



Gesellschaft



Beruf



Sprachen



Gesundheit



Kultur



Grundbildung

Programm

Februar – August 2024

**Ihre Volkshochschule**



## Achtung! Unser Internetprogramm zieht um!



Sie finden die Volkshochschulen im Landkreis Bayreuth weiterhin unter der vertrauten Adresse im Internet:

[www.landkreis-bayreuth.de/vhs](http://www.landkreis-bayreuth.de/vhs)

Auf dieser Seite stehen alle **allgemeinen Informationen** über uns. Sie können die **Kontaktdaten der Landkreis-Volkshochschulen** abrufen und diese darüber direkt erreichen.

Eingestellt ist dort auch **dieses aktuelle Programmheft im PDF-Format**. Wenn Sie den Link anklicken, können Sie das Heft bequem durchblättern. Die Kontaktdaten zur Anmeldung finden Sie nochmals auf den jeweiligen Programmseiten der örtlichen Volkshochschulen.

**Zukünftig** können Sie die **einzelnen Veranstaltungen** unserer Kreis-Volkshochschulen im Internet auf dem **Veranstaltungsportal der Region Bayreuth „Stadt, Land, Leben“** bequem über eine Suchmaske abrufen:

[www.region-bayreuth.de](http://www.region-bayreuth.de)

**Da dieser Umzug etwas Zeit in Anspruch nehmen wird, empfehlen wir Ihnen, dort immer wieder einmal vorbeizuschauen und bis zur Fertigstellung im Internet das Programmheft auf unserer bisherigen Internetseite zu nutzen.**



### Gesetzliche Krankenkassen fördern die Teilnahme an Gesundheitskursen - Bezuschussung von Präventionsangeboten nach § 20 SGB V

Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer,

die Volkshochschulen im Landkreis Bayreuth bieten Ihnen im Programmbereich Gesundheit ein hochwertiges Angebot an Kursen zur Gesundheitsförderung und Primärprävention. Als Einrichtungen in öffentlicher Verantwortung sichern und entwickeln wir systematisch die Qualität unseres Angebots.

In den Bereichen Bewegung, Entspannung/Stressbewältigung, Ernährung und Sucht kann die Teilnahme an Präventionsangeboten von den gesetzlichen Krankenkassen gemäß § 20 SGB V gefördert werden. Über die Förderung entscheiden die Krankenkassen und die in deren Auftrag arbeitende Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP), auf die Entscheidung haben wir keinen Einfluss.

Die dieser Entscheidung zugrunde liegenden Kriterien können sich erheblich von den Qualitätskriterien der Volkshochschule unterscheiden. Wir und unsere qualifizierten Kursleitungen orientieren uns in unseren Gesundheitsangeboten zusätzlich zu den medizinisch-fachlichen vor allem an pädagogischen Gesichtspunkten zur Begleitung von Lernprozessen.

Ein Angebot im Rahmen des §20 SGB V bereitzustellen, ist zudem mit einem hohen Verwaltungsaufwand verbunden. Um Ihnen eine Zuschussung zu ermöglichen, haben wir dennoch mehrere unserer Kurse zertifizieren lassen. **Diese Kurse erkennen Sie an diesem Zeichen:**

KK-Förderung  
möglich!

Ob und wie Ihre Kursteilnahme gefördert wird, bitten wir Sie direkt mit Ihrer Krankenkasse zu klären, am besten vor Kursbeginn. Bei zertifizierten Kursen müssen für eine Zuschussung mindestens 80% der Kursstunden besucht worden sein. Gerne stellen wir Ihnen nach Abschluss Ihres Kurses eine vhs-Teilnahmebescheinigung aus. **Natürlich stehen unsere Gesundheitskurse allen Interessierten offen, egal, wo sie versichert sind!**



**Geschäftsstelle:**

Markgrafenallee 5  
95448 Bayreuth  
Landratsamt,  
95440 Bayreuth  
Tel.: 0921/728-351  
Fax: 0921/728-88-351  
E-mail: vhs-bayreuth-land@lra-bt.bayern.de  
Internet: www.landkreis-bayreuth.de/vhs

**Geschäftszeiten:**

Mo.-Di.: 7.30 - 14.00 Uhr  
Mi.: 7.30 - 12.00 Uhr  
Do.: 7.30 - 17.00 Uhr  
Fr.: 7.30 - 13.00 Uhr  
und nach  
Vereinbarung

**Vorsitzende:**

Florian Wiedemann, Landrat  
Karl Pensky  
Andrea Giesbert

**Geschäftsführer:**

Uwe Semmelmann (v.i.S.d.P.)

**Verwaltungsangestellte:**

Sevgi Sargin

**Titelseite:**

Werbeagentur Safaian

vhs	Seite		Seite
Ahorntal	9	Hollfeld	45
Aufseß	10	Hummeltal	47
Bad Berneck	12	Kirchenpingarten	
Betzenstein	14	Mehlmeisel	54
Bindlach	16	Mistelbach	56
Bischofsgrün	20	Mistelgau	58
Busbach	21	Neunk.-Stockau	94
Creußen	22	O. Warmensteinach	59
Döhlau	91	Pegnitz	60
Eckersdorf	25	Plech	79
Emtmannsberg	92	Pottenstein	77
Fichtelberg	31	Prebitz	79
Gefrees	33	Schnabelwaid	80
Gesees	34	Seybothenreuth	97
Glashütten	36	Speichersdorf	83
Goldkronach	38	Weischenfeld	85
Haag	43	Warmensteinach	86
Heinersreuth	44	Weidenberg	87

Inhaltsverzeichnis nach Programmbereichen	4
Sonder-Programm	49
Leitbild	99
AGB und Datenschutz	100

# MINTphilmal

**M**athematik  
**I**nformatik  
**N**aturwissenschaften  
**T**echnik

**philosophieren**  
**malen**

Förderinitiative für Mathematik,  
Informatik, Naturwissenschaft, Technik,  
Philosophie und Kunst e.V.

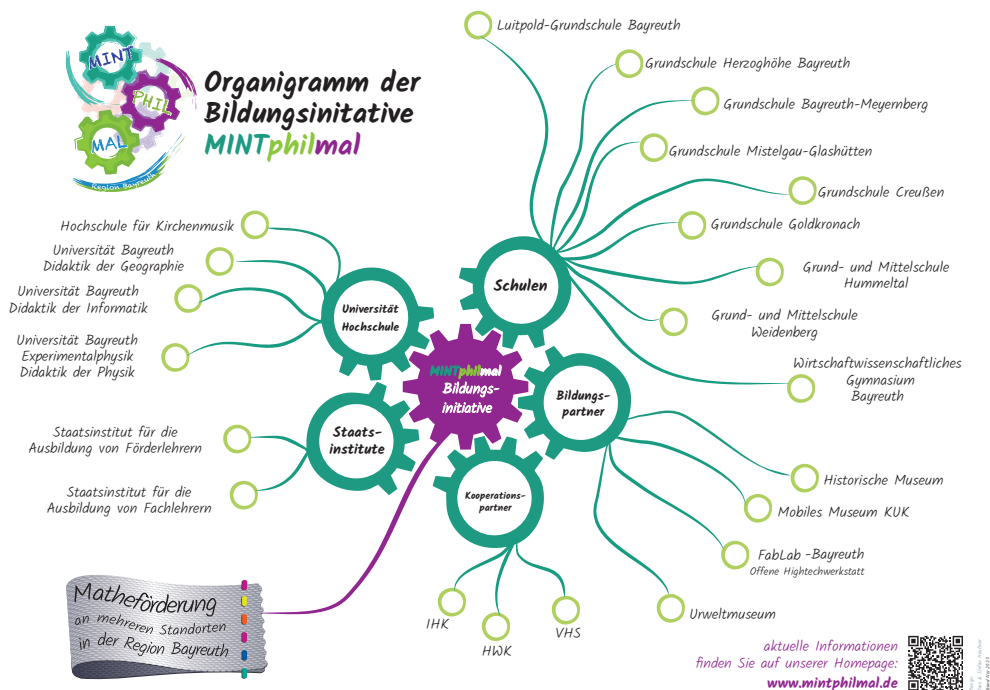


MINTphilmal ist ein **mehrdimensionales, generationenübergreifendes Bildungsprojekt**, das sich vom Landkreis und von der Stadt Bayreuth ausgehend an ganz Bayern richtet. Diese Initiative verfolgt das Ziel, die **fachliche Kompetenz** und die **Persönlichkeitskompetenz** der Teilnehmer mit entsprechenden Angeboten durch die **Verbindung der Bereiche MINT, Kunst und Philosophieren** zu stärken. Dies geschieht durch Vernetzung bestehender Angebote mit neuen Initiativen und durch authentische Begegnung mit den Wissenschaften.

Zielgruppen sind Kinder, Schüler, Auszubildende, Erwachsene, besonders Senioren, Familien in heterogenen Gruppen sowie pädagogische Fachkräfte und Lehrkräfte. MINTphilmal will Menschen unterstützen und fit für ihr Leben heute und in der Zukunft machen, indem es die Stärkung der **Gesamtpersönlichkeit** in den Fokus nimmt. Die Komponente Philosophieren berücksichtigt entscheidende Werte der **Demokratieerziehung**.

Der **generationenübergreifende Aspekt** fördert das so bedeutsame Miteinander der verschiedenen Altersgruppen.

Ein zentraler Bereich ist unsere **Mathematikförderung und -forderung**, nun auch digital. MINTphilmal versucht alle Menschen unabhängig ihrer sozialen Herkunft und ihrer finanziellen Möglichkeiten zu erreichen. **Die Angebote unserer Bildungsinitiative sind für alle Teilnehmer kostenfrei.**



Auf unserer **Homepage** finden sich Informationen, **unsere Angebote** sowie jeden Monat **drei spannende Aufgaben**. „Unendlich“ lädt alle ein zum Mitknobeln.

[www.mintphilmal.de](http://www.mintphilmal.de)



Hallo,  
ich bin **UNENDLICH**  
von  
**MINTphilmal**

**Ansprechpartnerinnen der Bayreuther Bildungsinitiative MINTphilmal:**

Marina Lindner, 1. Vors. Förderverein MINTphilmal e.V.  
Heidrun Weber, stellv. Vors. Förderverein MINTphilmal e.V.

Kontakt: Email: [mintphilmal@web.de](mailto:mintphilmal@web.de)

# Grußwort

Liebe Mitbürgerinnen, liebe Mitbürger!



Selbstverständliches bemerkt man häufig erst - oft sehr schmerzlich, wenn es nicht mehr funktioniert oder verschwunden ist! Wenn niemand kommen kann, um die Heizung zu reparieren, wenn mangels Personal die über viele Jahre regelmäßig besuchte Gaststätte plötzlich eingeschränkte Öffnungszeiten hat oder wenn für Kinder keine Betreuungsplätze mehr frei sind oder Lehrkräfte fehlen, wird uns bewusst, dass es immer noch Menschen sind, die wesentlich das Funktionieren unserer Gesellschaft sichern. Und auch die vielbeschworene Digitalisierung und Automatisierung

unseres Lebens muss von Frauen und Männern eingerichtet und betreut werden. Unsere Zukunft und unser Wohlbefinden hängen davon ab, dass wir für diese Probleme Lösungen entwickeln.

Auch im Ehrenamtsbereich wird es immer schwieriger, diejenigen zu finden, die mit Ihrem selbstlosen Einsatz engagiert wichtige Aufgaben für unser Zusammenleben übernehmen. Ich freue mich deshalb umso mehr, dass unsere über 30 Volkshochschulen im Landkreis es wieder geschafft haben. Vor Ihnen liegt ein umfangreiches Programmheft, für dessen interessante und hochwertige Kurse, Vorträge, Exkursionen und Studienfahrten zu einem großen Teil ehrenamtlich engagierte Bürgerinnen und Bürger verantwortlich sind. Unterstützt werden sie vielfach von Ihren Städten und Gemeinden und unserer Geschäftsstelle im Landratsamt. Mein herzlicher Dank gilt allen, die, direkt oder indirekt, mit zu diesem Frühjahrsangebot beigetragen haben.

Bei Ihren Volkshochschulen werden Sie, liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger, garantiert nichts vermissen, was zu Ihrer gewohnten Weiterbildung gehört. Unser größter Programmbereich, die vorbeugende Gesundheitsbildung, bietet Ihnen vom Autogenen Training über Wirbelsäulengymnastik und Yoga bis Zumba alles, was Sie für ein gesundes Leben brauchen. Kreativ interessierte Menschen finden beim Kunsthandwerk, bei Musik- und Tanzkursen oder bei unseren Literaturkreisen sicherlich das richtige Thema. Besonders umfangreich ist auch wieder das Vortragsangebot in den Bereichen Mensch und Welt sowie Natur und Technik.

Ich wünsche Ihnen, liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger, viel Freude und Erfolg bei Ihrer Weiterbildung! Sie werden sehen, auch in diesem Semester wird es Ihnen bei Ihren Volkshochschulen an nichts fehlen.

*Florian Wiedemann*

Florian Wiedemann  
Kreisvorsitzender  
Landrat des Landkreises Bayreuth

# Inhaltsverzeichnis

## nach Programmbereichen

Die Veranstaltungen der Geschäftsstelle im LRA finden Sie auf den gelben Sonderseiten.



### Gesellschaft

#### vhs: Demokratische Orte des Lernens

Das Programmangebot des Fachbereichs „Politik – Gesellschaft – Umwelt“ ist breit angelegt und umfasst sowohl politische, soziale, ökonomische, ökologische, rechtliche als auch geschichtliche, psychologische und pädagogische Themen. Bildung für nachhaltige Entwicklung, Umweltbildung und Globales Lernen sind wesentliche gesellschaftliche Aufgaben. Die Volkshochschulen halten hier ein breites Angebot zur Information, Diskussion und zum aktiven Handeln vor.

