen

Gebühr: 10,00 € pro Abend

Termin 1: (Max. Teilnehmerzahl: 8) Restplätze: 2

Termin 2: (Max. Teilnehmerzahl: 8) Restplätze: 3

Termin 3: (Max. Teilnehmerzahl: 8) Restplätze: 2

605 Bilderabend über den Fotokurs Toskana mit Rita Dollmann in der Bücherei

Die Teilnehmer der Fotoreise haben wunderbare Bilder mitgebracht. Rita Dollmann und ihre „Schüler“ möchten in einer Präsentation die Schönheit der Toskana zeigen und über ihr „Abenteuer“ Fotografieren berichten. Genießen Sie den Abend bei einem Glas Rotwein aus der Toskana.

Termin: Dienstag, 29. Oktober 2019
19:30 Uhr
Ort: Stadtbücherei im Strölinhaus
Leitung: Rita Dollmann, Fotografin
Gebühr: 2,50 €

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich!

606 Heilkräuter im Jahreslauf: Samhain - Allerheiligen/Allerseelen

Vom Jahreslauf der Natur können wir viel lernen, im Frühling keimen die Samen und es erscheinen die ersten Pflänzchen, im Sommer blühen sie und im Herbst bilden sie Samen und Früchte. Mit der Zeit um den ersten November beginnt die dunkle Jahreszeit, Zeit für Rückzug und neues, Zeit zum Kräfte sammeln, Zeit unserer Vorfahren und Toten zu gedenken. Wir binden neuerlei Hölzer: So endet das Heil-Pflanzenjahr!

Termin: Dienstag, 5. November 2019, 19:00 Uhr
Ort: Rathaus, Fremdenverkehrsraum
Leitung: Gertrud Fischer,
Gebühr: 5,00 €

Bitte Gartenschere und Bindedraht mitbringen. Wir brauchen neuerlei Hölzer z.B. Buchs, Wacholder, Eibe, Stechpalme Tanne, Efeu, Holunder usw. (wird nach der Anmeldung unter den Teilnehmern abgesprochen, wer was mitbringen kann)

(Max. Teilnehmerzahl: 10)

Singen Sie wieder mit oder schnuppern Sie als Neuling hinein!

607 Wir musizieren gemeinsam: Schöne bekannte Volkslieder für die Herbst und Adventszeit

Vielleicht sind Sie ein Freund von Volksliedern. Wann haben Sie nach Herzenslust mit Freunden oder Bekannten solche Lieder gesungen? Wir vom Bildungswerk Harburg laden Sie ein, unter Leitung von Frau Beate Wiedemann, schöne alte und bekannte Volkslieder ein- bzw. mehrstimmig zu singen. Schauen Sie doch einfach ungezwungen vorbei und singen Sie mit, denn Singen verbindet und bringt gute Laune.



Termin: 4 x Donnerstag, ab 14. November 2019,
19:30 – 20:30 Uhr
Ort: Ev. Gemeindehaus Harburg bzw.
Leitung: Beate Wiedemann, Chorleiterin
Gebühr: frei

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich!

608 Harburger Blumen der Freundschaft Baumscheiben am Stab:

Die Sterne des Himmels können wir einander nicht schenken, aber die Sterne der Liebe, der Freundschaft, der Freude und Zuversicht. Kreative Dekoration für Haus und Garten mit z. B. Mandalas oder weihnachtlich mit Sternen und Engeln.



Termin: Freitag, 15. November 2019,
18:30 – ca. 20:00 Uhr

Ort: Rathaus, Fremdenverkehrsraum
Leitung: Gisela Renner, Kunst- u. Kreativtherapeutin
Gebühr: 8,00 €

Bitte denken Sie an entsprechende Kleidung oder Schürze. Materialkosten ca. 3-5 € werden direkt mit der Kursleiterin abgerechnet.

Muster im Fremdenverkehrsraum bei der Einschreibung und im Rahmen unseres Harburger Kunstsommers am Marktplatz.

(Max. Teilnehmerzahl: 10, mind. 5)

609 Malen: Bilder aus der Seele

Diese Collage mit deinen persönlichen Kraftbildern und Worten dienen als Anker, visuelle Unterstützung und liebevolles Erinnern an deine Träume und Lebensvisionen.



