

Frühjahr- und Sommersemester Kurse Windsbach



Workshops

13.03.2025 – 10.04.2025 wöchentlich 5 Termine 18.30 Uhr - 20.00 Uhr	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.
---	--

Kinder

02.06.2025 – 21.07.2025 wöchentlich 6 Termine 16.00 – 17.30 Uhr (Kein Kurs in den Ferien)	Acrylmalkurs für Kinder (7-10 Jahre) NEU!! Kursinhalte: - Einführung in die Acrylmalerei: Entdeckung der verschiedenen Materialien und Werkzeuge - Farbtheorie: Erlernen der Grundlagen von Farben und Farbkombinationen - Maltechniken: Experimentieren mit Pinseln und anderen Techniken - Gestaltung und Komposition: Entwicklung eigener Ideen und Umsetzung auf der Leinwand - Malen, malen, malen
--	--

Kochkurse

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

Sport

28.03.2025 – 25.07.2025 monatlich 5 Termine 19.30 – 21.00 Uhr	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.
01.04.2025 – 01.07.2025 wöchentlich 10 Termine 18.00 – 20.00 Uhr	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.
02.04.2025 – 18.06.2025 wöchentlich 10 Termine 18.00 – 19.00 Uhr	Qigong
24.04.2025 – 17.07.2025 wöchentlich 10 Termine 17.00 – 18.30 Uhr	Hatha-Yoga
24.07.2025 – 14.08.2025 wöchentlich 4 Termine 18.30 - 20.00 Uhr	Hatha-Yoga