#### Mensch und Welt

Biografiearbeit für die Arbeit mit Senioren Aufseß  
Hutzaomd Weidenberg  
Ideenworkshop: Neue Kurse Emtmannsberg  
in der Volkshochschule Betzenstein  
Komm und spiel mit! Busbach  
Rockastubn Schnabelwaid

Schafkopf & Mucken - Anfängerkurs Gefrees  
Seniorenachmittage Seybothenreuth  
Workshop:Emtmannsberg in hist. Fotos Emtmannsberg

#### Vorträge:

*Albanien - zurück in Europa* Heinersreuth  
*Altes Brauchtum zur Kerwa im Hummelgau* Gesees  
*Auf dem Thiesenring (Wissenswertes rund um Bad Berneck)* Heinersreuth  
*Auf den Spuren der schwarzen Kunst - Volksglaube im Fichtelgebirge* Pegnitz  
*Bierreise durch Deutschland* Eckersdorf  
*Das königlich-bayerische 7. Infanterie-Regiment Garnison Bayreuth im Krieg von 1870 / 1871* Weidenberg  
*Die Kelten in Franken* Creußen  
*Einfach nur mal Grimm...* Bindlach  
*Es rauscht und raschelt im Blätterdach* Bindlach  
*Faszination Natur im Fichtelgebirge* Bad Berneck  
*Ge(h)schichten: Auf den Spuren der Industrie* Bindlach  
*Herausforderung Demenz - Was wissen Sie über Demenz?* Speichersdorf  
*Märchenabend: „Was macht Rapunzel in Italien?“* Weidenberg  
*Märchenabend: „Wer spinnt denn da? Mitten im Leben über das Sterben reden* Weidenberg  
*Münchenberg auf dem Weg zum Verkehrszentrum* Bindlach  
*Rätselhafte Steinkreuze - Die Entdeckung ihrer wahren Bedeutung* Heinersreuth  
*Reise in die Tierparadiese von Tansania* Pegnitz  
*Siedlungs-geographische Prägung unserer Dörfer durch Sandstein* Betzenstein  
*Trauerarbeit bei Datenverlust - oder hätten wir doch ein Backup machen sollen?* Creußen  
*Von guten Geistern und furchtbaren Flüchen* Heinersreuth  
Bindlach

*Weidenberger Geschichtswerkstatt* Weidenberg  
*Wohnen ohne Barrieren* Creußen

*Zooming Female Artists (ZoFA) - zum Weltfrauentag: Frida Kahlo (1907-1954) - Leidenschaft, Farbenpracht und Damenbart (online)* Pegnitz,  
Geschäftsstelle im LRA  
(gelbe Sonderseiten)

#### Natur und Technik

*Holz vor der Hütte - Motorsägenlehrgang für Frauen* Weidenberg  
*Kurse der Goldkronacher Kräuterpädagogin* Goldkronach  
*Workshops in Kooperation mit dem FABLAB (Nähmaschine und 3-D-Druck)* Goldkronach,  
Pegnitz

#### Vorträge:

*Effektive Mikroorganismen in Haus und Garten* Hummeltal,  
Speichersdorf

*Elektromobilität - Die Zukunft fährt elektrisch* Pegnitz  
*Klimafreundliche Heizungen* Schnabelwaid  
*Outdoor-Navigation mit Komoot* Mehlmelise

#### Studienreisen / -fahrten / Exkursionen

*Baden Baden: Saisonöffnungskonzert* Neunkirchen  
*Bayerische Landesausstellung 2024 Freising - „Tassilo, Korbinian und der Bär“* Neunkirchen  
*Besuch der Leipziger Buchmesse* Pegnitz  
*Besuch des Goldbergbaumuseums* Goldkronach  
*Die Frauenschuhblüte bei Betzenstein* Betzenstein  
*Dresden - Musikfestival - „Walküre“* Neunkirchen  
*Erfahrungsfeld der Sinne, Nürnberg* Bindlach  
*Erlebnisbauernhof Deß, Freystadt-Richthof* Aufseß  
*Festung Rothenberg bei Schnaittach mit Führung* Heinersreuth  
*Frankfurt: Ausstellung im Städel-Museum* Neunkirchen  
*Frauenpflanzen und Liebeskräuter* Weidenberg  
*Freilichtbühne Trebgast - Stefan Eichner spielt Reinhard Mey* Heinersreuth  
*Frühjahrskräuterwanderung* Fichtelberg  
*Frühlingserwachen* Weidenberg  
*in der Duft- und Heilkräuteroase* Pegnitz  
*Frühling in Flandern - Brüssel - Antwerpen - Gent – Brügge* Neunkirchen  
*Halle, Händel-Festspiele* Neunkirchen  
*Hausapotheke mit Wildkräutern* Fichtelberg  
*Kirchenführung in der Friedhofskirche St. Stephan, Weidenberg* Weidenberg  
*Kräuterekursion rund um Weidenberg* Weidenberg  
*KZ-Gedenkstätte Flossenbürg* Speichersdorf  
*Lindenbaum-Museum in Neudrossenfeld* Heinersreuth  
*Museen auf der Plassenburg Kulmbach* Neunkirchen  
*Pottenstein und Tüchersfeld* Schnabelwaid  
*Prag – Frühlingfestival* Neunkirchen  
*Rauhe Kulm mit Besuch des Informationszentrums* Heinersreuth  
*Sauerland und Nordhessen* Neunkirchen  
*Sinterterrassen - Roschlaub bei Scheßlitz* Heinersreuth  
*Sylt - Amrum - Föhr - „die Friesische Karibik“* Neunkirchen  
*Venedig - Königin der Adria* Neunkirchen  
*VHS-Feierabend-Radtour* Creußen  
*Waldlehrpfad - der Wald im Klimawandel* Heinersreuth

„Wilde Wiese“- Wildkräuterexkursion für Kinder Hollfeld  
Wunderbarer Holunder Weidenberg

**Programm für Frauen**  
Frauengesprächskreis Eckersdorf



## Beruf

### Kompetenzen

Ausbildung zum Brandschutzhelfer Pegnitz  
Entwicklung und Gestaltung eines Posters (Workshop) Weidenberg  
Selbst-Wirksamkeit stärken, beruflich und privat (Workshop) Weidenberg  
Smartphone Bindlach, Gesees, Pegnitz

### EDV / PC / Kommunikation

MS Excel Pegnitz  
MS Powerpoint Pegnitz  
MS-Word Pegnitz  
One Note Pegnitz  
Windows kompakt Pegnitz

### EDV für Senioren

Computerkurs für Senioren Gefrees  
Windows Basiskurs für Senioren Pegnitz



## Sprachen

### In der Welt zu Hause

Die zunehmende Internationalisierung von Wirtschaft und Kultur, die wachsende Mobilität in Europa und sich verstärkende Migrationsbewegungen erfordern immer bessere Sprachkenntnisse und interkulturelle Kompetenzen. Die herkunftssprachliche und fremdsprachliche Kompetenz gehören zu den vom Europarat empfohlenen Schlüsselkompetenzen des lebensbegleitenden Lernens. Wie keine andere Bildungseinrichtung unterstützen die Volkshochschulen die Menschen in Europa dabei, das sprachpolitische Ziel „Erlernen der Muttersprache plus zweier weiterer Sprachen“ zu erreichen und damit das Zusammenwachsen Europas zu fördern.

Deutsch als Fremdsprache Pegnitz, Weidenberg  
Englisch Betzenstein, Bindlach, Eckersdorf, Hummeltal, Mistelbach, Pegnitz, Schnabelwaid  
Französisch Eckersdorf, Emtmannsberg, Hummeltal, Mistelbach, Pegnitz, Weidenberg  
Gebärdensprache Geschäftsstelle im LRA (gelbe Sonderseiten)  
Italienisch Emtmannsberg, Hollfeld, Pegnitz, Schnabelwaid, Weidenberg

Spanisch Bad Berneck, Bischofsgrün, Eckersdorf, Goldkronach, Hummeltal, Mistelbach, Pegnitz



## Gesundheit

### vhs macht gesünder!

belegt eine bundesweite Studie des Universitätskrankenhauses Eppendorf zur Wirksamkeit von Entspannungskursen an Volkshochschulen. Um die Gesundheit eigenverantwortlich zu stärken, ist Gesundheitskompetenz unerlässlich. Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können. In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehört, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren und sich ausgewogen ernähren können.

**Gesetzliche Krankenkassen fördern die Teilnahme an Gesundheitskursen. Nähere Informationen finden Sie auf der inneren, vorderen Umschlagseite.**

**Für alle Kurse des Programmbereichs „Gesundheit“ gilt: Sollten Sie nicht sicher sein, ob die Veranstaltung hinsichtlich Ihrer gesundheitlichen Verfassung für Sie geeignet ist, sprechen Sie bitte vorher mit Ihrem Hausarzt und der Kursleitung!**

### Entspannung und Körpererfahrung

Atemspaziergänge Weidenberg  
Autogenes Training Fichtelberg, Glashütten  
Entspannt in das Frühjahr Pottenstein  
Entspannung mit Klangschalen Seybothenreuth  
Klang-Erlebnis Mehlmeisel  
Klang-Schalen-Entspannung in der Fastenzeit Schnabelwaid  
Qi Gong Bindlach, Eckersdorf, Hummeltal  
QiGong, TaiChi und Shiatsu Pegnitz  
Tai Chi Bindlach, Hummeltal  
Waldbaden Goldkronach, Pottenstein  
Yoga (Hatha) Bad Berneck, Betzenstein, Bindlach, Bischofsgrün, Creußen, Döhlau, Eckersdorf, Gefrees, Gesees, Glashütten, Goldkronach, Hollfeld, Hummeltal, Mehlmeisel, Mistelgau, Neunkirchen, Pegnitz, Pottenstein, Schnabelwaid, Seybothenreuth, Speichersdorf, Weidenberg  
Yoga Meditation Goldkronach  
Zeit für mich Hummeltal

### Bewegung / Gymnastik / Fitness

Aerobic Low Mistelgau

# Inhaltsverzeichnis

## nach Programmbereichen

Aktiv gegen Arthrose	Mehlmeisel	Sommer-Fitness-Kurs	Neunkirchen
Aqua-Fitness	Eckersdorf, Pegnitz	Sport, Spiel und Gymnastik für Herren	Pegnitz
Aqua Nordic Walking	Hollfeld	Starke Körpermitte	Betzenstein
Aqua Power	Pegnitz	Step Aerobic (mit Bodystyling)	Gesees, Mehlmeisel
Ausgleichsgymnastik für Frauen	Betzenstein	Step and Fun	Pegnitz
Babymassage	Bischofsgrün	Step-Bauch, Beine, Po - Pilates	Pegnitz
Bauch, Beine, Po	Weidenberg	Sturzprävention	Pegnitz
Bewegung im Sitzen	Hummeltal	Tennis für Anfänger	Pegnitz
Body-Fit	Gesees	Volleyball für Jung und Alt	Waischenfeld
Body-Mix Fitness und Workout	Schnabelwaid	Walking & Talking – Treff	Mistelgau
Bodyshape - intensives Ganzkörpertraining	Eckersdorf, Mistelbach	Wassergymnastik	Pottenstein
	Eckersdorf	Wirbelsäulengymnastik/ Wohlfühl- und Ausgleichsgymnastik 50+	Weidenberg
Bodystyling	Pottenstein	Wirbelsäulengymnastik/ Rückenschule	
BodyWorkout - Frauenpower	Speichersdorf		Ahorntal, Bindlach, Busbach, Eckersdorf, Gesees, Glashütten, Heinersreuth, Hollfeld, Hummeltal, Mehlmeisel, Neunkirchen, Pegnitz, Pottenstein
Chi-Yo-Pi	Eckersdorf		Aufseß, Bad Berneck, Gesees, Mehlmeisel, Mistelgau, Weidenberg
Core-Training und Stretch	Eckersdorf		
Hula-Hoop-Fitness	Eckersdorf, Glashütten	Zumba® (Fitness, Stepp)	
Fackelwanderung	Mehlmeisel		
Fatburn-Aerobic	Mehlmeisel		
Fit auf der Piste“ - Fit im Winter	Pegnitz		
Fit for fun	Creußen, Prebitz		
Fit im Alter/in jedem Alter	Bindlach, Neunkirchen		
Fit und entspannt durch Schwinghanteln	Pegnitz		
Fitnessgymnastik	Bad Berneck, Betzenstein, Pegnitz, Neunkirchen		
		<b>Ernährung</b>	
Fitnessstraining	Goldkronach	<b>Die Kursleiter*innen der Koch- und Ernährungskurse achten grundsätzlich auf eine gesundheitsfördernde Rezept- u. Zutatenauswahl. Essen soll gesund erhalten!</b>	
Ganzheitliche Gymnastik	Speichersdorf		
Geburtsvorbereitung	Bischofsgrün	Aromatische Wok-Gerichte	Pegnitz
Gesund und Fit	Eckersdorf, Emtmannsberg	Bier und Käse Tasting	Bindlach
Gymnastik für Frauen	Bindlach	Brotbackkurs	Glashütten, Pegnitz
Herz aktiv Ganzkörpertraining für Herz und Kreislauf	Emtmannsberg	Ein Streifzug durch das kulinarische Frankreich	Seybothenreuth
Karate zum Kennenlernen	Goldkronach, Hummeltal	Gin-Tasting	Pegnitz
Kickboxing Light - Workout	Bindlach	Griechische Küche	Gesees
Move & Relax	Hummeltal	Heilfastenkur nach Rezepten der Hildegard von Bingen	Schnabelwaid
Osteoporose-Training	Eckersdorf	Japanische Küche	Gesees
Outdoor Frühsport	Mistelgau	Kochabende für Männer	Bischofsgrün, Goldkronach Eckersdorf
Personal Training in der kleinen Gruppe	Pegnitz		
Pilates (BodyBalance)	Bindlach, Eckersdorf, Hollfeld, Hummeltal, Mistelgau, Pegnitz, Waischenfeld	Kochen zum Start in die Sommersaison	
		Kuchenabend:	
Piloxing® Barre	Mistelgau	Für jeden Anlass was dabei	Seybothenreuth
Pound - Rockout. Workout®	Pegnitz	Kulinarische Reise durch Frankreich	Pegnitz
Power-Bauch	Fichtelberg, Mehlmeisel	Life is short - Eat DESSERT first	Pegnitz
Power-Work-Out	Creußen	Mittagsküche - typisch asiatisch	Pegnitz
Reaktiv Walking	Bad Berneck	Oxymel und die Heilkraft der Natur	Eckersdorf
Rückbildungsgymnastik	Bischofsgrün	Reis - Korn des Lebens	Pegnitz
Rückenfitness	Eckersdorf	Vegetarischer Kochkurs	Glashütten
Rückenkraft	Seybothenreuth	Verschiedene Formen des Fastens	Schnabelwaid
Seniorengymnastik	Fichtelberg, Schnabelwaid	Weinseminare	Haag, Pegnitz
Schneeschuhtour	Gesees, Mehlmeisel	Weißbrot knusprig frisch	Pegnitz
Schnupperkurse für Segelflug, Ultraleicht- und Motorsegler	Pegnitz	Whisky Tasting	Pegnitz
Selbstverteidigung u. Selbstbehauptung für Frauen und Mädchen	Goldkronach, Speichersdorf, Weidenberg	Wild-Kräuter (Exkursionen)	Eckersdorf, Hollfeld
		<b>Pflege / 1. Hilfe / Kosmetik</b>	
Selbstverteidigung von Frauen für Frauen	Pegnitz	Duftanker - Wie du dein Kind mit ätherischen Ölen beim Lernen unterstützen kannst	Fichtelberg
Seniorengymnastik	Mehlmeisel	Erste-Hilfe-Grundkurs	Waischenfeld
Shape your body - Ganzkörperworkout	Bad Berneck	Erste-Hilfe-Kurs - Juniorhelfer	Emtmannsberg, Weidenberg
Slimnastik/-Fitness	Eckersdorf		



Kindernotfälle für Eltern und Großeltern -  
 Lebensrettung in Akutsituationen  
 Wellness - Dufte Handmassage  
 #fürmehrgemeinsamkeit

Weidenberg  
 Fichtelberg

**Erkrankungen / Heilmethoden**

**Vorträge:**

*Das Märchen von der Arthrose*

Gesees,  
 Speichersdorf  
 Mistelbach

*Der Darm im Fokus*

*Des Kaisers neue Kleider oder  
 warum es sinnvoller ist, Wurzeln an Stelle  
 von Blättern (Symptomen) zu behandeln*

Pottenstein  
 Mehlmeisel

*Die Heilkräfte des Waldes*

*Ganzheitliche Medizin am*

*Beispiel der Chinesischen Medizin*

Creußen

*Kopfschmerzen -*

*ganzheitlich manualtherapeutisch gesehen*

*Stress beginnt im Kopf*

Bindlach  
 Pegnitz

*Wie hilft der Wald? Volksheilkunde und*

*Wellness mit Fichtenspitzen*

Speichersdorf



**Kultur**

**Kultur macht stark**

In unseren Angeboten der Kulturellen Bildung erlernen, erproben, entwickeln und erweitern Sie Kernkompetenzen wie Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit spielerisch und mit Mitteln der Kunst. Nutzen Sie Kreativkurse, um Ihre Lern- und Erfahrungsräume zu erweitern. Persönliche und berufliche Interessen lassen sich dabei optimal miteinander verbinden.