Schon während des Entstehungsprozesses verbindest du dich tief mit deinen Bildern und Worten. Du schenkst dir Wert, Zeit und Aufmerksamkeit, entdeckst deine Sehnsüchte und Wünsche.

Termin: Freitag, 22. November 2019
18:30 - ca. 20:00 Uhr

Ort: Rathaus, Fremdenverkehrsraum
Leitung: Gisela Renner, Kunst- u. Kreativtherapeutin
Gebühr: 8,00 €

Bitte Kleber, Schere, alte Zeitschriften zum zerschneiden, Texte, Zitate mitbringen und an entsprechende Kleidung denken.

Materialkosten ca. 3-5 € werden direkt mit der Kursleiterin abgerechnet.

Muster im Fremdenverkehrsraum bei der Einschreibung.

(Max. Teilnehmerzahl: 10, mind. 5)

Voranmeldung war bei den Sportkursen möglich, Restplätze sind bei jedem Kurs angegeben!

701 Starker Rücken

Wer hat nicht schon einmal über Rückenschmerzen geklagt? Meist sind diese auf eine falsche oder einseitige Körperhaltung zurückzuführen. Und wer verhält sich schon immer rückengerecht? In diesem Kurs wollen wir schmerzhaften Muskelverspannungen durch Training und Entspannung entgegenwirken. Dabei stehen die Rücken- und Bauchmuskeln im Vordergrund.

Termin: 14 x Montag, ab 16. September 2019,
18:00 – 19:00 Uhr

Ort: Evangelisches Gemeindehaus, Harburg

Leitung: Elvira Ferber, DFAV-Fitnesstrainerin

Gebühr: 42,00 €

(Max. Teilnehmerzahl: 14)

Dieser Kurs ist ein Fortführungskurs und bereits ausgebucht!

702 Gesundes Körpertraining

Die täglichen Anforderungen belasten den Menschen heute mehr als früher. Gesundes Körpertraining kann Ihnen die notwendige Ruhe und Ausgeglichenheit vermitteln und Körper, Geist und Seele in Einklang bringen. So erleben Sie körperliches Wohlbefinden, Verbesserung der Atmung, Entspannung und vermehrte Konzentration.

Termin: 12 x Donnerstag, ab 19. September 2019,
20:00 – 21:30 Uhr

Ort: Grund- und Mittelschule Harburg, Pavillon

Leitung: Elvira Ferber, DFAV-Fitnesstrainerin
Heidi Markert, Übungsleiterin
Sarah Eckhof, Yogalehrerin (BYV)

Gebühr: 48,00 €

Bitte Decke, kleines Kissen, Sportkleidung und Socken mitbringen.

703 Wirbelsäulengymnastik

In diesem Kurs bekommen Sie die Gelegenheit, Ihren Rücken zu stärken und Ihre gesamte Haltemuskulatur zu mobilisieren. Die Übungen bringen den Körper wieder in einen ausgeglichenen, natürlichen Zustand. Es werden entspannende Übungen gezeigt, in Kombination mit stärkenden Übungen für die großen Muskelgruppen. Intensives Dehnen rundet dieses Training ab. Geeignet für jedermann/-frau. Keinerlei Vorkenntnisse nötig!

Termin: 12 x Montag, ab 23. September 2019,
16:45 – 17:45 Uhr

Ort: Evangelisches Gemeindehaus, Harburg

Leitung: Elvira Ferber, DFAV-Fitnesstrainerin

Gebühr: 36,00 €

Bitte bequeme Sportkleidung, Matte und Getränk mitbringen.

(Max. Teilnehmerzahl: 14, mind. 6)

NEU!

704 Teenieyoga von 10 bis 14 Jahren

Wir tauchen ein in die Jahrtausende alte Tradition des Yoga. Gemeinsam praktizieren wir Asanas (Körperstellungen), Pranayama (Atemübungen), Achtsamkeitsübungen und Entspannungstechniken.

All das kann dir helfen mit dem sich verändernden Körper, dem Leistungsdruck, Stress, Ängsten und all den Herausforderungen des Erwachsenwerdens gelassen umzugehen.

