

Frühjahr- und Sommersemester Kurse Windsbach



Workshops

<p>13.03.2025 – 10.04.2025 wöchentlich 5 Termine 18.30 Uhr - 20.00 Uhr</p>	<p>Lust auf Trommeln NEU!! Es werden traditionelle westafrikanische Rhythmen, die auf Djembé und Basstrommeln gespielt werden, vermittelt. Dieser Kurs richtet sich an Einsteiger*innen mit Vorerfahrung, aber auch an die, die bisher geglaubt haben, dafür unbegabt zu sein, aber es schon immer ausprobieren wollten. Die Freude am Spiel soll im Vordergrund stehen.</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Kochkurse

<p>18.03.2025 18.00 – 22.00 Uhr</p>	<p>Buletten international</p>
<p>31.03.2025 18.00 – 22.00 Uhr</p>	<p>Internationales Streetfood</p>
<p>09.04.2025 18.00 - 22.00 Uhr</p>	<p>Vegane Kochideen</p>
<p>30.04.2025 18.00 – 22.00 Uhr</p>	<p>Selbstproduziertes Streetfood aus Europa</p>
<p>08.05.2025 18.00 – 22.00 Uhr</p>	<p>Sizilianische Küche</p>
<p>20.05.2025 18.00 – 22.00 Uhr</p>	<p>Griechische Küche</p>
<p>04.06.2025 18.00 – 22.00 Uhr</p>	<p>Fisch & Meeresfrüchte</p>
<p>04.07.2025 18.00 – 22.00 Uhr</p>	<p>Aperitivo</p>
<p>15.07.2025 18.00 – 22.00 Uhr</p>	<p>Hausgemachte Strudel</p>

Sport

<p>28.03.2025 – 25.07.2025 monatlich 5 Termine 19.30 – 21.00 Uhr</p>	<p>Yoga mit Klängen NEU!! Für alle, die sich etwas Gutes tun und mit Yoga entspannt ins Wochenende gehen möchten. Mit Yoga können wir beweglicher, stabiler, straffer und ausgeglichener werden und fördern unsere Selbstheilungskräfte. Klassische Asanas (Haltungen) aus dem Hatha-Yoga kräftigen unseren Körper und passive Haltungen (Yin-Yoga) bringen Dehnung und Entspannung bis tief ins fasziale Bindegewebe. Wir kombinieren statische Übungen mit harmonischen, einfachen Flows (fließende Abfolgen) und genussvollem Dehnen. Dabei werden wir von diversen Klanginstrumenten wie Klangschalen, Koshi und von mantrischer Musik begleitet, die uns zu noch tieferer Entspannung verhelfen.</p>
<p>01.04.2025 – 01.07.2025 wöchentlich 10 Termine 18.00 – 20.00 Uhr</p>	<p>Aerobic Neueinsteiger/Fortgeschrittene NEU!! Aerobic ist ein gymnastisches Fitnessstraining und verbindet Konditionstraining sowie Beweglichkeits- und Koordinationsübungen. Dieses Training ist hervorragend zum Stressabbau und für einen schnellen Fettabbau geeignet. Das Besondere an Aerobic sind die tänzerischen Akzente zu moderner Musik, die besonders viel Spaß machen. Die erlernten Schrittkombinationen ergeben am Ende jeder Stunde eine komplette Choreografie. Abgerundet wird das Training durch einen kurzen Kräftigungsteil der Bauch- und Rückenmuskulatur und anschließendem Stretching.</p>
<p>02.04.2025 – 18.06.2025 wöchentlich 10 Termine 18.00 – 19.00 Uhr</p>	<p>Qigong</p>
<p>24.04.2025 – 17.07.2025 wöchentlich 10 Termine 17.00 – 18.30 Uhr</p>	<p>Hatha-Yoga</p>
<p>24.07.2025 – 14.08.2025 wöchentlich 4 Termine 18.30 - 20.00 Uhr</p>	<p>Hatha-Yoga</p>