**Kunst / Kunsthandwerk**

Aquarell-Malkurse

Goldkronach,  
 Pegnitz, Weidenberg  
 Goldkronach

Bienenwachstücher

Buchbinden Goldkronach

Cabochonschmuck

Goldkronach

Dot-Painting - Zauberhafte Punktmalerei

Pegnitz

Druckwerkstatt

Aufseß

Filzblüten filzen für den Sommer

Aufseß

Filzen: Taschen, Hüte,

Hausschuhe, Blumen

Schnabelwaid

Florale Osterdekoration

Betzenstein

Feuertopf - Mit einem Tontopf eine

tolle Abendstimmung zaubern

Pegnitz

Genussmalen in den Terrassengärten

Hollfeld

Glaskunst für alle

Waischenfeld

Grundlagen der Zentangle Methode

Pegnitz

Haarkranz selbst gestalten

Aufseß

Handarbeitskreis

Goldkronach

Holzbretter bemalen

Creußen

Keramikkurs

Waischenfeld

Klößeln

Aufseß, Weidenberg

Klötzchenfieber

Pegnitz

Kreatives zum Frühling

Speichersdorf

Makramee- Workshop

Creußen

Moebius-Cowl

Pegnitz

**Geseeser Landbäckerei**

*Echtes Handwerk seit 1912*

Leckere Geseeser Backwaren und Café in Stadt und Land

*Weiglathaler 3kg*  
 aus reinem Natursauerteig,  
 mit fränkischen Brotgewürzen  
 und Mehl aus der Region

Sophienberg 9 · D-95494 Gesees-Forkendorf · Fon: 09201-917560  
[www.geseeser-landbaeckerei.de](http://www.geseeser-landbaeckerei.de)

**Näh-/Schneiderkurse**

Eckersdorf,  
 Pottenstein

Nähen Upcycling: Jeans

Goldkronach

Naturkosmetik selbst hergestellt

Weidenberg

Nimm Dir MAL-Zeit

Eckersdorf

Osterdekorationen

Schnabelwaid

Shamballa Armband

Goldkronach

Stamping-up -

Karten und Boxen

selbst gestaltet

Weidenberg

Stoffdruck mit Wildkräutern

Goldkronach

Töpferkurse

Betzenstein, Creußen,

Gesees, Hollfeld,

Pegnitz, Seybothenreuth

Topflappen in

Doubleface-Technik

Pegnitz

Windlichter mit

Makramee-Technik

Weidenberg

Zero Waste Bad / Küche -

nachhaltige Kosmetik, Waschmittel und

Flüssigseife selber herstellen

Goldkronach

mit Zutaten die jeder zuhause hat

Zwei Socken auf der Rundstricknadel

Pegnitz

# Inhaltsverzeichnis

## nach Programmbereichen

### Literatur

Besuch der  
Leipziger Buchmesse  
Literaturkreise

Pegnitz  
Aufseß, Eckersdorf,  
Emtmannsberg, Neunkirchen,  
Prebitz, Waischenfeld



### Grundbildung

### Musik (Erwachsene u. Kinder)

Akkordeon Pegnitz  
Cello Neunkirchen

Flöte (Block/Quer/Sopran/Alt) Ahorntal, Eckersdorf,  
Hummeltal, Mistelbach,  
Mistelgau, Neunkirchen,  
Pegnitz, Schnabelwaid

Flöten-Ensemble Eckersdorf,  
Mistelbach, Pegnitz

Gesang / Stimmbildung Hummeltal, Pegnitz

Gitarre (E-/ Bass-/Konzert-) Creußen, Gefrees,  
Goldkronach, Haag,  
Heinersreuth, Hummeltal,  
Neunkirchen, Pegnitz,  
Schnabelwaid

Klavier / Keyboard Creußen, Eckersdorf,  
Hummeltal, Mistelbach,  
Mistelgau, Neunkirchen,  
Pegnitz, Schnabelwaid

Klarinette Eckersdorf,  
Mistelbach, Pegnitz

Musik für Erwachsene Mistelbach

Musikalische Früherziehung Mistelbach, Neunkirchen,  
Pegnitz, Schnabelwaid

Musikgarten Weidenberg

Orgel Mistelbach

Saxofon/-spielkreis Eckersdorf, Hummeltal,  
Mistelbach, Pegnitz

Schlagzeug/Drum-Set Creußen,  
Hummeltal, Pegnitz

Ukulele Pegnitz

Violine / Viola Pegnitz

Zauberharfe Mistelbach

Zither Hummeltal

### Tanz

ErlebniSTanz -  
Tanz mit, bleib fit Creußen, Emtmannsberg,  
Neunkirchen, Pegnitz,  
Speichersdorf,

Seybothenreuth, Weidenberg

Geselliges Tanzen - lustvoll aktiv! Pegnitz

Hip Hop Ladystyle Dance Pegnitz

Line-Dance Eckersdorf,

Modern-Dance Schnabelwaid

Orientalischer Tanz (Bauchtanz) Schnabelwaid

Tänze aus aller Welt Hummeltal,  
Pegnitz

Tanzkurse Aufseß

Betzenstein, Gefrees,

Glashütten, Hollfeld,

Pegnitz

### Theater / Konzerte / Ausstellungen / Märkte

Jahreseröffnung 2024

mit Hannes Wölfel Creußen

Semesterabschlusskonzert der Musikschüler Creußen

vhs-Künstler-Ostermarkt Creußen

### Die „Junge vhs“

Auf nach Bella Italia Speichersdorf

Ausdrucksmalen Pegnitz

Babymassage Weidenberg

Basteln für den Muttertag Schnabelwaid

Bastelspaß mit Märchenzeit Weidenberg

Bella Italia - immer wieder gut!

Kochen für Kids Pegnitz

Computer Kids Pegnitz

Erste Hilfe - Anleitung für Kinder Aufseß

Filzen für Kinder Pegnitz

Frühlings/Osterbasteln Schnabelwaid

Girlstyle Dance Betzenstein

HipHop Girlsstyle Dance Pegnitz

Intuitiv abstrakt -

Eltern-Kind Workshop Pegnitz

Kickboxen für

Jungen und Mädchen Weidenberg

Kinder töpfeln für den Muttertag Creußen

Kindermalkurs Aufseß

Kinderturnen (ohne Eltern) Goldkronach

KinderZunft® – Kinder Kräuter Küche Aufseß

Klettern-Turnen-Toben -

Kindersport in der Halle Schnabelwaid

Kochkurs für Naschkatzen Seybothenreuth

Kreatives Basteln Weidenberg

Kreativ-Werkstatt für

Kinder und Jugendliche Eckersdorf

Leckere Ideen fürs nächste

Familienpicknick - Kochen für Kids Pegnitz

Malen mit Wasserfarben und Salz Pegnitz

Modern Dance Pegnitz

Muttertagsbasteln für Kinder Haag

Ostereier färben Weidenberg

Schneeschuhtour für Kinder mit Eltern Gesees

Schwimmkurse Hollfeld, Pegnitz

Selbstverteidigung und Gewaltprävention

für Kinder/Teenager Goldkronach, Pegnitz

Sport, Spiel, Spaß für Kinder

im Grundschulalter Emtmannsberg

Tennis Pegnitz

Töpfeln Creußen,

Hollfeld, Pegnitz

Wichtel im Sommer Seybothenreuth

Wir basteln mit Holz Seybothenreuth

Wir holen die Schafe von der Weide Pegnitz

Yoga Bindlach, Pegnitz,

Schnabelwaid

Zumba® für Kinder Fichtelberg

### Eltern-Kind-Gruppen

Eltern-Kind- Café Eckersdorf

Eltern-Kind-Turnen Bischofsgrün, Eckersdorf,

Goldkronach, Pegnitz,

Schnabelwaid, Speichersdorf

Krabbelgruppe Eckersdorf

Miniclub Eckersdorf,

Heinersreuth, Pegnitz



**Geschäftsstelle:**  
Pfaffenberg 6  
95491 Ahornthal  
Rita Wittmann  
Tel.: 0 92 02 / 12 88  
Anmeldung auch bei der  
Gemeindeverwaltung Ahornthal:  
Tel.: 0 92 02 / 97 08 77-11



## Gesundheit

### Bewegung / Gymnastik / Fitness

At 001\_4 **Wirbelsäulengymnastik  
am Nachmittag**

**Beginn:** Di., 16.01.2024 • 16.15-17.15 Uhr • Mehrzweckhalle Kirchahorn • 12 Nachmittage • mitzubr.: Matte, Sportschuhe • **Gebühr:** 35,00 EUR • **Leitung:** Sophia Rupprecht  
Funktionelle Gymnastik zur Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur, Entspannungs- und Dehnübungen zur Vorbeugung von Beschwerden und Erkrankungen der Wirbelsäule.



## Kultur

### Musik

At 001\_5 **Sopranflöte  
für Anfänger und Fortgeschrittene  
(fortlaufend)**

Schule Kirchahorn • **Leitung u. Info:** Laura Hübner, Tel. 0151 28956253  
Einstieg ab 5 Jahren möglich. Je nach Alter wird das Flötenspiel spielerisch bzw. klassisch erlernt.

Bitte melden sie sich rechtzeitig an, denn Ihre Anmeldung kann entscheiden, ob ein Kurs stattfindet oder abgesagt werden muss.



## Digital und regional

Lernen Sie unser **breites Digitalangebot** kennen und verpassen Sie ab sofort keine Nachrichten mehr.



### E-PAPER

Starten Sie bestens informiert in den Tag. Die **digitale Ausgabe** Ihrer Tageszeitung ist **ab 5 Uhr morgens** verfügbar und kann flexibel unterwegs gelesen werden. Zusätzlich genießen Sie unbeschränkten Zugriff auf alle Lokalausgaben sowie Plus-Artikel auf [www.kurier.de](http://www.kurier.de).  
[www.kurier.de/epaper](http://www.kurier.de/epaper)



Schon ab  
**0,99 €**  
im 1. Monat



### K+ PLUS-ARTIKEL

Mit unserem **Premium-Angebot** erhalten Sie das Plus an Information. Mehr wissen!  
[www.kurier.de/plus](http://www.kurier.de/plus)



### NEWSLETTER

Mit unseren kostenfreien Newslettern empfangen Sie die **wichtigsten Nachrichten** bequem in Ihrem Mailpostfach. Newsletter abonnieren und los geht's!  
[www.kurier.de/newsletter](http://www.kurier.de/newsletter)



### KURIER.DE

Auf unserem Nachrichtenportal erhalten Sie einen Überblick über **alles Wichtige** aus Ihrer Region, Deutschland und der Welt.  
[www.kurier.de](http://www.kurier.de)



### SOCIAL MEDIA

Besuchen Sie unseren Facebook- oder Instagram-Kanal. Lesen und diskutieren Sie mit!

Nordbayerischer Kurier

[nordbayerischer.kurier](https://www.instagram.com/nordbayerischer.kurier)





## Geschäftsstelle:

Haus der Gemeinde  
Schulstr. 145  
91347 Aufseß

Petra Huber

Mo. + Mi. 09.00-11.30 Uhr

Do. 17.00-19.00 Uhr

Tel.: 0 91 98 / 99 88 81

01 51 / 65 17 67 92

Fax: 0 91 98 / 99 88 82

E-mail: vhs@aufsess.de

Die Anmeldungen zu den Vorträgen und Kursen müssen spätestens zu den angegebenen Terminen erfolgen. Die Veranstaltungen finden nur bei einer ausreichenden Teilnehmerzahl statt.



## Gesellschaft

### Mensch und Welt

#### Au 001\_1 Biografiearbeit für die Arbeit mit Senioren

*Aktiv im Alter*

Sa., 27.04.2024 • 10.00-13.00 Uhr • Haus der Gemeinde Aufseß • **Gebühr:** keine, Materialkosten 5,00 EUR • mind. 6 TN • **Ltg.:** Bianca Roth-Helmenstein • **Anmeldung bis 22.04.2024**  
Dieser Vortrag setzt Impulse für Menschen, die mit Senioren arbeiten. Ob in der VHS, in der Kirchengemeinde oder in Heimen: Die Biografiearbeit ist ein bereichernder Zugang in der Arbeit mit Menschen. Diese Methode wird heute am Beispiel von Tanz und Musik mit Senioren verdeutlicht. Hierfür stehen ausgearbeitete Praxisbezüge und Angebote zur Verfügung, die eine Umsetzung anregen wollen. Sie werden sehen: Auch Sie selbst nehmen etwas von dem Vortrag für sich mit!

### Studienfahrt

#### Au 002\_1 Studienfahrt zum Ziegenhof-Café Erlebnisbauernhof Deß in Freystadt-Richthof

*Studium regionale*

Sa., 25.05.2024 • Abfahrt: 12.00 Uhr am Dorfplatz Aufseß • **Gebühr:** 30,00 EUR • **Anmeldung bis 15.05.2024 bei Renate Täubl, Tel. 09198/8278**

Über 200 Ziegen alter Rassen werden im bio-zertifizierten artgerechten Erlebnisbauernhof gehalten. Die Ziegenhaltung ist wieder im Kommen, da sie relativ unkompliziert und ohne großen Aufwand möglich ist. Maria Deß hat sich im Laufe der Jahre immer weiter qualifiziert, war Teilnehmerin der „Landfrauenküche 2015“ und mit ihrem Menü sehr erfolgreich. Sie war Bäuerin des Jahres 2019, spielt mitreißend Akkordeon und veranstaltet auch ganzjährig monatliche

Musikantentreffen. Der Hofladen bietet eine große Auswahl diverser Ziegenprodukte. Eine Betriebsbesichtigung ist nach Anmeldung ebenfalls möglich. Die Busfahrt führt durch Mittelfranken und einen kleinen Teil der Oberpfalz. **Rückkehr ca. 18.00 Uhr.**



## Gesundheit

### Bewegung / Fitness

#### Au 001\_4 Zumba® Fitness

**Beginn: Do. 25.01.2024** • 18.30-19.30 Uhr • Feuerwehrhaus Aufseß • 10 Abende • mitzubr.: bequeme Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch, Getränk • **Gebühr:** 40,00 EUR • **Leitung:** Heidi Geißler • **Anmeldung bis 19.01.2024**

Zumba Fitness ist ein Tanz-Fitness-Workout zu lateinamerikanischer Musik. Die exotischen Rhythmen sind motivierend und lassen den Alltagsstress schnell vergessen. Die Kondition wird trainiert und man verbrennt dabei auch noch ordentlich Kalorien. Alter, Fitnessniveau und Tanzkenntnisse spielen dabei keine Rolle. Das wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß daran zu haben.



## Kultur

### Kunst / Kunsthandwerk

#### Au 001\_5 Klöppeln

(Anfänger u. Fortgeschrittene)

**Beginn: Do., 25.01.2024** • 19.00-21.00 Uhr • Haus der Gemeinde • 7 Abende • max. 6 TN • **Gebühr:** 60,00 EUR + Material • **Ltg.:** Susanne Degen • **Anmeldung bis 19.01.2024**  
Für Anfänger stehen Klöppelkissen und Klöppel zur Verfügung. Diese filigrane Handwerkskunst des Klöppelns ist überwiegend im Frankenwald und im Erzgebirge zu Hause, stößt aber auch bei uns zunehmend wieder auf Interesse. Während ursprünglich fast ausschließlich Decken und Borten nach traditionellen Mustervorlagen bearbeitet werden, erfreuen sich inzwischen Motive und Gestaltungsmöglichkeiten großer Beliebtheit, wie z.B. Tischbänder, Wandbilder, Osterschmuck, Seidenschals, Applikationen an Kleidungsstücken, Schmuck aus Gold- oder Silberdraht, bis zum Wandbehang. Sie können Ihren eigenen Klöppelbrief verwirklichen oder besondere Muster mit Verbindungen, Netzschlägen und verschiedene Torchongründe (Pagoden-, Rosen-, Rohrstuhlgrund ...) üben.