Es sind keine Vorkenntnisse notwendig

Termin: 10 x Montag, ab 23. September 2019,
17:00 - 18:00 Uhr

Ort: Grund- und Mittelschule Harburg, Pavillon

Leitung: Sarah Eckhof, Yogalehrerin (BYV)

Gebühr: 40,00 €

Bitte bequeme Kleidung, eine Decke, Matte, evtl. ein kleines Kissen und ein Getränk mitbringen.

(Max. Teilnehmerzahl: 10, mind. 8)

NEU!

705 Sanfter Hatha Yogakurs

Yoga ist ein ganzheitliches System, das Körper, Geist und Seele in Einklang bringt. Gemeinsam üben wir verschiedene Asanas (Körperhaltungen) die ganz auf deine Bedürfnisse angepasst werden. Abgerundet wird das Ganze durch Pranayama (Atemübungen) und eine klassische Tiefenentspannung. Geeignet für alle die sanft praktizieren möchten oder Beschwerden haben.

Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Termin: 10 x Montag, ab 23. September 2019,
18:30 - 20:00 Uhr

Ort: Grund- und Mittelschule Harburg, Pavillon

Leitung: Sarah Eckhof, Yogalehrerin (BYV)

Gebühr: 60,00 €

Bitte bequeme Kleidung, eine Decke, Matte, evtl. ein kleines Kissen und ein Getränk mitbringen.

(Max. Teilnehmerzahl: 14, mind. 8)

Dieser Kurs ist ein Fortführungskurs und bereits ausgebucht!

706 Line Dance - Fortgeschrittene

Termin: 10 x Dienstag, ab 24. September 2019,
19:30 – 21:00 Uhr

Ort: Evangelisches Gemeindehaus, Harburg

Leitung: Silvia Elischer

Gebühr: 30,00 €

Bitte bequeme Kleidung, gleitfähige Schuhe (mit flachem Absatz) und Getränk mitbringen.

NEU!

707 Yoga

- Entspannung, Wellness und eine Wohltat für Körper, Geist und Seele
- steigert die Lebensfreude und füllt Energiereserven auf
- verleiht mehr Kraft und Flexibilität
- führt zu innerer Balance und Ausgeglichenheit
- reduziert Stress und löst Verspannungen
- für mehr Gelassenheit und Achtsamkeit im Alltag
- Yoga tut gut - erfahre es selbst!

Termin: 10 x Mittwoch, ab 25. September 2019,
17:00 - 18:30 Uhr

Ort: Grund- und Mittelschule Harburg, Pavillon
Leitung: Sabine Mayr, Yogalehrer, AYA
Gebühr: 70,00 €

Bitte bequeme Kleidung, eine Decke, Matte, evtl. ein kleines Kissen und ein Getränk mitbringen.

(Max. Teilnehmerzahl: 10, mind. 8)

708 Entspannt ins Wochenende mit Pilates 1. Gruppe

Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körperprogramm zur Kräftigung und Stabilisierung der Körpermitte und der Körperhaltung (Beckenboden, Bauch- und Rückenmuskulatur) und hilft dabei, sich körperlich und geistig zu entspannen. Jede Übung wird unter Berücksichtigung der richtigen Atmung ausgeführt und für den jeweiligen Teilnehmer angepasst.

Termin: 10 x Freitag, ab 27. September 2019,
17:45 – 18:45 Uhr

Ort: Grund- und Mittelschule Harburg, Leseburg
Leitung: Diana Winter, Pilates Instructor
Gebühr: 30,00 €

Bitte Matte, kleines Handtuch und evtl. rutschfeste Socken mitbringen.

(Max. Teilnehmerzahl: 9) Restplätze: 4

709 Entspannt ins Wochenende mit Pilates 2. Gruppe

Ausschreibung siehe Kurs 708

Termin: 10 x Freitag, ab 27. September 2019,
19:00 – 20:00 Uhr

Ort: Grund- und Mittelschule Harburg, Leseburg
Leitung: Diana Winter, Pilates Instructor
Gebühr: 30,00 €

Bitte Matte, kleines Handtuch und evtl. rutschfeste Socken mitbringen.

(Max. Teilnehmerzahl: 9) Restplätze: 4

NEU!

