



Samstag, 07.08.10

Skiken: on & offroad skaten

Der Name skike setzt sich zusammen aus dem Wort „skate“ und dem Wort „bike“ (sprich: skeik). Skiken ist Skilanglauf im Skatingstil auf robusten Luftreifen und bestückt mit einer wirkungsvollen Bremse. Diese neue Sportart skiken ist relativ einfach und in jedem Alter zu erlernen. Sie nutzt den Skating-Bewegungsablauf durch den bewussten Stockeinsatz. Durch einen kräftigen Einsatz der Arm- und Oberkörpermuskulatur kann das Tempo erhöht und die Effektivität der Trainingseinheit gesteigert werden. Gerade vor dem Hintergrund der wärmeren Winter und geringem Schneefall ist das Skiken eine echte Alternative.

Skiken ist Ganzkörpertraining – die Gelenke werden geringer belastet als beim „walken“ oder „joggen“! Skiken ist Herz- und Kreislauftraining. Es macht schlank, stärkt die Muskulatur und stabilisiert so den Knochenbau. Skiken ist durch das effektive Bremssystem sicherer als Inline skaten.

Kursinhalt für Einsteiger/innen: kurze Einweisung mit wichtigen Einstellmöglichkeiten; Eingewöhnung, Balanceübungen; Bremstechniken; Gewöhnungsübungen, Gleit- und Rhythmusübungen; Schrittarthen (1:1 und 1:2 Technik, Bergauf-Technik); Kurvenlaufen, Bogentreten, Bergab fahren; Tipps und Tricks. Skiken findet bei jedem Wetter statt.

Bitte mitbringen: Helm (z.B. Fahrradhelm), Schutzhandschuhe, Ellenbogen- und Knieschützer (evtl. Schutzbrille), Trekking- oder Wanderschuhe, auch Langlaufschuhe unterstützen die Stabilität im Knöchelbereich.

Hochwertige Skike und Stöcke werden kostenlos gestellt!

75410 | Wolfgang Schuldes
Kompaktkurs
Sa 07.08.10 09.30-12.30 Uhr
Treffpunkt: Bushaltestelle
Eschenau, Am Eschenau-
steg, Fürth
6 Personen
€ 60,- (keine Ermäßigung)

Didgeridoo spielen, lernen, üben

für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Das Didgeridoo von Australiens Ureinwohnern, den Aborigines, ist eines der ältesten Instrumente der Welt (ca. 40.000 Jahre). Mit diesem Blasinstrument können Sie ohne Noten einfach drauflos spielen. Sein Ur-Klang ist meditativ bis rhythmisch.

Im Workshop lernen Sie verschiedene Klänge, Rhythmen und Spieltechniken wie Grund- und Obertöne sowie die Zirkular-Atmung ausführlich kennen. Auf Jeden, ob Anfänger/innen oder Fortgeschrittene, wird individuell eingegangen.

Didgeridoos können im Workshop ausgeliehen oder erworben werden, ebenso (Lehr-) Bücher, Videos und CDs. Eigene Didgeridoos und andere Instrumente bitte mitbringen.

75510 | Sven Apenburg
Workshop
Sa 07.08.10 10.00-17.00 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum E.4
6-12 Personen
€ 30,- (keine Ermäßigung)
Anmeldung erforderlich

Betrachten und Genießen Tafeln wie die alten Meister

Zwei Maler – ein Sujet. Auf den Bildern von Fernando Botero und Juan Sánchez Cotán gibt es viel Interessantes und Spannendes zu entdecken. Und natürlich die Anregungen für ein fruchtig-leichtes Sommermenü.

Bitte mitbringen: Getränke, Behälter für Kostproben, Geschirrtücher.

**75511 | Helga Balletta
Barbara Ohm**
Nachmittagsveranstaltung
Sa 07.08.10 13.00-17.00 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum II.1
10-16 Personen
€ 23,-
zzgl. Materialkosten € 8,- (im Seminar zu zahlen)

Montag, 02.08.10

Englisch – One Week Intensive Refresher Course

This course gives you the opportunity to revise the most important elements of English grammar at B1 level with a mixture of listening and reading comprehension, conversation and games. Suitable for learners who have already had 3-4 years of English.

Lehrbuch: „English Elements – Refresher B1“

70310 | Denise Birke
Wochenkurs (5x)
Mo – Fr 09.00-14.30 Uhr
erstmals 02.08.10
Hirschenstr. 27, Raum II.9
8-12 Personen
€ 96,- (keine Ermäßigung)

Französisch Auffrischkurs

Einwöchiger Kompaktkurs für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen

Dieser Kompaktkurs eignet sich besonders für diejenigen, die ihre Grundkenntnisse schnell und intensiv in kleiner Gruppe auffrischen möchten. Sprechen und Verstehen, Grammatik und Wortschatz werden gezielt geübt, damit Sie sich sprachlich in Frankreich in einfachen Standardsituationen zurechtfinden können.