#### Au 002\_5 Haarkranz selbst gestalten

Di., 20.02.2024 • 18.00-19.30 Uhr • Haus der Gemeinde • 4 Abende • mitzubr. Heißklebepistole, Schere • **Gebühr:** 30,00 EUR + 20,00 EUR Materialkosten • **Leitung:** Michelle Schmidt • **Anmeldung bis 14.02.2024**

Egal ob beim Fotoshooting, als Hochzeitskranz oder für andere festliche Anlässe - ein Haarkranz ist immer ein besonderer Hingucker! Gemeinsam gestalten wir je einen Haarkranz aus Trockenblumen, ganz nach euren individuellen Vorlieben.

#### Au 003\_5 Willkommen in der Druckwerkstatt (ab 12 J.)

Fr., 19.04.2024 • 15.00-18.00 Uhr • mind. 5 TN • Alte Posthalterei Aufseß • **Gebühr:** 14,00 EUR + 28,00 EUR Materialkosten • **Ltg.:** Bianca Roth-Helmenstein • **Anmeldung bis 15.04.2024**

Das Drucken eines eigenen Motives in manueller Hochdrucktechnik ist einfach wunderbar. Ihr könnt so Eure eigenen Karten, Poster und Plakate entwickeln und Eurer Fantasie freien Lauf lassen. Ich werde Euch zwei verschiedene Druckverfahren vorstellen: Der Linoldruck und der Styropordruck. Je nach Alter und Interessen der Teilnehmer werde ich Euch durch den Prozess der Drucktypenherstellung und des Druckvorganges selbst hindurchführen. Ich bin schon gespannt auf Eure Ideen!

**Au 004\_5 Filzblüten filzen für den Sommer** (ab 10 J.)  
**Fr., 21.06.2024** • 15.00-18.00 Uhr • mind. 5 TN • Alte Posthaltereie  
 Aufseß • **Gebühr:** 14,00 EUR + 20,00 EUR Materialkosten  
 • **Leitung:** Bianca Roth-Helmenstein • **Anmeldung bis 17.06.2024**

Endlich blüht alles wieder und es ist bunt im Garten. Da wollen wir in unserer Filzwerkstatt dem nichts nachstehen und machen unsere beliebten Blüten aus angesponnener Wolle in Nassfilztechnik. Ob als Blume in der Vase, als Ansteckblüte oder als Gürtel: Die Filzblumen sind immer ein fröhlicher Hingucker!

## Literatur

**Au 005\_5 Literaturkreis**  
**Beginn: Do., 22.02.2024** (weitere Termine: 14.03., 18.04., 16.05. und 13.06.2024) • 18.30 Uhr • 5 Abende • Landgasthof Goldenes Lamm Plankenfels • **Gebühr:** 25,00 EUR • **Leitung:** Corinna Damaschke • **Anmeldung bis 16.02.2024 bei Renate Täubl, Tel. 09198/8278**

Wir beginnen mit „Der Salzpfad“ von Raynor Winn. Alles, was Raynor und Moth Winn noch besitzen, passt in einen Rucksack. Sie haben durch Schicksalsschläge alles verloren: ihr Zuhause, ihr Vermögen und Moth seine Gesundheit. Doch allen Prophezeiungen zum Trotz führt sie der mehrmonatige Trip auf dem South West Coast Path zurück ins Leben und öffnet die Tür zu einer neuen Zukunft. In loser Reihenfolge lesen wir dann „Die Anomalie“ von Hervé Le Tellier, „Tyll“ von Daniel Kehlmann, „Stolz und Vorurteil“ von Jane Austen, „Hiob“ von Joseph Roth und zum Abschluss einen Klassiker.

## Tanz

**Au 006\_5 Tänze aus aller Welt**  
**Beginn: Di. 19.03.2024** • 09.30-10.45 Uhr • Haus der Gemeinde • 10 Vormittage • **Gebühr:** 40,00 EUR • **Leitung:** Veronika Herlitz, Tanzleiterin im BVST • **Anmeldung bis 13.03.2024**

Machen Sie mit, Tanzen hält fit! Sie haben Spaß, sich zur Musik zu bewegen, möchten etwas für Ihre Haltung, Kondition und Flexibilität tun? Tanzen aktiviert den Kreislauf und schafft Wohlbefinden. Es kann jeder teilnehmen, das Alter spielt dabei keine Rolle. Kreis- und Gruppentänze aus verschiedenen Ländern zu bekannten Melodien.



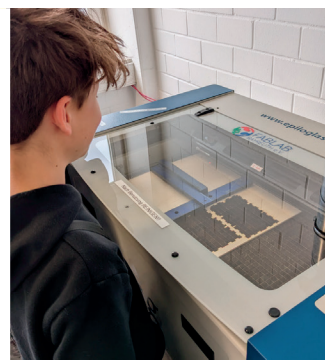
## Grundbildung

### Die „Junge vhs“

**Au 001\_6 Erste Hilfe - Anleitung für Kinder** (ab 5 Jahre)



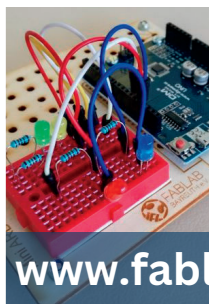
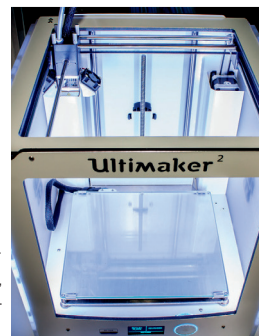
**Fr., 12.04.2024** • 14.30-15.30 Uhr • Feuerwehrhaus Aufseß • **Gebühr:** 2,00 EUR • **Leitung:** Stephan Endlich, Helfer vor Ort Aufseß • **Anmeldung bis 08.04.2024**



## OFFENE HIGHTECHWERKSTATT OBERFRANKEN

WÖCHENTLICHE WORKSHOPANGBOTE FÜR EINSTEIGER UND PROFIS

3D-Druck, Lasercutter, CNC-Fräse, Nähmaschine, Stickmaschine, Folienplotter, Robotik, Holz-/Metall- und Kunststoffbearbeitung, Elektrowerkstatt ...



[www.fablab-bayreuth.de](http://www.fablab-bayreuth.de)



Heranführen von Kindern an Notfallsituationen sowie Erste Hilfe Maßnahmen, die auch Kinder ab 5 Jahre durchführen können.

**Au 002\_6 Kindermalkurs** (6 bis 10 Jahre)



**Di., 26.03.2024** • 10.00-13.00 Uhr • Haus der Gemeinde, Aufseß, • **Gebühr:** 15,00 EUR • **Leitung:** Elisabeth Linhardt • **Anmeldung bis 20.03.2024**

Malen fördert Fantasie, Ausdauer und Geschicklichkeit. In dem Malkurs experimentieren die Kinder mit Farben und können sich frei entfalten. Wir malen mit Acrylfarben auf Leinwand. Pinsel, Farben und Leinwände werden gestellt.

**Au 003\_6 Die KinderZunft®: Kinder Kräuter Küche** (für Kinder ab 5 Jahre und Erwachsene)



**Fr., 07.06.2024** • 15.00-18.00 Uhr • mind. 6 TN • Alte Posthaltereie Aufseß • **Gebühr:** 14,00 EUR + 18,00 EUR Materialkosten • **Leitung:** Bianca Roth-Helmenstein • **Anmeldung bis 03.06.2024**

Endlich ist die Zeit gekommen, dass wir wieder raus in den Garten und auf die Wiesen laufen, um leckere Kräuter zu sammeln. Wir lernen verschiedene Kräuter kennen und verarbeiten sie zu feinen Leckereien wie Kräuterquark und Kräuterbutter, Tees, Kräutersalze oder auch Blütenzucker. Gemeinsam lassen wir es uns schmecken und Eure Schätze dürft Ihr nachträglich hübsch verpackt mit nach Hause nehmen. Als Abschluss werden wir gemeinsam vespere und Eure Eltern sind mit eingeladen!



## Geschäftsstelle:

**Rathaus**  
**Bahnhofstraße 77**  
**95460 Bad Berneck**  
**Andrea Sellheim**  
**Tel.: 0 92 73 / 89 29**  
**(8.00-12.00 Uhr)**  
**Fax: 0 92 73 / 89 36**  
**E-mail: andrea.sellheim@**  
**badberneck.bayern.de**

**Bezahlung:** Bei der Anmeldung, spätestens bei Kursbeginn per Überweisung bitte auf das **Konto der vhs Bad Berneck e. V., Sparkasse Bayreuth, IBAN DE20 7735 0110 0570 2546 64, unter Angabe des Verwendungszwecks (Kursnummer und Teilnehmernamen)**. Barzahlungen sind nur im Rathaus zwischen 8.00 und 12.00 Uhr oder nach Rücksprache möglich



## Gesellschaft

### Mensch und Welt

**Bb 001\_1 Faszination Natur im Fichtelgebirge** *Studium regionale*

**Beginn: Do., 07.03.2024** • 19.30-21.30 Uhr • Dorfgemeinschaftshaus Bärnreuth • **Gebühr:** kostenfrei (Spende erwünscht) • **Leitung:** Florian Fraaß

Der Vortrag startet in den Mainauen bei Himmelkron und führt über Goldkronach nach Bad Berneck. Dort warten mit Bayerns einzigem Dendrologischen Garten, einer außergewöhnlichen Burgenvielfalt und dem herrlichen Ölschnitztal gleich mehrere Highlights. Weiter geht es über den Bärnreuther Wald in Richtung Gefrees, Bischofsgrün und Weissenstadt. Über die 4 Quellen des Fichtelgebirges und dem romantischen jungen Weißen Main geht es zum Dach Frankens: dem Schneeberg und dem Ochsenkopf. Der weitere Verlauf führt mit dem Nußhardt über einen der schönsten Aussichtsberge des Fichtelgebirges. Vorbei am Fichtelsee mit seinen typischen Hochmooren geht es hinauf zu Rodolfstein und Waldstein - beides Gipfel mit faszinierenden Gesteinsbildungen. Es folgen mit Europas größtem Felsenlabyrinth Luisenburg, Kornberg und Kösseine weitere Höhepunkte. Ausklang der fotografischen Reise ist mit der Platte das wohl spektakulärste Felsblockmeer im gesamten Fichtelgebirge.

Beachten Sie bitte auch die  
**farbigen Sonderseiten**  
in der Heftmitte!



## Sprachen

Die Kurse mit der Kennzeichnung „Go“ finden in Zusammenarbeit mit der VHS Goldkronach in der Schule Goldkronach statt.

**Go 002\_3 Spanisch A1**  
**für Fortgeschrittene**

**Beginn: Mo., 04.03.2024** • 18.00-19.30 Uhr • Schule, Hintereingang, Seminarraum UG • 10 Abende • Lehrbuch: Caminos neu 1 (Klett) • **Gebühr:** 60,00 EUR • **Leitung:** Belkis und Michael Leutzsch

**Go 003\_3 Spanisch A1**  
**für Anfänger 1**

**Beginn: Mo., 04.03.2024** • 18.00-19.30 Uhr • Schule, Hintereingang, Werkraum UG • 10 Abende • Lehrbuch: Caminos neu 1 (Klett) • **Gebühr:** 60,00 EUR • **Leitung:** Belkis und Michael Leutzsch



## Gesundheit

### Entspannung / Körpererfahrung

#### Hatha-Yoga für Alle

(Kurs-ID: KU-ST-76ZDZT)

KK-Förderung  
möglich!

**Beginn: Mi., 06.03.2024** • Therapieloft Fichtelgebirge, Maintalstr. 127 • 8 Abende • mitzubr.: Matte, Decke und Kissen • **Gebühr:** 24,00 EUR • **Leitung:** Christine Herbst

Sie möchten Ihre Muskeln achtsam stärken und dehnen? Sie interessieren sich für die Wahrnehmung von Energie im Körper? Brauchen Sie Entspannung und/oder mehr Kraft für die Bewältigung des Alltags? Hier werden Sie langsam in Yoga eingeführt. Sie lernen verschiedene Körper- und Atemübungen, deren Wirkungen im Alltag hilfreich sein können.

**Bb 006\_4 Kurs I:** 16.45-18.15 Uhr

**Bb 007\_4 Kurs II:** 18.15-19.45 Uhr

#### Hatha-Yoga

(Fortsetzungskurs)

(Kurs-ID: KU-ST-76ZDZT)

KK-Förderung  
möglich!

**Beginn: im Anschluss** • Therapieloft Fichtelgebirge, Maintalstr. 127 • 8 Abende • mitzubr.: Matte, Decke und Kissen • **Gebühr:** 24,00 EUR • **Leitung:** Christine Herbst

Sie möchten Ihre Muskeln achtsam stärken und dehnen? Sie interessieren sich für die Wahrnehmung von Energie im Körper? Brauchen Sie Entspannung und/oder mehr Kraft für die Bewältigung des Alltags? Hier werden Sie langsam in Yoga eingeführt. Sie lernen verschiedene Körper- und Atemübungen, deren Wirkungen im Alltag hilfreich sein können.

**Bb 008\_4 Kurs I:** 16.45-18.15 Uhr

**Bb 009\_4 Kurs II:** 18.15-19.45 Uhr

### Bewegung / Gymnastik / Fitness

**Bb 004\_4 Zumba®**

**Beginn: Mi., 21.02.2024** • 19.00-20.00 Uhr • Dreifachturnhalle • 10 Abende • **Gebühr:** 30,00 EUR • **Leitung:** Anna Krawczyk  
Dieses Workout, inspiriert von lateinamerikanischen Tänzen,

ist an alle Menschen gerichtet, die Spaß an Bewegung, Tanz und Sport haben. Wir tanzen zu verschiedenen Rhythmen und verbrennen in Partylaune viele Kalorien. Die Schrittfolge ist leicht nachvollziehbar, die Musik mitreißend.

#### **Bb 005\_4 Shape your body - Ganzkörperworkout**

**Beginn: Do., 29.02.2024** • 18.30-19.30 Uhr • Dreifachturnhalle • 8 Abende • **Gebühr:** 24,00 EUR • **Leitung:** Klaus Hübsch  
Straffer Po, schlanke Beine, feste Oberarme und ein besseres Körpergefühl! Das bietet dir der erste Teil der Stunde mit Reaktiv Training, einem tollen Bodyworkout mit Musik. Deine Tiefenmuskulatur wird aktiviert und strafft so deinen ganzen Körper. Im zweiten Teil trainieren wir speziell die Faszien. Faszien können nicht nur ausgerollt, sondern auch speziell trainiert werden. Dies erreichen wir mit den Faszienrollen. Eine Besonderheit ist, dass hier nicht nur einzelne Muskeln trainiert, sondern dreidimensional ganze Muskelketten und Faszienbahnen. Bessere Beweglichkeit und Elastizität des ganzen Körpers wird erreicht.

#### **Bb 003\_4 Fitnessgymnastik**

**Beginn: Di. 05.03.2024** • 19.00-20.00 Uhr • Dorfgemeinschaftshaus Bärnreuth • 10 Abende • mitzubr.: bequeme Sportkleidung, Gymnastikmatte, Getränk • **Gebühr:** 30,00 EUR • **Leitung:** Sieglinde Kodisch, lizenzierte Trainerin

In diesem Kurs steht der Spaß an der Bewegung im Vordergrund. Es wird ein ganzheitliches Training angeboten, welches individuell den Teilnehmern angepasst werden kann. Verbessert wird Kraft, Koordination, Beweglichkeit uvm. Wir wirken Arthrose und Rückenschmerzen entgegen. Auch die Entspannung wird nicht zu kurz kommen.