710 Schnupperkurs: Life Kinetik

Life-Kinetik verbindet geistige und körperliche Bewegung. Durch das Trainingskonzept wird unser Gehirn gezwungen, neue Verbindungen zwischen den Zellen zu schaffen, durch spaßige, visuelle und koordinative Aufgaben. Je mehr diese Verbindungen bestehen, desto höher ist

die Leistungsfähigkeit des Gehirns. Life-Kinetik steigert die Konzentration und Aufmerksamkeit, fördert die Kreativität und reduziert zugleich das Stressempfinden und die Fehlerhäufigkeit.

Termin: 5 x Montag, ab 30. September 2019,
18:00 – 19:00 Uhr

Ort: Grund- und Mittelschule Harburg, Aula
Leitung: Diana Kanz, Life-Kinetik-Trainerin
Gebühr: 75,00 €

Bitte bequeme Kleidung, Hallenturnschuhe und Getränk mitbringen.

(Max. Teilnehmerzahl: 9, mind 6)

NEU!

711 Autogenes Training

Autogenes Training ist eine angenehme Entspannungsmethode. Durch bestimmte Übungen werden die Teilnehmer in eine Art Selbstentspannung geführt. Die eigene innere Ruhe zu finden ist das Ziel des autogenen Trainings.

Termin: 6 x Dienstag, ab 1. Oktober 2019,
18:30 – 19:15 Uhr

Ort: Grund- und Mittelschule Harburg, Leseburg
Leitung: Rosi Engel-Fürnrohr,
Entspannungs- und Montessoripädagogin
Gebühr: 30,00 €

Bitte bequeme Kleidung und Matte mitbringen.

(Max. Teilnehmerzahl: 8, mind. 5)

712 Nordic Walking Lauf Auf dem Sagenweg

Der Ries-Wanderweg, der mystische Sagen darstellt, bringt uns vom Johannisweiher zunächst hinauf zur "Schönen Aussicht" die uns einen wunderbaren Ausblick ermöglicht. Am Waldrand entlang und durch herrliche Mischwälder an einer hübschen Waldkapelle vorbei erreichen wir den Doosweiher. Bei Sandbrunn treffen wir auf eine weitere Sage, nämlich die von den drei weißen Nonnen. Durch Wälder und Waldrand entlang erreichen wir die Panoramatafel auf dem Hessenbühl mit herrlichem Blick auf nahezu den gesamten Rieskrater. Durch hügeliges Gelände geht es weiter zur Wallfahrtsbasilika Maria Brünnelein.

Weglänge: 13,8 km, Gehzeit: 4 Stunden

Einkehrmöglichkeit in Wemding

Ein Begleitfahrzeug steht wieder zur Verfügung.

Termin: Donnerstag, 3. Oktober 2019, 9:30
Uhr

Treffpunkt: Netto Parkplatz

Leitung: Gabi Steger,
Zertifizierte Nordic Walking
Trainerin

Gebühr: 5,00 €

Bitte Telefonnummer bei der Anmeldung angeben.

Bitte an festes Schuhwerk, evtl. Regenbekleidung, Getränk und Brotzeit denken. Falls nicht vorhanden, können Nordic Walking Stöcke kostenlos ausgeliehen werden. Sagen Sie dies bitte bei der Anmeldung.

(Max. Teilnehmerzahl: 15)

713 Total Body Condition

Ausdauertraining mit einfachen Schritten und Tae Bo-Elementen wird mit intensiven Kraftübungen kombiniert.

Termin: 8 x Montag, ab 7. Oktober 2019,
19:15 – 20:00 Uhr

Ort: Alte Turnhalle

Leitung: Andrea Laube, Ausbildung an der
BSA-Akademie

Gebühr: 24,00 €

Bitte Gymnastikmatte und gute Sportschuhe mitbringen.

(Max. Teilnehmerzahl: 15) Restplätze: 10

714 Pilates

Pilates ist ein Ganzkörpertraining und kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching – alles in harmonisch fließenden Bewegungen. Für alle, die fit und gesund sein möchten, bietet die Pilates-Methode eine hervorragende Möglichkeit, vor allem intensiv die Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur zu kräftigen und gleichzeitig durch gezielte Atmung Stress zu reduzieren.

