

PECHBRUNN

Gesellschaft

5A2017

Wildkräuter und Wildkräuter-Menü

Karin Holleis

Hmmm..., das schmeckt. In diesem Kurs erfahren Sie etwas mehr von den Wildkräutern. Sie sind unsere Schätze der Natur. Als herkömmliches Gemüse haben die Wildkräuter viel mehr Vitamine, Mineralien und Spurenelemente und erst dieses Geschmackserlebnis! Sie müssen die Wildkräuter unbedingt probieren. Im Kurs werden Sie zum Schluss ein Wildkräuterbuffet erstellen und gemeinsam verspeisen.

Mi, 14.10.2015, 18.30 – 21.30 Uhr

Grundschule, Lehrküche / 14,00 €

(Materialkosten nach Verbrauch ca. 8,00 €)

Gesundheit

5G1162

"Fit and Fun"

Marina Schiffmann

Ein Fitness-Mix für alle, die mehr für Ihre Kondition tun wollen. Nach einem effektiven Ausdauer- und Konditionstraining mit einfachen Aerobic-Schritten folgen gezielte Kräftigungsübungen für Bauch, Beine, Po und den Rücken. Stretching und Entspannung runden die Stunde ab.

Mitbringen: feste Sportschuhe, Getränk

Do, 07.01.2016, 18.00 – 19.00 Uhr, 10 x

Groschlattengrün, Kinderhaus, Turnhalle / 35,00 €

Rücken-Fit (KK)

Cäcilia Mühl

Rückenschmerzen haben ihre Ursache meist in einer zu schwachen oder unregelmäßig ausgebildeten Rückenmuskulatur. Dagegen hilft nur ein gezieltes Training zur Lockerung, Dehnung und Kräftigung der Muskulatur, die an der Körperhaltung beteiligt ist. So kann die Beweglichkeit verbessert, die Wirbelsäule entlastet und Rückenbeschwerden vorgebeugt werden. Dazu gibt es Tipps zum Rücken schonenden Verhalten im Alltag.

Mitmachen können alle Frauen und Männer, die ihren Rücken effektiv trainieren wollen.

Bei akuten Rückenschmerzen fragen Sie bitte vorher Ihren Arzt!

Mitbringen: Sportkleidung, Gymnastikmatte

5G3020

Mo, 28.09.2015, 17.30 – 18.30 Uhr, 10 x

Groschlattengrün, Kinderhaus, Turnhalle / 44,00 €

5G3021

Mo, 11.01.2016, 17.30 – 18.30 Uhr, 9 x

Groschlattengrün, Kinderhaus, Turnhalle / 39,60 €

5G5109

Gewaltpräventionskurs für Kinder (6 – 12 Jahre)

Sicherheit kann man lernen!

Rainer Frank

Damit Ihr Kind unbeschwert und sicher aufwachsen kann, sollte die Vermeidung von Gewalt und Gefahren zu einem festen Bestandteil jeder Erziehung werden.

Im Kurs lernt Ihr Kind spielerisch, wie es sich bei Gefahr, aber auch bei ganz harmlosen Konflikten verhalten soll. In Rollenspielen üben wir mit den Kindern, richtig zu reagieren. Durch den Einsatz von Stimme, Gestik und Mimik lernt Ihr Kind, sich durchzusetzen.

Die Kinder steigern spürbar ihr Selbstbewusstsein und lernen, ihre Grenzen zu setzen, zu bewachen und auch zu verteidigen, um später solchen Situationen nicht hilflos gegenüberstehen zu müssen.

Die Kinder lernen, Streitsituationen zu vermeiden und - wenn erforderlich - durch ein mehrstufiges Vorgehen in einem angemessenen Rahmen zu handeln. In Konfliktsituationen mit anderen Kindern, in denen Beschwichtigungsversuche nicht mehr ausreichen, den Unruhestifter fernzuhalten, lernen die Kinder, sich einfach, aber wirkungsvoll zu verteidigen.

Weiterhin üben die Kinder richtige und einfache Verhaltensweisen sowie die Entwicklung eines "Gefahrenfrühwarn-Systems" im Umgang mit fremden Erwachsenen: Wie verhalte ich mich, wenn mich z. B. an der Bushaltestelle ein Fremder anspricht oder wenn ein Fahrzeug neben mir anhält bzw. herfährt und ich nach dem Weg gefragt werde? Wie flüchte ich richtig? Wie mache ich auf mich aufmerksam? Wo bekomme ich Hilfe und wie erreiche ich, dass mir von Passanten auch wirklich geholfen wird? Und warum sollte ich niemals jemandem folgen, der mir Hundewelpen oder Süßigkeiten verspricht? Wer ist ein "Fremder"?

Unser Training hat ein klares Ziel: sichere, fröhliche und selbstbewusste Kinder.

Mitbringen: Getränk

Di, 24.11.2015, 15.00 – 17.15 Uhr

Grundschule, Turnhalle / 20,00 €

5G6226

Flottes für Gabel und Finger – Teil 1

Christine Schmidkonz

In diesem Kurs lernen Sie zahlreiche neue Rezepte kennen, die sich schnell und ohne großen Aufwand zubereiten lassen. Mit verschiedenen Dips und Bruschetta sowie Crêpes und Putenspieß können Sie nicht nur Gäste, sondern auch Ihre Familie und sich selbst verwöhnen.

Mitbringen: Behälter für Reste, Geschirrtuch,

Spüllappen

Di, 23.02.2016, 19.00 – 22.00 Uhr

Grundschule, Lehrküche / 18,50 €

incl. 8,50 € Materialbeitrag