#### **Reaktiv Walking - der Bodyformer und Kalorienkiller**

Treffpunkt: Eingang Kurpark • 6 Abende • mitzubr.: bequeme, wettergerechte Kleidung und Laufschuhe, 1,00 EUR Leihgebühr für Raktoren • **Gebühr:** 12,00 EUR • **Leitung:** Klaus Hübsch  
Straffer Po, schlanke Beine, feste Oberarme und ein besseres Körpergefühl! Das bietet dir dieser Kurs mit Power- bzw. Reaktiv Walking und einem tollen Bodyworkout auf Musik. Deine Tiefenmuskulatur wird aktiviert und strafft so deinen ganzen Körper. Power Walking ist für jedermann/frau perfekt geeignet und lässt sich leicht erlernen. Das Reaktiv Walking ist der absolute Fatburner und Bodyformer, vor allem für die Problemzone „Winkearm“. Die Trainingsgeräte, besondere Schwunghandeln, können geliehen werden.

**Bb 001\_4 Kurs I: Beginn: Mo., 08.04.2024** • 18.45-19.45 Uhr

**Bb 002\_4 Kurs II: Beginn: Mo., 06.06.2024** • 19.00-20.00 Uhr

*Aus  
aktuellem  
Anlass*

Covid-Syndrom  
Post-Covid- und  
Long-Covid-Syndrom  
Post-Vac-Syndrom

Dr. med.  
**Wolfgang J. Margraf**  
Facharzt für Allgemeinmedizin / Naturheilverfahren

*zeitgemäße chinesische  
Medizin*

Telefon 09243 - 7 000 525 | [www.praxis-margraf.de](http://www.praxis-margraf.de)  
91278 Pottenstein | Weidenloh 3

*Das Beste  
aus zwei Welten*

- **Integration** von schulmedizinischem Wissen mit dem ganzheitlich, induktiv-synthetischen Denken der chinesischen Medizin.
- **Zeitgemäß** im Sinne von Anpassung der traditionellen Denkweise der chinesischen Medizin an unsere westliche Lebensweise, unseren europäischen Rhythmus, die spezifischen Krankheitsbilder unserer Industriegesellschaft.
- **Spezialisierung** auf chronische, komplexe und komplizierte Krankheitsverläufe.
- **Therapie** im Mittelpunkt der Behandlung steht die Therapie mit Arzneimitteln pflanzlichen Ursprungs und Akupunktur.
- **Methoden:**  
Chinesische Diagnostik  
Chinesische Arzneimitteltherapie  
Akupunktur  
Moxibustion  
Ernährungsberatung  
Schulmedizinische Erfahrung



**Geschäftsstelle:**  
Lindenbergstr. 2  
91282 Betzenstein  
Regine Pickelmann  
Tel.: 0 92 44 / 73 61  
E-mail: vhs-betzenstein@web.de

Die **Kursgebühren** wurden (falls nicht anders angegeben) für Lerngruppen von 12 Mindestteilnehmer berechnet. Kurse mit weniger Teilnehmern können grundsätzlich nur mit erhöhter Kursgebühr stattfinden. Anmeldungen - auch telefonisch - sind verbindlich. Bei Nichterscheinen muss die Kursgebühr nachgefordert werden.



## Gesellschaft

### Mensch und Welt

**Be 001\_6 Komm und spiel mit!** *Aktiv im Alter*  
**Beginn: Do., Termin wird noch bekannt gegeben** • 14.00-16.00 Uhr • 14-tägig, jede ungerade Woche • Maassenhaus, Vortragsraum  
Treffen zu Karten- und Brettspielen in gemütlicher Runde um geistig fit zu bleiben. Bitte vorhandene Spiele mitbringen.  
Ansprechpartnerin: Regine Pickelmann

**Be 001\_1 Filmvortrag: Reise in die Tierparadiese von Tansania**  
**Fr., 15.03.2024** • 19.30 Uhr • Vortragsraum Maassenhaus • **Gebühr:** 3,00 EUR • **Referent:** Klaus Demmert  
„Unser Fahrer holt uns am Flughafen Arusha zu unserer Fotosafari ab. Auf unserem Weg zum ersten Ziel, dem Lake Manyara Nationalpark fahren wir durch trockenes Weideland an vielen Massai mit ihren Tierherden vorbei. Bald sehen wir schon erste Wildtiere und kommen sogar mit Elefanten fast hautnah in Kontakt. Die Landschaft verändert sich: Vulkanerde, roter fruchtbarer Boden, landwirtschaftlich gut nutzbar, in über 1000m Höhe ist hier auch die Temperatur erträglich. Es geht hoch bis zum Rand des weltberühmten Ngorogoro Kraters auf 2800 m zum Denkmal für Bernhard Grizmeks Sohn, Michael, der hier mit dem Flugzeug abgestürzt ist. Durch Massailand gelangen wir zu einem Denkmal, das uns an die Wiege der Menschheit erinnert. Am Rande des Nationalparks Serengeti erreichen wir unser Zeltcamp am Ndutusee, wo unsere täglichen Fotosafaris starten. Hier im Süden der Serengeti ist der Ausgangspunkt für die größte Tierwanderung der Welt, mit mehr als einer Million Tieren. Zwischen Januar und März

werden hier die Jungtiere der Grasfresser geboren. Solange die Vegetation genügend Äsung bietet, bleiben sie hier. Wenn die Nahrung knapp wird, ziehen die Zebras, Gnus und Antilopen im Uhrzeigersinn nach Westen und Norden. Im August und September kommen die Herden am Marafluss an. Diesen müssen sie überqueren, um an das saftige Gras des Massai Mara Nationalparks in Kenia zu kommen. Im November, Dezember dann, wenn die große Regenzeit beginnt, ziehen die Tierherden auf der Ostseite der Serengeti wieder nach Süden. Dann schließt sich der Kreis. Zahlreiche Tierbeobachtungen warten auf uns. Die Fahrt hinunter in den größten Krater der Welt mit seinem unglaublichen Wildreichtum, den Ngorogoro Krater wir für uns zu einem zweiten Highlight.“

### Exkursion

**Be 003\_1 Die Frauenschuhblüte bei Betzenstein**  
**Mitte - Ende Mai 2024 (sonntags)** • ca. 3 Std. • **Gebühr:** ohne  
• **Leitung:** Norbert Schramm (BN) • Info und Anmeldung: Tel. 09244/9184 • In Kooperation mit dem Bund Naturschutz.



## Sprachen

**Be 001\_3 Englisch A2**  
(Fortsetzung Anfängerkurs)  
**Beginn: Di., 20.02.2024** • 19.00-20.30 Uhr • Maassenhaus, Hauptstr. 44 • max. 6 TN • 10 Abende • Buch Easy english A.2.  
• **Gebühr:** 70,00 EUR / 6 TN, 82,00 EUR / 5 TN, 105,00 EUR / 4 TN • **Leitung:** Christine Schuster  
Auch für Quereinsteiger mit Grundkenntnissen geeignet



## Gesundheit

### Entspannung / Körpererfahrung

**Yoga**  
(für alle Altersgruppen, mit/ohne Vorkenntnisse)  
jew. 10 Mal (Yoga III, IV, V), jew. 9 Mal (Yoga I, II) • Kindergarten Riegelstein, Landjugendraum • mind. 6 TN, max. 10 TN pro Kurs • mitzubr.: bequeme Kleidung, Matte, Decke, Kissen, Sitzkissen o. -bänkchen • **Gebühr:** Yoga III,IV,V: 50,00 EUR / 10 TN, 60,00 EUR / 8 TN, 75,00 EUR / 6 TN, Yoga I,II: 45,00 EUR / 10 TN, 54,00 EUR / 8 TN, 67,50 EUR / 6 TN • **Leitung:** Susanne Körzdörfer (Kurs I + II) Renate Kleiber (Kurs III) Karola Schmidt Kurs (IV + V)  
Yoga beeinflusst positiv die körperlichen und seelisch-geistigen Funktionen und dient der Gesunderhaltung und Kräftigung des ganzen Menschen. Atem- und Entspannungsübungen führen zu Stressabbau, einfache Selbstmassagen aktivieren die Selbstheilungskräfte.

<b>Be 001_4</b>	<b>Yoga I:</b>	<b>Mo., 15.01.2024</b> • 17.00-18.30 Uhr
<b>Be 002_4</b>	<b>Yoga II:</b>	<b>Mo., 15.01.2024</b> • 19.00-20.30 Uhr
<b>Be 003_4</b>	<b>Yoga III:</b>	<b>Di., 09.01.2024</b> • 09.00-10.30 Uhr
<b>Be 004_4</b>	<b>Yoga IV:</b>	<b>Do., 11.01.2024</b> • 17.00-18.30 Uhr
<b>Be 005_4</b>	<b>Yoga V:</b>	<b>Do., 11.01.2024</b> • 19.00-20.30 Uhr



## Be 006\_4 Yoga auf dem Stuhl

**Beginn:** Do., 11.01.2024 • 09.30-10.30 Uhr • Kindergarten Riegelstein, Landjugendraum • 10 Vormittage • max. 10 TN • **Gebühr:** 30,00 EUR / 10 TN, 37,00 EUR / 8 TN, 58,00 EUR / 5 TN • **Leitung:** Renate Kleiber

Übungen für Menschen die etwas für ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden tun möchten, aber nicht auf dem Boden (Matte) sitzen können. Für Menschen mit körperlichen Einschränkungen sehr geeignet. Schon nach wenigen Stunden fühlt man sich körperlich fitter und stärker.

## Be 007\_4 Hatha-Yoga

**Beginn:** Do., 18.01.2024 • 19.30-21.00 Uhr • Schule, Gymnastikraum • 9 Abende • mitzubr.: bequeme Kleidung, Decke, festes Kissen / Yogakissen, Matte • max. 12 TN • **Gebühr:** 45,00 EUR / 10 TN, 54,00 EUR / 8 TN, 67,50 EUR / 6 TN • **Leitung:** Susanne Körzdörfer

Hatha- Yoga ist eine Form des Yoga, welches die beiden Grundenergien in unserem System, die aktivierende, wärmende und die aufbauende, kühlende Energie, harmonisiert - ins Gleichgewicht bringt. Wir praktizieren zusammen Asanas (Körperstellungen), Pranayama (Atemübungen), Tiefenentspannung und Meditation. Die Asanas zielen darauf ab, auf schonende Weise den Körper zu stärken, jung und gesund zu erhalten, während die Atemübungen reinigend und harmonisierend wirken. Die am Ende stattfindende Tiefenentspannung, aber auch die Meditation, reduzieren Stressfaktoren, stellen innere Ruhe her und wirken förderlich auf das Immunsystem. Der Kurs wird an den jeweiligen Stand der Teilnehmer angepasst.

## Bewegung / Gymnastik / Fitness

### Be 009\_4 Ausgleichsgymnastik für Frauen

**Beginn:** Mi., 10.01.2024 • 18.00-19.00 Uhr • Turnhalle • 10 Abende • max. 15 TN • mitzubr.: Decke o. Matte • **Gebühr:** 35,00 EUR / 10 TN, 45,00 EUR / 8 TN • **Leitung:** Karola Schmidt  
Sanfte Körperübungen führen zur Dehnung und Kräftigung der Muskulatur. Die Gelenke werden beweglicher und die Organe in ihrer Funktion unterstützt. Entspannungsübungen und Phantasiereisen runden die Übungsreihen ab und fördern das allgemeine Wohlbefinden.

### Be 008\_4 Fitness-Gymnastik für Jedermann

**Beginn:** Di., 16.01.2024 • 19.30-20.30 Uhr • Turnhalle • 10 Abende • max. 20 TN • **Gebühr:** 30,00 EUR / 10 TN, 35,00 EUR / 8 TN, 47,00 EUR / 6 TN • **Leitung:** Erika Wirth  
Kräftigung der Bauch- Rücken- Bein- und Pomuskulatur

### Starke Körpermitte

Jew. 19.15-20.15 Uhr • Gymnastikraum Schule • max. 15 TN • 10 Abende • mitzubr.: Gymnastikmatte, Stoppersocken oder Hallenschuhe, Getränk • **Gebühr:** 45,00 EUR / 8 TN, 37,00 EUR / 10 TN • **Leitung:** Claudia Krellner, Physiotherapeutin.  
Effektives Rücken- und Bauchtraining, um Rückenbeschwerden vorzubeugen, die Körperhaltung zu verbessern und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern.

**Be 010\_4 Kurs I:** **Beginn:** Mi., 24.01.2024

**Be 011\_4 Kurs II:** **Beginn:** Mi., 08.05.2024



## Kultur

### Kunst / Kunsthandwerk

#### Be 001\_5 Florale Osterdekoration

**Mo., 11.03.2024** • 18.00-20.00 Uhr • Bernheck, Alte Schule • max. 5 TN • mitzubr.: Gartenschere • **Gebühr:** 13,00 EUR + Materialkosten. ca.10,00-15,00 EUR • **Leitung:** Marianne Leber • **Anmeldung bis 04.03.2024**

Gestalten Sie Ihre persönliche Osterdekoration (z.B. Tischdekoration, Tisch- oder Türkranz...), mit natürlichen Materialien. Dekomaterial kann mitgebracht oder bei der Kursleitung erworben.

#### Be 002\_5 Töpfern: Pflanzenstecker und Co

**Sa., 16.03.2024** • 09.00-12.00 Uhr Töpfertermin und **Fr., 26.04.2024** • 18.00-20.00 Uhr Glasurtermin • "Ritterstübchen" Betzenstein, Eckenreuth 4 • max. 5 TN • mitzubr.: alte Kleidung; Nudelholz • **Gebühr:** 28,00 EUR + Materialkosten ca. 8,50 EUR je kg. Töpferware • **Leitung:** Ruth Göldner • **Anmeldung bis 09.03.2024**

Wir töpfern Schönes für den Frühling in entspannter Runde

### Tanz

#### Be 006\_5 Tanzkurs für Fortgeschrittene

**Beginn:** Di., 30.01.2024 • 19.30-20.30 Uhr • Aula Schule • 10 Abende • mind. 10 TN, max. 14 TN • **Gebühr:** 70,00 EUR / 14 TN, 75,00 EUR / 12 TN, 90,00 EUR / 10 TN p. Person • **Leitung:** Tanzstudio Steinlein • **Anmeldung (nur paarweise) bis 15.01.2024**

Für Teilnehmer mit Tanzkenntnissen



#### Be 011\_4 Girlstyle Dance (für Mädchen 10-16 Jahre)

**Beginn:** Mo., 08.01.2024 • 17.00-18.00 Uhr • Gymnastikraum Schule • max. 10 TN • 10 Abende • mitzubr.: Trainingskleidung, saubere Turnschuhe und Matte • **Gebühr:** 35,00 EUR / 10 TN, 45,00 EUR / 8 TN, 70,00 EUR / 5 TN • **Leitung:** Estella Schwarze • **Anmeldung bis 02.01.2024**

Entdecke deine innere Tänzerin und lasse deine Seele im Takt der Musik tanzen! Wir tanzen am Anfang der Stunde zu verschiedenen Musikrichtungen und lassen uns von der Musik treiben. Hierbei geht es nicht darum, Schritte perfekt zu beherrschen, sondern die Freiheit im Tanz zu genießen. Wir werden einen coolen Mix aus HipHop, Contemporary und Bauchtanz Choreographien tanzen und am Ende der Stunde kurze Entspannungs- und Dehnübungen einbauen, um die Seele und den Geist zu beruhigen. Mit den fließenden Bewegungen vom Contemporary, den rhythmischen Beats vom HipHop und den exotischen Schwung vom Bauchtanz erleben wir eine energiegeladene Kursstunde für Körper und Geist.