Termin: 8 x Montag, ab 7. Oktober 2019,
20:05 – 20:55 Uhr

Ort: Alte Turnhalle

Leitung: Andrea Laube, Ausbildung an der
BSA-Akademie

Gebühr: 24,00 €

Bitte Gymnastikmatte und warme Socken mitbringen.

(Max. Teilnehmerzahl: 15) Restplätze: 2

715 Helfen Sie Ihrem Gedächtnis auf die Sprünge! Ganzheitliches Gedächtnistraining für Ältere – denn auch das Gehirn braucht Übung, um fit zu bleiben!

„Äaaahm“ ... jeder kennt diese Situation: Man sucht nach einem Namen, einem Wort – es liegt einem sozusagen „auf der Zunge“, aber man erinnert sich momentan nicht. Das passiert Menschen in jeder Altersstufe, aber im „reiferen“ Alter einfach öfter. Um im Alter geistig fit zu bleiben, lohnt es sich, die grauen Zellen durch gezieltes Training zu aktivieren und das Gedächtnis zu steigern, denn „wer rastet, der rostet“ – das gilt auch für das Gehirn! In diesem Kurs arbeiten wir daran, Ihre Konzentrations- und Merkfähigkeit – also Ihre Gedächtnisleistung – spielerisch und ohne Stress durch ganzheitliches Gedächtnistraining zu stärken. Gönnen Sie sich und Ihrem Gedächtnis diese „Frischekur“!

Durch neue Aufgaben und Ansätze ist der Kurs sowohl für „Neulinge“ als auch für Besucher eines früheren Kurses geeignet.

Termine: 6 x Dienstag, ab 8. Oktober 2019,
9:30 – 11:00 Uhr

Ort: Rathaus, Fremdenverkehrsraum / Sitzungssaal

Leitung: Waltraud Mündel

Gebühr: 30,00 € inkl. Material

Bitte tragen Sie bequeme, warme Kleidung und bringen Sie Bleistift, Radiergummi, Lineal, Kugelschreiber und ein Getränk mit.

(Max. Teilnehmerzahl: 15)

716 Step-Aerobic: Fortgeschrittene

Step-Aerobic ist ein Muss für alle, die ein effektives Ausdauertraining zu aktueller und flotter Musik suchen und Spaß haben wollen! In diesem Kurs werden wir Schritt für Schritt tolle, mitreißende Choreographien zaubern und uns rund um den Step bewegen. Dabei werden nicht nur Herz, Kreislauf und Muskeln trainiert, sondern zugleich auch Koordination und Beweglichkeit gefördert. Grundkenntnisse unbedingt erforderlich!

Termin: 8 x Donnerstag, ab 10. Oktober 2019,
18:30 – 19:30 Uhr

Ort: Grund- und Mittelschule Harburg,
Aula bzw. Wörnitzhalle, Halle 1

Leitung: Stefanie Enßlin, Trainerin B Lizenz

Gebühr: 24,00 €

(Max. Teilnehmerzahl: 20) Restplätze: 2

717 Bunter Workoutmix - Tabata

Tabata - ist ein hochintensives Intervalltraining mit einer Kombination von Ausdauer- und Muskeltraining. Geübt wird im Wechsel von intensiven sowie lockeren Intervallen. Dadurch werden die Stoffwechselfvorgänge im Körper intensiv angeregt. Das Training beinhaltet klare, einfach umzusetzende, intensive Intervalle mit einer Belastung von 20 sec. / 10 sec Pause. Mit flotter, cooler Musik ca. 40 Min. Vollgas, zum Auspowern.

Im Anschluss geht es ruhiger weiter. Übungen für mehr Mobilität und Beweglichkeit. Aktive Entspannung und Bewegungstraining mittels Dehn- und Mobilisationsübungen. Mit ganzheitlichen Bewegungen nach Pilates werden die Muskeln aktiviert und vernachlässigte Körperpartien reaktiviert. Durch das Mobility-Training verbessern wir unsere aktive Beweglichkeit. Wir nutzen dabei auch die Übungen aus dem Faszientraining. Alle Übungen werden in ruhigen und fließenden Bewegungen umgesetzt. Alles bei entspannter, ruhiger Musik. Der perfekte Abschluss nach einem intensiven Training.