Vorkenntnisse: ca. 1-2 Jahre Französischunterricht in der Schule oder ca. 60-90 Unterrichtsstunden an der vhs.

70320 | Viviane Le Nézet-Lades
Kompaktkurs (5x)
Mo – Fr 09.15-12.30 Uhr
erstmals 02.08.10
Hirschenstr. 27, Raum II.3
6-10 Personen
€ 84,- (keine Ermäßigung)
zzgl. € 3,- für Skript (im Kurs zu zahlen)

Italienisch – Kompaktkurs

Lernen Sie die Inhalte eines Semesters an der vhs in einer Woche!

Einwöchiger Kompaktkurs für Teilnehmer/innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen.

Tanzen Sie auf Italienisch in den Sommer! In diesem Intensivkurs für Italienisch lernen Sie mit Leichtigkeit, Spaß und viel Bewegung. Alle Ihre Sinne werden geweckt, um in den perfekten Genuss dieser klingenden Sprache zu kommen. Lernen Sie in kurzer Zeit die Grundlagen der Grammatik oder vertiefen Sie Ihre bereits erworbenen Kenntnisse: Dieser Kurs bietet Ihnen maximalen Lernerfolg in kürzester Zeit!

70330 | Anna Bologna
Kompaktkurs (5x)
Mo – Fr 09.00-13.00 Uhr
erstmals 02.08.10
Hirschenstr. 27, Raum II.8
8-12 Personen
€ 82,- (keine Ermäßigung)
zzgl. € 3,- für Skript (im Kurs zu zahlen)

Spanisch Anfängerkurs

Einwöchiger Kompaktkurs für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Dieser Kurs ist für Teilnehmer/innen gedacht, die innerhalb einer Woche einen schnellen und intensiven Einstieg in die spanische Sprache haben möchten. Im Mittelpunkt dieses Kurses steht das Erlernen einfacher und praktischer Grundkenntnisse, die in wichtigen Alltagssituationen nötig sind.

Lehrbuch: „el nuevo curso“, Lehr- und Arbeitsbuch, ab Lekt. 1

70340 | Arantza Estefania Aguirre
Kompaktkurs (5x)
Mo – Fr 09.00-13.00 Uhr
erstmals 02.08.10
Hirschenstr. 27, Raum II.6
8-12 Personen
€ 82,- (keine Ermäßigung)
zzgl. € 1,- für Kopien (im Kurs zu zahlen)



Sommerferienprogramm

Sommerferienprogramm



2010

2010

Sommerlicher Fotospaziergang durch die Fürther Altstadt

Wir beschäftigen uns mit den Grundkenntnissen der Fotografie, dem unterschiedlichen Licht und der Wahrnehmung. Danach werden wir bei einem Fotospaziergang durch die Fürther Altstadt fotografieren und das Gelernte umsetzen. Wir fotografieren Bauschönheiten, Brunnen, Spiegelungen, Blumen und auch Alltägliches. Dabei nehmen wir das unterschiedliche Licht, die Schatten und Farben wahr. Am dritten Abend besprechen wir unsere fotografischen Kunstwerke.

Bitte mitbringen: eigene Papierbilder und Kamera (digital oder analog).

70510
Neu

Ilse Achleitner
Abendkurs (3x)
Mo, Di, Do 18.00-19.30 Uhr
erstmalig 02.08.10
Hirschenstr. 27, Raum II.4
Weitere Termine
03./05.08.10
8-12 Personen
€ 19,- (keine Ermäßigung)

Dienstag, 03.08.10

Ein Abend in der Natur – Wellness für die Seele

Wir gehen gemeinsam in die Natur – achtsam, spürend, entdeckend und bewusst. Gemeinsam gestalten wir eine Sinnes- und Erlebnisreise. Dazu gehören aktive Körperübungen, Mantra-Singen, Bewegung, Kraftgegenstände suchen, Texte hören, der Stille lauschen, die Natur als Entspannungsraum nutzen. Die Verbindung mit den elementaren Lebensquellen in der Natur wird uns mit den Quellen der Kraft in uns selbst verbinden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Getränk, einen Lieblingstext oder Geschichte.

71100

Veronika Spreng
Abendveranstaltung
Di 03.08.10 19.00-21.15 Uhr
Treffpunkt: Stadtpark, vor dem Stadtparkcafé
6-10 Personen
€ 13,50 (keine Ermäßigung)

Theaterworkshop für jedermann

Dieser Ferienworkshop ist für alle Theaterbegeisterten gedacht – ob jung oder alt –, die Spaß daran haben, sich einfach mal auszuprobieren. Wir lernen verschiedene Theaterübungen kennen, werden improvisieren, unsere Fantasie wecken und so unseren Geist und Körper trainieren. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Schuhe und gute Laune.