## Geschäftsstelle:

**Rathausplatz 1  
95463 Bindlach  
Hans-Jürgen Roß**

**Internet: [www.vhs-bindlach.de](http://www.vhs-bindlach.de)**

**Anmeldung und Information Alexandra Wolf:**

**Do.: 14.00-17.30 Uhr, Rathaus**

**Telefon: Mo. bis Fr.: 08.00-12.00 Uhr**

**Do.: 14.00-17.30 Uhr**

**Tel.: 0 92 08 / 664-0**

**E-mail: [info@vhs-bindlach.de](mailto:info@vhs-bindlach.de)**



**Bankverbindung: IBAN DE40 7735 0110 0570 2301 51  
BIC BYLADEM1SBT  
Sparkasse Bayreuth**

**Die Anmeldung zu den Kursen muss mindestens 3 Tage vor Kursbeginn erfolgen. Die Gebühren sind bei der Anmeldung zu überweisen. Die Teilnahme an Veranstaltungen wird erst mit der Bezahlung verbindlich.** Bitte melden Sie sich frühzeitig an, denn Ihre Anmeldung kann entscheiden, ob ein Kurs stattfindet oder abgesagt werden muss.

Die Volkshochschule Bindlach gewährt in besonderen Fällen aus sozialen Gründen eine Gebührenermäßigung.



## Gesellschaft

### Mensch und Welt

**Bi 002\_1 Mitten im Leben über das Sterben reden**  
**Fr., 19.01.2024 • 16.00-20.00 Uhr • MZR Rathaus • Gebühr: 8,00 EUR • Leitung: Edith Zühlke, Anja Fischer • Vorherige Anmeldung erforderlich.**

Tod und Sterben gehören zwar zum Leben dazu, aber sie sind oftmals aus dem Alltag ausgeblendet und erst wenn es nicht mehr anders geht, beschäftigt man sich damit. So macht uns das Lebensende unserer Angehörigen, Freunde, Nachbarn oftmals hilflos, denn uraltes Wissen zum Sterbegeschehen ist mit der Industrialisierung schleichend verloren gegangen. Um dieses „Kleine Einmaleins der Sterbegeschehen“ frühzeitig, mitten im Leben wieder zu erlernen, bieten wir unter professioneller Anleitung den Kurs „Letzte Hilfe“ an. In 4 Unterrichtseinheiten und entsprechenden Pausen mit kleinem Imbiss und Getränken eignen sich die Teilnehmer dieses so lebenswichtige Grundwissen an und verlieren damit auch ein Stück Angst vor dem eigenen Ende.

**Bi 008\_1 Von guten Geistern und furchtbaren Flüchen**

**Fr., 09.02.2024 • 19.00-20.30 Uhr • Bücherei • Gebühr: 12,00 EUR • Leitung: Fiona Ahlborn**

Da muss jemand schwierige Aufgaben lösen, um seine Liebe zu gewinnen; ein anderer muss seine Habe verkaufen, um nicht ganz in Armut zu geraten - meist aussichtslose Unterfangen, wenn, ja, wenn nicht gute Geister und heimliche Helfer mit Rat und Tat zur Seite stünden und auf zauberhafte Weise ein glückliches Ende herbeiführten. Ein **Märchenabend** für Erwachsene voller Abenteuer. Das Märchen wird frei erzählt.

**Bi 001\_1 Ge(h)schichten: Studium regionale  
Auf den Spuren der Industrie**

**So., 07.04.2024 • 13.30-15.00 Uhr • Treffpunkt: Bahnhof Bindlach • Gebühr: keine Gebühr - Spenden erwünscht • Leitung: Florian André Unterburger**

Ein geführter Spaziergang auf nachbarlichen Wegen zwischen Bindlach und Bayreuth. Wir erfahren von der Ansiedlung von Gewerbe- und Industriebetrieben einst, auch im Zusammenhang mit dem Bau der Eisenbahnstrecke Bayreuth-Neuenmarkt, von Betrieben die hier nach dem II. Weltkrieg durch Heimatvertriebene und Flüchtlinge, z.B. Oehme oder Steiner-Optik und in neuerer Zeit entstanden, z.B. NKD und Gewerbe am Bindlacher Berg. Aber auch von ehemaligen Steinbrüchen, Sand-, Kies- und Lehmgruben, damit zusammenhängenden Unternehmen und deren Betreiber. Oder vom Brandenburger Weiher aus der Zeit der Markgrafen: Errichtung, Zu- und Abfluss, Weiherdamm und Weiherhaus. **Eine gemeinschaftliche Veranstaltung von IMB, VHS und HVO Regionalgruppe Bindlach.**

**Bi 007\_1 Einfach nur mal Grimm...**  
**Fr., 26.04.2024 • 19.00-20.30 Uhr • Bücherei • Gebühr: 12,00 EUR • Leitung: Fiona Ahlborn**

An diesem Märchenabend wollen wir schwelgen in Erinnerung an Märchen der Brüder Grimm. Einfach zurücklehnen und in die Kindheit fallen. So manches Märchen kennen Sie bestimmt und vielleicht hören Sie es nun mit anderen Ohren. Die Märchen werden frei erzählt.

**Bi 009\_1 Es rauscht und raschelt im Blätterdach**  
**Fr., 07.06.2024 • 19.00-20.30 Uhr • MZR Rathaus • Gebühr: 12,00 EUR • Leitung: Fiona Ahlborn**

Sommerzeit - die Natur lockt ins Freie und überall sehen wir prachtvolle Linden und Kastanien an Straßen und Alleen, stolze Eichen am Feldrand, leichte Birken, schwingende Weiden. Ihre Blätter rauschen und rascheln im Wind und sie haben viel zu erzählen, diese Bäume, die meist älter sind als wir. Lauschen wir an diesem Abend Märchen, die von Bäumen erzählen, von ihrem Wesen und ihrer Kraft. Das Märchen wird frei erzählt. Bei schönem Wetter findet die Veranstaltung im Freien statt. Ort wird dann noch bekannt gegeben.



## Beruf

### EDV

**Bi 001\_2 Kurs 1: Fit am Smartphone - Gerät gekonnt einrichten und bedienen**

**Beginn: Fr., 02.02.2024 • 15.00-18.00 Uhr • MZR Rathaus • 2 Nachmittage • Gebühr: 53,00 EUR • Leitung: Dr. Olaf Peschel** Ihre Enkelkinder unterhalten sich nur noch über „WhatsApp“? Ihre Kinder laden sich ständig irgendwelche Apps herunter? Sie wollen auch wissen, wie das geht? Android-Experte Dr. Olaf Peschel bringt Ihnen die Welt des Smartphones näher.

Die ANDROID Schulung (nicht iPhone, nicht Blackberry, nicht Windows-Phone, sondern das Betriebssystem von Google!) bietet Ihnen alle Grundlagen zur Bedienung Ihres Smartphones. Sie lernen in kleinen Gruppen, wie einfach der Umgang mit dem digitalen Gerät ist und können gezielt Fragen stellen. Sie stellen das Gerät mit Hilfe des Kursleiters nach Ihren Bedürfnissen und Wünschen ein, erfahren, wie Sie Apps auf Ihr Gerät laden, lernen, was beim Telefonieren und dem Datenverkehr zu beachten ist und befassen sich ausführlich mit WhatsApp. Kursunterlagen und Pausengetränke sind Bestandteil des Kurses! **Ein eigenes Smartphone plus Ladegerät ist erforderlich! Kosten für Kursunterlagen in Höhe von 5,00 EUR sind am Kurstag an den Dozenten zu entrichten.**

#### Bi 002\_2 Kurs 2: Fitter am Smartphone - Umgang mit Apps und Daten

**Beginn: Fr., 03.05.2024** • 15.00-18.00 Uhr • MZR Rathaus • 2 Nachmittage • **Gebühr:** 53,00 EUR • **Leitung:** Dr. Olaf Peschel  
Ihre Enkelkinder unterhalten sich nur noch über „WhatsApp“? Ihre Kinder laden sich ständig irgendwelche Apps herunter? Inzwischen können Sie das auch, denn Sie haben unseren Basisworkshop 1 besucht. Aber wie steht es mit der Sicherheit Ihres Smartphones, der Datensicherung auf und dem Datenaustausch mit dem PC? Wie richten Sie Apps so ein, dass Sie Daten nicht unnötig preisgeben, wie blockieren Sie deren Zugriffsrechte, wie deinstallieren Sie Apps, erzwingen deren Stopp, leeren ihre Cache-Speicher, wie verschieben Sie Anwendungen auf Speicherkarten und vieles mehr? Android-Experte Dr. Olaf Peschel führt Sie tiefer in die Welt des Smartphones ein. Die zweite ANDROID-Schulung (nicht iPhone, nicht Blackberry, nicht Windows-Phone, sondern das Betriebssystem von Google!!!) bietet Ihnen vertiefende Grundlagen, insbesondere zur Sicherheit beim Umgang mit Ihrem Smartphone. Sie lernen in kleinen Gruppen, wie einfach der nächste Schritt ist und können gezielt Fragen stellen. **Ein eigenes Smartphone plus Ladegerät ist erforderlich! Kosten für Kursunterlagen in Höhe von 5,00 EUR sind am Kurstag an den Dozenten zu entrichten.**

#### Bi 003\_2 Kurs 3: Sicher am Smartphone - Geräte- und Datensicherheit

**Fr., 05.07.2024** • 15.00-19.00 Uhr • MZR Rathaus • **Gebühr:** 49,00 EUR • **Leitung:** Dr. Olaf Peschel  
Inzwischen können Sie schon vieles am Smartphone, haben vielleicht unsere ersten beiden Android-Kurse besucht. Jetzt gehen Sie noch einen Schritt weiter und kümmern sich um die Sicherheit Ihres Smartphones und um eine sichere Datenübertragung. Vielleicht können Ihre Kinder und Enkel nach diesem Kurs auch etwas von Ihnen lernen! Denn Sie können zeigen, wie man den sorglosen Umgang mit dem Smartphone vermeidet. Sie lernen Schutzmaßnahmen vor unbefugtem Zugriff kennen, lernen, wie Sie Apps so einrichten, dass Sie Daten nicht unnötig preisgeben, wie Sie sich in fremden Netzen verhalten, wie Sie Sicherheitslücken beseitigen, sicher mit dem Smartphone bezahlen können und vieles mehr. Android-Experte Dr. Olaf Peschel führt Sie in die Smartphone-Sicherheit ein. Die dritte ANDROID-Schulung (nicht iPhone, nicht Blackberry, nicht Windows-Phone, sondern das Betriebssystem von Google!) bietet Ihnen wichtige Grundlagen, insbesondere zur Sicherheit beim Umgang mit Ihrem Smartphone. Sie lernen in kleinen Gruppen, wie wichtig die Geräte- und Datensicherheit ist und können gezielt Fragen stellen. **Ein eigenes Smartphone plus Ladegerät ist erforderlich! Kosten für Kursunterlagen in Höhe von 5,00 EUR sind am Kurstag an den Dozenten zu entrichten.**



## Sprachen

**Bi 013\_3 Englisch B2 für Fortgeschrittene**

**Beginn: Mi., 10.01.2024** • 10.00-11.30 Uhr • MZR Rathaus • 10 Vormittage • **Gebühr:** 78,00 EUR • **Leitung:** Werner Meßner  
Als ehemaliger Englischlehrer werde ich auf die Kenntnisse und das Interesse der Teilnehmer\*innen eingehen und in entspannter Atmosphäre Ausdrucks- und Sprechfertigkeit fördern. Mit Hilfe des Lehrbuchs (Cornelsen, A New Start, Refresher B2), ausgewählter Lektüre und zusätzlich ausgegebenen Texten frischen Sie Ihre Grundkenntnisse der englischen Sprache gründlich wieder auf und erlernen zusätzlich Schritt für Schritt das freie Sprechen. Der Kurs kann auf Wunsch der Teilnehmer verlängert werden. Quereinstieg in den Kurs ist jederzeit möglich.



## Gesundheit

### Entspannung / Körpererfahrung

**Bi 014\_4 Hatha Yoga für Zuhause online-Kurs**

**Beginn: Di., 09.01.2024** • 19.00-20.00 Uhr • Zuhause • 6 Abende • **Gebühr:** 24,50 EUR • **Leitung:** Carina Albrecht  
Du wolltest schon immer mal Yoga ausprobieren, aber hast dich noch nie in einen Kurs in einem Fitness- oder Yogastudio getraut? Dann bist du bei diesem Kurs genau richtig. Yoga für Anfänger bietet dir einen leichten, aber umfassenden Einstieg. Sammle deine ersten Yoga-Erfahrungen ganz ohne Leistungs-Schnickschnack oder Optimierungswahn. Du benötigst weder Yoga-Erfahrung noch andere Kurs-Erfahrung. Auch dein Fitnesslevel spielt keine Rolle. Beim Yoga geht es nicht um übertriebene Anstrengungen oder um Leistung, nicht um Vergleiche, nicht um Diätziele. Yoga hilft dir, deine Aufmerksamkeit für dein Inneres zu schulen, dein Bewusstsein für die Welt und dich selbst zu wecken. Und das gelingt dir mit Asanas (Übungen) und Atem-Meditationen, die, wie im (Hatha-)Yoga üblich, die Balance zwischen Körper und Geist fördern und fördern.

Im Yoga für Anfänger erlernst du leichte Übungen in Rücken- und Bauchlage und im Stehen, die sich in einem Rad des Wechsels zwischen Balance, Kräftigung und Dehnung bewegen. Immer begleitet durch bewusstes Atmen und unter Anleitung von Yogatrainerin Carina. Nach 6 Wochen wirst du nicht mehr auf Yoga in deinem Leben verzichten wollen. Probiers einfach mal aus, du hast nichts zu verlieren.

**Yoga (Anfänger und Fortgeschrittene)**

MZR Rathaus • jeweils 10 Termine • **Leitung:** Monika Schaller  
Die Kurse können auf Wunsch der Teilnehmer verlängert werden. Quereinstieg in die Kurse ist jederzeit möglich.

**Bi 001\_4 Yoga I am Vormittag:**  
**Beginn: Di., 09.01.2024** • 09.30-10.30 Uhr • **Gebühr:** 38,00 EUR • mind. 6 TN

**Bi 002\_4 Yoga II am Abend:**  
**Beginn: Do., 11.01.2024** • 19.45-20.45 Uhr • **Gebühr:** 38,00 EUR • mind. 6 TN

**Bi 003\_4 Yoga III am Abend:**  
**Beginn: Mo., 08.01.2024** • 17.00-18.00 Uhr • **Gebühr:** 38,00 EUR • mind. 6 TN

## Bi 011\_4 Yoga für Alle

**Beginn: Do., 01.02.2024** • 17.30-19.00 Uhr • MZR Rathaus • 10 Abende • mitzubr.: eine eigene Matte ist zu empfehlen; Leihmatten haben wir auch vor Ort • **Gebühr:** 57,00 EUR • **Leitung:** Alexandra Blum

In diesem Kurs machen wir Yoga, so wie wir es gerade brauchen mit fließenden Bewegungsabläufen, kraftvollen Haltungen, genusslichen Dehnungen, mal langsam, mal schneller, mit leichten sowie anspruchsvolleren Optionen. Diese körperliche Asana-Praxis ist nur ein Aspekt vom Yoga: deswegen verbinden wir sie mit Atem- und Achtsamkeitsübungen, die dir helfen, Körper und Geist zu vereinen.