Der Kurs ist geeignet für Einsteiger sowie Fitnessbegeisterte, die ihre Ausdauer und körperliche Leistung steigern wollen, ihre Beweglichkeit fördern und verbessern.

Termin: 8 x Donnerstag, ab 10. Oktober 2019,
19:40 – 20:40 Uhr

Ort: Grund- und Mittelschule Harburg,
Aula bzw. Wörnitzhalle, Halle 1

Leitung: Sonja Schreiber, Reha-Trainerin

Gebühr: 36,00 €

Bitte Gymnastikmatte und Getränk mitbringen.

(Max. Teilnehmerzahl: 25) Restplätze: 4

718 Die Fünf >>Tibeter<<® Kennenlernen - Schnuppern - Auffrischen

Die Fünf >>Tibeter<<® sind fünf einfache aufeinanderfolgende Übungen aus dem Hatha-Yoga, welche nach Möglichkeit täglich praktiziert werden und somit zu mehr Beweglichkeit, verbesserter Körperhaltung und vor allem geistiger Entspannung beitragen.

An diesem Abend lernt man die Abfolge sowie die Geschichte der Riten kennen. Abschließen werden wir mit einer kleinen entspannenden Meditation/Körperübung. Lassen Sie sich überraschen!

Voraussetzung: Körperliche und geistige Stabilität.

Termin: 1 x Donnerstag, 17. Oktober 2019,
17:30 – 18:30 Uhr
1 x Donnerstag, 21. November 2019,
17:30 – 18:30 Uhr
1 x Donnerstag, 5. Dezember 2019,
17:30 – 18:30 Uhr
Ort: Grund- und Mittelschule Harburg, Leseburg
Leitung: Diana Winter, Lizenzierte
Fünf >>Tibeter<<® Trainerin
Gebühr: Je Abend 5,00 €, jeder Termin auch einzeln
buchbar

Bitte Matte, bequeme Kleidung und evtl. rutschfeste Socken und Getränk mitbringen.

(Max. Teilnehmerzahl: 8, mind. 5)

Bitte beachten!

Wir bitten um Ihr Verständnis, dass bei einem Defekt des Hallenbades oder bei Krankheit die Stunden ausfallen können.

Dieser Kurs ist ein Fortführungskurs und bereits ausgebucht!

**719 Fit ins Wochenende:
Aqua-Fitness am Samstag**

Aqua-Fitness, das gelenkschonende Fitnessstraining im Wasser für den ganzen Körper. Auch für Neueinsteiger. Training mit guter Laune und motivierender Musik. Hilfsmittel wie Schwimmbretter oder Poolnudel ergänzen das Programm. Im Wasser sind Wirbelsäule, Gelenke, Bänder und Sehnen enorm entlastet.

Termin: 6 x Samstag, ab 21. September 2019,
10:10 – 10:55 Uhr
Ort: Grund- und Mittelschule Harburg, Hallenbad
Leitung: Ursula Gandorfer-Schröppel,
Aqua-Fitness-Trainerin
Gebühr: 48,00 € inkl. Eintritt

(Max. Teilnehmerzahl: 15) Restplätze: 3

Dieser Kurs ist ein Fortführungskurs und bereits ausgebucht!

**720 Aqua-Fitness - Fortsetzungskurs:
Training für den ganzen Körper**

Aqua-Fitness, das gelenkschonende Fitnessstraining im Wasser mit guter Laune. Trainiert wird zu motivierender Musik. Dabei kommen verschiedene Hilfsmittel zum Einsatz, wie Schwimmbretter, Poolnudel und so weiter.



Der gesundheitliche Wert von Fitnessstraining im Wasser ist auch deshalb so groß, weil durch den Auftrieb des Wassers eine Art Schwerelosigkeit erzeugt wird. Das entlastet Wirbelsäule, Gelenke, Bänder und Sehnen enorm.

Termin: 10 x Montag, ab 23. September 2019,
18:00 – 18:45 Uhr
Ort: Grund- und Mittelschule Harburg, Hallenbad
Leitung: Ursula Gandorfer-Schröppel,
Aqua-Fitness-Trainerin
Gebühr: 80,00 € inkl. Eintritt

(Max. Teilnehmerzahl: 17)

**721 Schwimmstarter:
Erste Schwimmübungen für Kinder
von 4 bis 6 Jahre**



Ziel: Spielerische Vorbereitung zum Schwimmkurs, erste Schwimmübungen. Heranführen an das ungewohnte Element Wasser. Hier lernen die Kinder das Gleiten, Tauchen und den Umgang mit der Wasserlage.