71510
Neu

Susanne Lauterbach
Workshop
Di 03.08.10 10.00-14.00 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum E.4
8-12 Personen
€ 12,- (keine Ermäßigung)

Mittwoch, 04.08.10

Nordic Walking Compact

Crashkurs für Einsteiger/innen

Sie sollten in durchschnittlich guter körperlicher Verfassung sein. Sportneueinsteiger/innen wird eine ärztliche Voruntersuchung empfohlen.

Nordic Walking ist Ganzkörperfitness. Besonders geeignet als körperlicher und psychischer Ausgleich zum stressbetonten Alltag. Wir trainieren in der Praxis entsprechende Grundtechniken, angereichert mit Warm-Up-, Kräftigungs- und Stretchingelementen. Genießen Sie 120 Minuten Spaß und Fitness in der freien Natur! Nordic Walking findet bei jedem Wetter statt.

Bitte mitbringen: Dem Wetter entsprechende Sportkleidung sowie Sportschuhe mit guter Dämpfung und sicherem Profil. Discoun-ter- und Wanderstöcke sind ungeeignet!

Leihgebühr: für hochwertige Stöcke € 2,- pro Kurstermin (bei Kursbeginn vor Ort zu zahlen).

72410

Dieter Dannhorn
Kompaktkurs
Mi 04.08.10 18.30-20.30 Uhr
Fr 06.08.10 18.30-20.30 Uhr
Mo 09.08.10 18.30-20.30 Uhr
Treffpunkt: Forsthaus-Hotel, Fürth, unbefestigter Parkplatz
4-5 Personen
€ 39,- (keine Ermäßigung)

Schreibkunst

für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen

Die Tinte erst gibt dem Wort Gewicht ... Zunächst wollen wir uns einschreiben, um dann einige Anwendungsbeispiele, wie Initialen, Zierornamente in und an Buchstaben oder das Schreiben mit selbst gemachten Schreibinstrumenten umzusetzen. Schreiben mit eigenen Schreibinstrumenten der verschiedensten Arten ist originell, interessant und hat einfach einen eigenen Charme. Wer Schönschreiben will braucht Zeit – wir wollen uns die Zeit nehmen. Der Kurs ist für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen – am Besten aus den Anfängerkursen der Dozentin – geeignet.

Bitte mitbringen: Bleistift, Radiergummi, Lineal, Küchenrolle, Behälter für Wasser, kariertes Block DIN A4, geeignetes Kalligraphie-Schreibmaterial und Papiere (falls vorhanden). Einfache Stifte als Breitbandfeder können bei der Dozentin erworben werden.

72510
Neu

Michaela von Wittke
Workshop
Mi 04.08.10 10.00-14.45 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum III.7
8-12 Personen
€ 15,- (keine Ermäßigung)
zzgl. Materialkosten und Kopien nach Verbrauch (im Seminar zu zahlen)

Mama, ich koch' für Dich!

für Kinder von 8 bis 12 Jahren

Möchtest Du auch am liebsten jeden Tag Nudeln essen? Dann ist dieser Kurs das Richtige für Dich. Für jeden Tag der Woche gibt es ein neues Rezept. Damit Du auch Deine Eltern überzeugen kannst, dürfen sie die leckeren Gerichte gleich probieren! Die Gäste kommen um 12.00 Uhr.

Bitte mitbringen: Getränke, Behälter für Kostproben, Geschirrtücher.

72511

Helga Balletta
Vormittagsveranstaltung
Mi 04.08.10 09.00-13.00 Uhr
Hirschenstr. 27, Raum II.1
8-10 Personen
€ 17,50 (keine Ermäßigung)
Das Kursentgelt ist für 1 Kind und 1 Gast.
zzgl. Materialkosten € 8,- (im Seminar zu zahlen)

Donnerstag, 05.08.10

Meditation der Bewegung und Stille in der Natur erleben

Meditation für sich alleine ist schon eine sehr kraftvolle und zentrierende Erfahrung. Verstärkt kann dies noch werden, wenn wir diese Übungen in der Natur oder an einem bestimmten Kraftort durchführen. Wir wollen die Meditation der vier Himmelsrichtungen und eine geführte Meditation praktizieren. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Getränk.

73100

Veronika Spreng
Abendveranstaltung
Do 05.08.10 19.00-21.15 Uhr
Treffpunkt: Stadtpark, vor dem Stadtparkcafé
6-10 Personen
€ 13,50 (keine Ermäßigung)

Freitag, 06.08.10

„Und es war einmal ein Bumerang“

Satirisch-literarische Sommerexkursion

Texte von Christian Morgenstern, Kurt Tucholsky, Woody Allen, Doris Dörrie, Loriot, K.F. Wächter, Patricia Highsmith. Gelesen von Ernst Dietrich Hollmann in der stilvollen Atmosphäre des vhs-Bistros.

74510
Neu

Ernst Dietrich Hollmann
Lesung
Fr 06.08.10 19.30-21.00 Uhr
Hirschenstr. 27, Bistro
10-40 Personen
€ 9,- (keine Ermäßigung)
Anmeldung erforderlich