## Bi 004\_4 Tai Chi (Anfänger und Fortgeschrittene)

Ein Weg zur inneren Harmonie

**Beginn: Mi., 10.01.2024** • 17.30-19.30 Uhr • MZR Rathaus • 5 Abende • 14-tägiger Wechsel Qi Gong und Tai Chi (getrennt buchbar!) • **Gebühr:** 35,00 EUR je Kurs • mind. 10 TN • **Leitung:** Gerda Müller

Tai Chi ist eine kontinuierliche Folge sanfter Ganzkörperbewegungen, ausgeführt im Zeitlupentempo und in entspannter aufrechter Haltung. Tai Chi wird heute von Millionen Chinesen praktiziert.

## Bi 006\_4 Qi Gong (Anfänger und Fortgeschrittene)

Ein Weg zur inneren Harmonie

**Beginn: Mi., 17.01.2024** • 17.30-19.30 Uhr • MZR Rathaus • 5 Abende • **Gebühr:** 35,00 EUR • mind. 10 TN • **Leitung:** Gerda Müller

Qi Gong ist eine ganzheitliche Selbstheilungsmethode aus der TCM. Es ist besonders hilfreich bei chronischen und schwer zu heilenden Erkrankungen (Migräne, Heuschnupfen, Rheuma usw.). Es hat sich bewährt, nach Akupunktur und ärztlichen Behandlungen als ein Weg, die körpereigenen Heilungskräfte zu aktivieren. Natürlich dient es auch zur allgemeinen Stärkung des Immunsystems und zur Gesunderhaltung in unserem gestressten Alltag. Es soll eine Harmonie in Körper und Geist hergestellt werden.

## Bewegung / Gymnastik / Fitness

### BodyBalancePilates am Vormittag

MZR Rathaus • **Leitung:** Silke Schreiber-Cordts  
Dieses sanfte, sehr effektive Ganzkörpertraining hat zum Ziel die tiefe Bauch-, Rücken- und Beckenmuskulatur zu kräftigen. Ein starkes „Fundament“ sorgt für mehr Stabilität im Körper. In harmonisch fließenden Bewegungsabfolgen werden die Muskeln gedehnt, gekräftigt und entspannt, Dysbalancen werden beseitigt und die Haltung wird positiv beeinflusst. Der Körper wirkt insgesamt straffer und konditionierter. Die Übungen erfolgen im Atemrhythmus - durch die Konzentration auf die exakte Ausführung der Übungen werden Körper und Geist gleichermaßen beansprucht.

**Bi 005\_4 Kurs I:** **Beginn: Do., 11.01.2024** • 08.30-10.00 Uhr • 8 Vormittage • **Gebühr:** 58,00 EUR

**Bi 007\_4 Kurs II:** **Beginn: Do., 11.01.2024** • 10.15-11.30 Uhr • 8 Vormittage • **Gebühr:** 48,50 EUR

**Bi 015\_4 Kurs III:** **Beginn: Do., 11.04.2024** • 08.30-10.00 Uhr • 10 Vormittage • **Gebühr:** 72,50 EUR

**Bi 027\_4 Kurs IV:** **Beginn: Do., 11.04.2024** • 10.15-11.30 Uhr • 10 Vormittage • **Gebühr:** 60,40 EUR

## Bi 008\_4 Fit im Alter

„Wer rastet, der rostet“

**Beginn: Mi., 10.01.2024** • 15.45-16.30 Uhr • MZR Rathaus • 10 Nachmittage • **Gebühr:** 32,00 EUR • mind. 10 TN • **Leitung:** Katja Quindt, Krankenschwester

Für Bewegung ist es nie zu spät. Wer sich regelmäßig gezielt bewegt, steigert das Wohlbefinden und bleibt dauerhaft selbstständig und mobil. Mit einfachen Lockerungs-, Dehn- und Kräftigungsübungen „die wirklich für jeden geeignet sind“ Körper und Geist fit halten. Sei dabei, denn „Bewegung ist die beste Medizin“. Der Kurs kann auf Wunsch der Teilnehmer verlängert werden. Quereinstieg in den Kurs ist jederzeit möglich.

## Bi 009\_4 Gemeinsam Aktiv - Gymnastik für Frauen

**Beginn: Mi., 10.01.2024** • 16.30-17.15 Uhr • MZR Rathaus • 10 Abende • **Gebühr:** 32,00 EUR • mind. 10 TN • **Leitung:** Katja Quindt, Krankenschwester

Der ideale Ausgleich zur täglichen Belastung. Nach einer leichten Herz-Kreislaufmobilisation wechselt sich ein gezieltes Kräftigungstraining mit Lockerungs- und Dehnungsübungen ab. Bei den Übungen kommen verschiedene Handgeräte (Theraband, Bälle, Hanteln usw.) zum Einsatz. Durch das gezielte Ganzkörpertraining kräftigen wir unsere Muskeln und fühlen uns dadurch leistungsfähiger und fit für den Alltag. Der Kurs kann auf Wunsch der Teilnehmer verlängert werden. Quereinstieg in den Kurs ist jederzeit möglich.

## Bi 017\_4 Kickboxing Light - Workout

**Beginn: Mi., 10.01.2024** • 19.30-21.00 Uhr • Schulturnhalle Volksschule • 10 Abende • **Gebühr:** 65,00 EUR • **Leitung:** Michael Heiert

Wer hat Lust, nach der Arbeit einfach mal kontrolliert Dampf abzulassen? Oder sich Basics im Kickboxen anzueignen und das ohne sich gleich ein blaues Auge zu holen? Der ist beim „Kickboxing light“ genau richtig. Stretching, Konditions- und Kraftausdauertraining mit Kickboxelementen. Es werden außerdem Grundtechniken und Kombinationen aus dem Kampfsport vermittelt sowie Möglichkeiten der Selbstverteidigung in Alltagssituationen. Auf Sparring o.ä. wird verzichtet, die Techniken werden anhand von Schlagpolstern trainiert. Trainingsablauf: Aufwärmtraining, Stretching, Grundtechniken und Partnerübungen im Kickboxen, Cool down. Der Kurs kann auf Wunsch der Teilnehmer verlängert werden. Quereinstieg in den Kurs ist jederzeit möglich.

## Bi 018\_5 Wirbelsäulengymnastik

(für Frauen u. Männer)

Aktiv sein gegen Rückenbeschwerden!

**Beginn: Di., 09.01.2024** • 17.30-18.30 Uhr • MZR Rathaus • 10 Abende • **Gebühr:** 35,00 EUR • max. 12 TN • **Leitung:** Petra Schlegel, Fitness-, Rücken- und Pilatestrainerin

Wirbelsäulengymnastik ist die beste Therapie und Vorsorge gegen Rückenschmerzen. In diesem Kurs werden Sie (wieder) Spaß an Sport und Bewegung finden, Ihre Muskeln stärken und Ihren Körper beweglicher und geschmeidiger machen. Kraftübungen für Rücken und Bauch verbessern Ihre aufrechte Haltung und stärken Ihren Körper für Heben und Tragen im Alltag. Stretching dehnt die Muskeln und bringt wieder Wohlbefinden und führt zu mehr Bewegungsfreiheit in allen Situationen Ihres Lebens. Eine Igelballmassage oder eine andere Entspannungsübung am Ende der Kursstunde geben Ihrer wöchentlichen Körpererneuerung einen angenehmen Wohlfühlabschluss. Der Kurs kann auf Wunsch der Teilnehmer verlängert werden. Quereinstieg in den Kurs ist jederzeit möglich.

 Aktiv im Alter

## Ernährung

### Bi 010\_4 Bier und Käse Tasting

Fr., 19.04.2024 • 18.30-21.30 Uhr • MZR Rathaus • **Gebühr:** 30,00 EUR • **Leitung:** Rainer Seifert

Bier und Käse? Wirklich? Wie die meisten Menschen haben Sie vielleicht auch den Eindruck, dass Wein und Käse am besten zusammenpassen. Bei diesem Tasting wird aufgezeigt, dass Bier in zahlreichen Fällen sogar der bessere Begleiter für das edle Milcherzeugnis sein kann. Dabei werden Sie bei sechs Kombinationen erleben, dass sich Käse und Bier gegenseitig „boosten“ können, um sich gemeinsam zu einem besonderen Geschmackserlebnis zu steigern.

Mehr erfahren Sie zum Thema „food pairing“ mit Biersommelier Rainer Seifert.



## Erkrankungen / Heilmethoden

### Bi 002\_1 Kopfschmerzen - ganzheitlich manuelltherapeutisch gesehen

Di., 05.03.2024 • 19.30-21.00 Uhr • MZR Rathaus • **Gebühr:** 5,00 EUR • **Leitung:** Jürgen Simon, Physiotherapeut, Manualltherapeut

Kopfschmerzen und Nackenverspannungen sind große Problemfelder in unserer Gesellschaft. Häufige Kopfschmerzen müssen in jedem Fall ärztlich abgeklärt werden - aber häufig findet sich keine eindeutige Diagnose. In diesem Fall ist es sinnvoll einige Systemkreise im Körper zu testen, um Dysbalancen zu finden, die den Nacken verspannen. In diesem Vortrag erklärt Jürgen Simon die wichtigsten Systemkreise und zeigt Übungen, um den Körper wieder in Balance zu bringen.



## Grundbildung

### Die „Junge vhs“

#### Bi 003\_5 YoKi - Yoga für Kinder (für Kinder im Grundschulalter)



**Beginn: Do., 18.01.2024 • 15.00-16.00 Uhr • MZR Rathaus • 8 Nachmittage • Gebühr:** 40,00 EUR • **Leitung:** Alexandra Blum  
Das Ziel ist, durch Bewegung und Entspannungsübungen dein Kind zu mehr Ausgeglichenheit zu verhelfen. Yoga wird spielerisch vermittelt, und die Kreativität deines Kindes wird zudem gefördert, wenn wir gemeinsam Yoga-Geschichten und Spiele erfinden. Dein Kind lernt außerdem Fantasiereisen und Rituale kennen, die auch im Alltag helfen können.

#### Vorankündigung für eine Exkursion in den Pfingstferien:

#### Bi 001\_6 Planung einer Tagesfahrt zum Erfahrungsfeld zur Entfaltung der Sinne nach Nürnberg



**Zeit: Tag in den Pfingstferien 2024 (21.05.2024-01.06.2024) • Nürnberg • Gebühr:** Die Kosten für Busfahrt und Eintritt sind noch offen • **Leitung:** Marina Lindner

Was erwartet die Teilnehmer in Nürnberg? „Staunen, entdecken, forschen und erleben - das ist Motto des Erfahrungsfelds zur Entfaltung der Sinne. Ein Aktionsparcours zur sinnlichen Wahrnehmung auf der Wöhrder Wiese in Nürnberg. Hier können Kinder und Eltern ihrer Neugier beim Fühlen, Hören, Sehen und Ausprobieren freien Lauf lassen. Für die Betreuung der Kinder muss immer ein Elternteil mitfahren.

**Um die Kosten des Ausfluges (Buskosten, Eintritt) kalkulieren zu können, bitten wir alle Interessierte, sich bis zum 09. März 2024 anzumelden.**

Die „Aktionstage Sanierung“ im Mai in den Regionen Bayreuth, Wunsiedel und Hof zeigen viele Best Practice Beispiele der Gebäudesanierung.

Neben verschiedenen Vorträgen aus der Reihe „fundiert informiert“, gibt es zahlreiche Möglichkeiten, sanierte Gebäude zu besichtigen, an Expertenvorträgen teilzunehmen und ins Gespräch zu kommen.

Detailinfos zu den Veranstaltungen in der Region Bayreuth finden Sie im Frühjahr 2024 unter dem folgenden QR Code:





**Geschäftsstelle:**  
**Gemeinde**  
**Bischofsgrün**  
**Jägerstr. 9**  
**95493 Bischofsgrün**  
**Petra Grüner**  
**Tel.: 0 92 76 / 9 26 09-21**

**Vorsitzender: Michael**  
**Schreier,**  
**1. Bgm.**

**Anmeldung:** im Rathaus der Gemeinde Bischofsgrün bei Frau Grüner, Tel. 09276/9260921 bis spätestens 5 Tage vor Kursbeginn (dringend erforderlich!).

**Bezahlung:** Bar im Rathaus oder durch Überweisung an die VHS Bischofsgrün: **IBAN: DE DE 25 770698700000 331902, BIC: GENODEFF1GFS Raiffeisenbank Hochfranken.**

Mit Ihrer Anmeldung verpflichten Sie sich zur Zahlung der Kursgebühr. Nur wenn Sie Ihre Kursgebühr bezahlt haben, ist Ihnen der Kursplatz sicher. Bitte melden Sie sich rechtzeitig an, denn Ihre Anmeldung kann entscheiden, ob ein Kurs stattfindet oder abgesagt werden muss.

Arbeitslose Mitbürger/innen sowie Sozialhilfeempfänger erhalten gegen Nachweis eine Ermäßigung für alle Kurse aus dem Bildungs- und Gesundheitsbereich. Familienbeiträge auf Anfrage. Bei bestimmten Veranstaltungen und Kursen ist „schnuppern“ möglich, bitte fragen Sie nach!

**Kurse mit „Go“ vor der Nummer finden in Zusammenarbeit mit der VHS Goldkronach in der Schule Goldkronach (Eingang Turnhalle) statt.** Nähere Informationen zu diesen Kursen finden Sie auf den Programmseiten der VHS Goldkronach.



## Sprachen

**Go 002\_3 Spanisch für Fortgeschrittene A1**  
**Beginn: Mo., 04.03.2024** • 18.00-19.30 Uhr • Schule, Hintereingang, Seminarraum UG • 10 Abende • Lehrbuch: Caminos neu 1 (Klett) • **Gebühr:** 60,00 EUR • **Leitung:** Belkis und Michael Leutzsch

**Go 003\_3 Spanisch für Anfänger 1 A1**  
**Beginn: Mo., 04.03.2024** • 18.00-19.30 Uhr • Schule, Hintereingang, Werkraum UG • 10 Abende • Lehrbuch: Caminos neu 1 (Klett) • **Gebühr:** 60,00 EUR • **Leitung:** Belkis und Michael Leutzsch



## Gesundheit

**Aktion „Mitmachstunde“ für alle Gymnastikkurse:** Probieren Sie die 1. Kursstunde einfach mal aus! Falls Ihnen die Gymnastik nicht zusagt, melden Sie sich innerhalb der folgenden Woche wieder ab – völlig kostenlos und unverbindlich. **Bitte trotzdem unbedingt wie gewohnt vorher anmelden!**

## Entspannung und Körpererfahrung

**Bg 001\_4 Yoga**  
**Beginn: Do., 29.02.2024** • Hebammen Praxis Andrea Jahreiß • 10 Abende • mitzubr.: Decke oder Matte, bequeme Kleidung • Teilnehmerzahl auf 8 Personen begrenzt • **Gebühr:** 35,00 EUR • **Leitung:** Reinhard Olma  
**Bg 001\_4 Gruppe I:** 18.15-19.15 Uhr  
**Bg 002\_4 Gruppe II:** 19.30-20.30 Uhr

## Bewegung / Gymnastik / Fitness

**Bg 005\_4 Mutter-Kind-Turnen**  
**Beginn: Di., 12.03.2024** • 16.00-17.00 Uhr • Schulturnhalle • 10 Nachmittage • **Gebühr:** 20,00 EUR • **Leitung:** Angelika Schmidt

**Bg 005\_4 Mutter-Kind-Turnen**  
**Beginn: Mi., 13.03.2024** • 15.30-16.30 Uhr • Schulturnhalle • 10 Nachmittage • **Gebühr:** 20,00 EUR • **Leitung:** Angelika Schmidt

**Für die Kurse Bg 011\_4 bis Bg 016\_4 Auskunft und Anmeldung bei Hebamme Andrea Jahreiß, Tel. 09276/729. KK- Förderung möglich. Termine auf Anfrage.**

**Bg 010\_4 Geburtsvorbereitung**  
(auch für Paare)  
**jew. dienstags** • 19.00- 21.00 Uhr

**Bg 011\_4 Rückbildungsgymnastik**  
(fortlaufend)  
**jew. dienstags** • 10.00-11.00 Uhr  
Beginnen Sie ca. 4-6 Wochen nach der Geburt bis spätestens 16 Wochen danach.