Erste Schwimmversuche und Techniktraining sind auch dabei. Ein Elternteil pro Kind ist mit im Wasser. Der Kurs ist auch für ältere Kinder geeignet, die z. B. ein negatives Erlebnis im Wasser hatten. Bei Kursbeginn bekommen die Eltern ein Informationsblatt.

Termin: 10 x Freitag, ab 27. September 2019,
15:00 – 16:00 Uhr (ca. 45 Min. im Wasser)
Ort: Grund- und Mittelschule Harburg, Hallenbad
Leitung: Diana Naschwitz und Anja Schreiber,
Kursleiterinnen mit S-Schein Ausbildung,
Wasserwacht Wemding

Gebühr: 90,00 € inkl. Eintritt, Erwachsener u. Kind

(Max. Teilnehmerzahl: 10 Kinder und Elternteil)

Bitte beachten:

Unsere Kinderschwimmkurse sind sehr begehrt, die Plätze sind begrenzt. Bitte sind Sie so fair und melden nur Ihr eigenes Kind/Ihre eigenen Kinder an.

Selbstverständlich können Sie, wenn Sie verhindert sind, Ihre Kinder durch eine Vertretungsperson anmelden lassen. Beachten Sie bitte auch die Altersangabe bei Kindern!



**722 Schwimmkurs ab 5 Jahren,
2 x in der Woche – 1. Gruppe**

Der Schwimmkurs hat das Ziel, dass Ihr Kind mit Freude an Bewegung das Schwimmen erlernt und sicher im Umgang mit dem Wasser wird.

Voraussetzung: Ihr Kind sollte „wassergewöhnt“ sein, das heißt, das Untertauchen mit dem Kopf unter die Wasseroberfläche sollte kein Problem darstellen.

Am 04.11.2019 beginnt der Kurs bereits mit einer organisatorischen Vorbesprechung **15 Minuten früher!**

Termin: 5 x Montag, ab 4. November 2019,
16:00 – 16:45 Uhr
5 x Samstag, ab 9. November 2019,
9:00 – 9:45 Uhr

Ort: Grund- und Mittelschule Harburg, Hallenbad
Leitung: Ursula Gandorfer-Schröppel, Trainerin
Sabine Krauss, Trainerin
Michael Deisenhofer, Trainer

Gebühr: 70,00 € inkl. Eintritt

(Max. Teilnehmerzahl: 15)

723 Schwimmkurs ab 5 Jahren, 2 x in der Woche – 2. Gruppe

Der Schwimmkurs hat das Ziel, dass Ihr Kind mit Freude an Bewegung das Schwimmen erlernt und sicher im Umgang mit dem Wasser wird.

Voraussetzung: Ihr Kind sollte „wassergewöhnt“ sein, das heißt, das Untertauchen mit dem Kopf unter die Wasseroberfläche sollte kein Problem darstellen.

Am 04.11.2019 beginnt der Kurs bereits mit einer organisatorischen Vorbesprechung **15 Minuten früher!**

Termin: 5 x Montag, ab 4. November 2019,
17:00 – 17:45 Uhr
5 x Samstag, ab 9. November 2019,
10:00 – 10:45 Uhr

Ort: Grund- und Mittelschule Harburg, Hallenbad
Leitung: Ursula Gandorfer-Schröppel, Trainerin
Sabine Krauss, Trainerin
Michael Deisenhofer, Trainer

Gebühr: 70,00 € inkl. Eintritt

(Max. Teilnehmerzahl: 15)

Fahrten



801 Bildungsfahrt auf die Schwäbische Alb: Kräuterhaus St. Bernhard in Bad Diezenbach, WMF-Werksverkauf in Geislingen und Führung im Kloster Lorch

Wir starten am Morgen nach Bad Diezenbach zum Kräuterhaus St. Bernhard. Hier werden wir mit einem Film und einem Vortrag über das bekannte Haus informiert. Bei gutem Wetter schauen wir uns den Erlebnis-Kräutergarten an und natürlich besteht auch die Möglichkeit zum Einkaufen.

Nach dem Mittagessen geht es weiter nach Geislingen, dort besuchen wir die WMF Fischhalle zum Schauen und Stöbern und Kaffeetrinken. Danach fahren wir zum Kloster Lorch. Dieses geschichtsträchtige Kloster ist durch seine Grablege der Stauer bekannt. Wir haben eine Führung reserviert und schauen uns auch das Stauferrundbild an. Hier erleben wir Geschichte, die mit unserer Heimat verbunden ist, zählt doch unsere Harburg zu einen der größten und ältesten Stauerburgen Süddeutschlands.

Der Tag endet mit einer Einkehr zum Abendessen, bevor wir die Heimreise antreten.

Termin: Freitag, 25. Oktober 2019
Abfahrt: 7:30 Uhr an der Alten Brücke.
Rückfahrt gegen 19:30 Uhr
Leitung: Doris Thürheimer
Gebühr: 35,00 € für Busfahrt und Eintritte

(Max. Teilnehmerzahl: 40, mind. 30)

Vorschau auf das Frühjahr 2020

802 Weinausflug Heilbronn in Zusammenarbeit mit dem Getränke-Kompetenzzentrum Rödter

Wir besuchen unseren Weinreferenten und Freund Willi Keicher in seiner Kellerei und haben ein interessantes Programm erstellt. Besuch im Herzen des Weinlandes Württemberg im Weinschatzkeller Heilbronn. Mit Begrüßungssekt, kleine Führung durch den Weinlehrpfad mit Verkostung im Weinhäuschen. Betriebsbesichtigung der Winzergenossenschaft Heilbronn mit Verkostung im Schatzkeller. Eine Rarität aus vergangenen Jahren wartet auf Sie. Im Probierraum Schwäbisch-humorvolle 6er Weinprobe mit rustikalem Vesperteller und Mineralwasser.

Gebühr p. Person: 55,- € inkl. Busfahrt, Sektempfang, Kaffee und Kuchen, kleine Probe im Weinhäuschen, Probe in der Schatzkammer, 6er Weinprobe mit Mineralwasser, Vesperteller.

Abfahrt 10 Uhr m. d. Bus: Getränkemarkt Rödter Bäumenheim. Rückfahrt nach Bäumenheim: ca. 19.30 Uhr. Ankunft in Bäumenheim: ca. 22 Uhr

Termin: Samstag, 28. März 2020,
10:00 – ca. 22:00 Uhr

Abfahrt: 10 Uhr m. d. Bus, Getränkemarkt Rödter Bäumenheim.

Zustieg Harburg 10:20 Uhr, An der Alten Brücke

Rückfahrt: ca. 19.30 Uhr.

Ankunft in Bäumenheim: ca. 22 Uhr

Leitung: Doris Rödter, Hauswirtschaftsmeisterin, Wein-fachberaterin

Gebühr: 57,- € p. Person, inkl. Busfahrt, Sektempfang, Kaffee und Kuchen, kleine Probe im Weinhäuschen, Probe in der Schatzkammer, 6er Weinprobe mit Mineralwasser, Vesperteller.

(Max. Teilnehmerzahl: 12)

Impressum

Herausgeber: Bildungswerk Harburg

Anschrift: Schlossstraße 1,
86655 Harburg

Schirmherr: 1. Bgm. Wolfgang Kilian

Geschäftsstelle: Frau Prestle,
Tel. 09080-9699-11,
Fax 09080-9699-30

Leitung: Doris Thürheimer
Tel. 09080-91212
familiethuerheimer@t-online.de

Bankverbindung: Sparkasse Harburg
IBAN: DE49 7225 0160 0190 2900 49

BIC: BYLADEM1DON

Kuratorium:

Heike Bschor, Stefanie Fuß, Elfriede Hlawon-Schmid, Kilian Kratzer, Claudia Müller, Günter Reiss, Fiorella Salama-Hanis, Bärbel Scheuffelhut, Elisabeth Trüdinger, Johann Wagner, Margareta Weng, Eva Wenninger und Walter Wiedenmann