**Bg 012\_4 Harmonische Babymassage**  
(6 Wochen-6 Monate)  
**jew. donnerstags** • 10.30-12.00 Uhr • **Gebühr:** 50,00 EUR f. 6 Einheiten

## Ernährung

**Bg 001\_6 Kochabend für Männer**  
**Mi., 28.02.2024** • 18.30-22.00 Uhr • Schule, Hintereingang • mitzubr.: Getränke, Geld für Lebensmittel • **Gebühr:** 6,00 EUR • **Leitung:** Rosemarie Renner  
Kochthema wird noch rechtzeitig bekannt gegeben.



## Geschäftsstelle:

Busbach 30

95488 Eckersdorf

Anita Müller

Tel.: 0 92 06 / 6 59

E-mail: [anitamuellerbusbach@gmx.net](mailto:anitamuellerbusbach@gmx.net)



## Gesundheit

### Bewegung / Gymnastik / Fitness

**Bu 001\_4 Wirbelsäulengymnastik**  
(Männer und Frauen)

**Termine werden rechtzeitig bekannt gegeben** • 18.00-19.00 Uhr • Ev. Gemeindehaus • 10 Abende • **Gebühr:** 35,00 EUR • **Leitung:** N.N. • **Anmeldung und Infos bei Doris Haas unter 09206/284 (abends)**

Rückenbeschwerden entgegenwirken, Fehlhaltungen korrigieren und vorbeugen mit Mobilisations- und Kräftigungsübungen für Schulter, Rücken- und Bauchmuskulatur. Gezielte Dehn- und Kräftigungsübungen für den gesamten Körper. Abschließende Entspannungsübungen fördern das allgemeine Wohlbefinden

**Zur Erscheinungstermin dieses Programmheftes standen noch keine Weiteren Veranstaltungen der Volkshochschule Busbach fest. Neue Vorträge, Kurse und Exkursionen sowie genaue Terminangaben werden rechtzeitig bekannt gegeben.**



## Gesellschaft

### Mensch und Welt

**Bu 001\_1 Rockastubn Stammtisch** (14-tägig)

**Termine werden rechtzeitig bekannt gegeben** • 18.00 Uhr  
Gasthaus „Schwarzes Ross“ Busbach

Beachten Sie bitte auch die  
**farbigen Sonderseiten**  
in der Heftmitte!

Die Volkshochschulen  
im Landkreis Bayreuth e.V.



**suchen nebenberufliche Kursleiterinnen und Kursleiter,**

**insbesondere für den Programmbereich Gesundheit**

**(Fitnessgymnastik, (Wirbelsäulen-)Gymnastik und Rückenschule,...)**

Wenden Sie sich gerne auch an uns, wenn Sie andere Verantaltungsangebote machen können.

Verfügen Sie über fundiertes Fachwissen und die nötigen Qualifikationen? Sind Sie begeisterungsfähig? Wollen Sie selbstverantwortlich arbeiten? Sind Sie an neuen Entwicklungen in Ihrem Fach interessiert?

Übrigens: Als vhs-Kursleiter\*in stehen Ihnen auch zahlreiche allgemeine und fachbezogene Weiterbildungsmöglichkeiten offen.

Über die näheren Einzelheiten informieren wir Sie gerne unter **Tel. 0921 / 728-351 oder -352.**

Sie können auch direkt in unserer Geschäftsstelle (Landratsamt, Markgrafental 5 in 95448 Bayreuth) vorbeischauen. Wir helfen Ihnen weiter.



**Geschäftsstelle:**  
Rathaus Creußen  
Bahnhofstraße 11  
95473 Creußen  
Tel.: 0 92 70 / 98 90  
E-mail: kontakt@  
vhs-creussen.de  
Internet: www.vhs-creussen.de

**Vorsitzender: Martin  
Dannhäußer,  
1. Bgm.**

**Anmeldung:** Spätestens drei Tage vor Kursbeginn; über www.vhs-creussen.de oder beim angeführten Ansprechpartner.

**Bezahlung:** Bei der Anmeldung, spätestens bei Kursbeginn mittels Lastschriftverfahren. Bitte melden Sie sich rechtzeitig an, denn Ihre Anmeldung kann entscheiden, ob ein Kurs stattfindet oder nicht. Alle Vorträge kostenlos und Anmeldung nicht erforderlich



## Gesellschaft

### Mensch und Welt

**Ansprechpartner:** Wolfgang Böss, Tel. 09270/ 91175

**Cr 001\_1 Vortrag: Die Kelten in Franken** Studium regionale

**Do., 22.02.2024** • 19.30 Uhr • Altes Rathaus, Creußen •  
**Referent:** Priv.-Doz. Dr. Markus Schußmann, Aub  
Während der Eisenzeit (8. bis 1. Jh. v. Chr.) waren große Teile Frankens von Kelten bewohnt. Sie waren Teil einer hochstehenden, eigenständigen Kultur, die Erstaunliches leistete und große Teile Europas prägte. Sie standen in Kontakt mit den Völkern des Mittelmeerraumes, waren deren Handelspartner und manchmal auch deren gefürchtete Gegner. Geblieben sind heute nur noch archäologische Spuren, die in diesem Vortrag beleuchtet werden sollen. **In Zusammenarbeit mit dem Colloquium Historicum Wirsbergense.**

**Cr 003\_1 Vortrag: Siedlungs-geographische Prägung unserer Dörfer durch Sandstein - mit Beispielen aus Stadt und Landkreis Bayreuth** Studium regionale

**Do., 14.03.2024** • 19.30 Uhr • Altes Rathaus, Creußen •  
**Referent:** Prof. Dr. Herbert Popp, Gesees  
Der Geograf Prof. Dr. Herbert Popp aus Gesees hat sich mit der Prägung unserer Region durch die zahlreichen Sandsteinbauten wissenschaftlich beschäftigt und die Ergebnisse seiner Arbeit in einem bemerkenswerten Buch veröffentlicht. In seinem Vortrag erklärt der Referent die Entstehung dieser Baukultur, ihre Voraussetzungen und ihre Verbreitung. Insbesondere wird

er die Orte Bayreuth, St. Georgen, Creußen, Weidenberg, Mistelgau, Oberwaiz, Görschnitz, Lessau, Großweiglareuth und Forkendorf vorstellen. **In Zusammenarbeit mit dem Colloquium Historicum Wirsbergense.**

**Cr 004\_1 Vortrag: Wohnen ohne Barrieren - nicht nur im Alter ein Gewinn** Aktiv im Alter  
**Do., 11.04.2024** • 19.30 Uhr • Altes Rathaus, Creußen •  
**Referentin:** Karin Böhm, Fachstelle für Wohnberatung im Landkreis Bayreuth

Was bedeutet Barrierefreiheit - sowohl im Neubau als auch im Bestand? Der Vortrag richtet sich an Senioren, Menschen mit Behinderung aber ebenso an Bauwillige und Familien, die beim Bauen oder Renovieren zukünftige Bedarfe im Blick haben wollen. Nicht nur das Alter, sondern auch eine vorübergehende Einschränkung der Gehfähigkeit nach einem Unfall oder einer Operation kann die Selbständigkeit in der eigenen Häuslichkeit gefährden. Von einem barrierefreien Wohnumfeld profitieren auch Kinder.

**S.a. Vortrag: Ganzheitliche Medizin am Beispiel der Chinesischen Medizin**  
**Cr 002\_1** unter Gesundheit (Erkrankungen/Heilmethoden)  
**Termin: Do., 29.02.2024**

### Exkursion

**Cr 002\_6 VHS-Feierabend-Radtour**  
**Von April bis September 2024, jeweils 1. Mi. im Monat** • Treffpunkt: 18.00 Uhr am neuen Rathaus, Bahnhofstraße • Gesamtstrecke max. 25 km • **Leitung:** N.N.  
Die VHS startet bei freundlichem Wetter zur allmonatlichen Feierabendtour. Falls Touren wetterbedingt ausfallen müssen, wird dies über die Homepage www.vhs-creussen.de bekanntgegeben. Es wird empfohlen, Regenkleidung und Pannenswerkzeug mitzunehmen; keinerlei Haftung für Personen- oder Sachschäden. **Ansprechpartner:** N.N.



## Gesundheit

### Entspannung und Körpererfahrung

**Eine Neuanmeldung ist für alle Kurse erforderlich. Alle Kurse finden im Alten Rathaus Creußen statt.** • mitzubringen: Decke, Isomatte, kleines Kissen, warme Socken • **Gebühr:** 55,00 EUR, falls nicht anders angegeben.

**Cr 001\_4 Hatha-Yoga im Internet - nur für Fortgeschrittene** online-Kurs

**Beginn: Mo., 26.02.2024** • 17.45-19.00 Uhr • 10 Abende •  
**Gebühr:** 40,00 EUR • **Leitung:** Claudia Hermsdörfer-Geißler, Yoga-Lehrerin

Man lädt sich nur die Zoom-App kostenlos herunter; die Zugangsdaten bekommen Sie per E-Mail von der Kursleiterin. Ansprechpartnerin: Helga Pacht, Tel. 09270/1765

**Cr 002\_4 Hatha-Yoga für Erwachsene für Wiedereinsteiger und Neuanfänger (Kurs I)** KK-Förderung möglich!  
(Kurs-ID: KU-ST-4AA5UX)

**Beginn: Mo., 04.03.2024** • 17.00 -18.15 Uhr • 12 Termine •  
**Leitung:** Jeanette Held, Yogalehrerin  
Das Üben der Yoga-Haltungen kräftigt das Muskelsystem. Mit



Hilfe der Atmung entspannen Sie den Körper und beruhigen den Geist, Beweglichkeit und Stabilität, Dehnung und Kräftigung, Entspannung und Spannung, Ruhe und Aktivität kommen ins Gleichgewicht.

**Ansprechpartnerin:** Helga Pachtl, Tel. 09270/1765

**Cr 003\_4 Hatha-Yoga für Erwachsene (Kurs III)** KK-Förderung möglich!  
(Kurs-ID: KU-ST-4AA5UX)

**Beginn:** Mi., 06.03.2024 • 09.00-10.15 Uhr • 12 Termine •  
**Leitung:** Jeanette Held

**Ansprechpartnerin:** Ursula Kagerl, Tel. 09270/ 5445

**Cr 004\_4 Yoga für Senioren** Aktiv im Alter  
**auf dem Stuhl (Kurs V)**

**Beginn:** Mo, 04.03.2024 • 15.15-16.30 Uhr • 12 Termine •  
**Leitung:** Jeanette Held, Himmelkron  
Übungen für Menschen, die etwas für Ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden tun möchten, jedoch nicht über längere Zeit auf der Matte sitzen können oder möchten. Für Menschen, denen es aufgrund teilweiser körperlicher Einschränkung nicht möglich ist, auf der Matte im fließenden Ablauf vom Liegen zum Stehen zu kommen. Eine Schnupperstunde ist möglich.

**Ansprechpartnerin:** Ursula Kagerl, Tel. 09270/ 5445

## Bewegung / Gymnastik / Fitness

**Cr 005\_4 Power-Work-Out**

**Beginn** Mi., 21.02.2024 • 19.00-20.30 Uhr • 10 Abende  
• Mehrzweckhalle Creußen • mitzubr.: Gymnastikmatte •  
**Gebühr:** 60,00 EUR • **Leitung:** Christina Rieg, Creußen

Bei diesem Training kommen sie garantiert ins Schwitzen! Mithilfe des altbewährten Zirkeltrainings werden jede Stunde andere Schwerpunkte gesetzt. Dabei hat jeder Teilnehmer die Gelegenheit an seine eigene Leistungsgrenze zu gehen. Umrahmt wird dieses Training mit einer speziellen Bauch-, Gleichgewichts- und Koordinationseinheit.

**Ansprechpartnerin:** Helga Pachtl, 09270/1765

**Cr 006\_4 Fit For Fun**

**Do., 11.01.2024** • 18.00-19.00 Uhr • 15 Abende • Mehrzweckhalle, Creußen • **Gebühr:** 75,00 EUR • **Leitung:** Manuela Hock, Sport in der Prävention

Wer möchte mit Freunden Fit werden, seine Beweglichkeit verbessern und den Alltagsstress loswerden? Kursinhalte: Aufwärmen, Ausdauertraining, Muskelaufbau und Stretching. Rückengerechte Übungen, Konditionstraining.

**Ansprechpartnerin:** Helga Pachtl, Tel. 09270/1765

## Erkrankungen / Heilmethoden

**Cr 002\_1 Vortrag: Ganzheitliche Medizin am Beispiel der Chinesischen Medizin**

**Do., 29.02.2024** • 19.30 Uhr • Altes Rathaus, Creußen •  
**Referent:** Dr. W. J. Margraf, Weidenloh/Pottenstein  
Dr. Margraf erklärt Ganzheitliche Medizin am Beispiel der Chinesischen Medizin: Viele von Ihnen haben sich bestimmt schon mal gefragt: was ist eigentlich „ganzheitliche Medizin“? Was beinhaltet dieser Ansatz, was kann so eine Medizin anders machen wie unsere etablierte Schulmedizin, was kann so eine Art von Medizin bewirken? Ich werde versuchen Ihnen Einblick in diese für Sie unbekannte Welt zu gewähren, vor dem Hintergrund, dass ich in „beiden Welten“ ausgebildet bin – als Facharzt für Allgemeinmedizin und mich seit über 25 Jahren mit zeitgemäßer chinesischer Medizin befasse und danach behandle. Ich werde versuchen zu erklären, was „Psychosomatik“ bedeutet und dass es keine Grenze

**80 JAHRE**  
**ZUVERLÄSSIGKEIT UND QUALITÄT!**

**HERTEL MOBEL** IDEEN · HANDWERK · SERVICE

**Gesees • Bayreuther Str. 1 • Tel. 09201/7900**  
**Internet: <http://www.hertel-moebel.de>**  
**e-mail: [info@hertel-moebel.de](mailto:info@hertel-moebel.de)**

zwischen psychischen und körperlichen Krankheiten gibt und diese Einheit als Ganzes betrachtet werden sollte. Wie Krankheiten entstehen, dass Arthrose oft überdiagnostiziert wird, heilbar ist und mit dem Gelenk relativ wenig zu tun hat. Dass für mich der Täter wichtiger ist als Tatorte zu kaschieren, dass Wurzeln (ursächliche Themen) wichtiger sind als Blätter (Symptome), dass Infekte besser ausheilen als einheilen sollten (insbesondere im Kindesalter, wo das Immunsystem auf seine kommenden Aufgaben vorbereitet/trainiert wird), was chronische Infekte mit schlafenden Terroristen gemeinsam haben und wie man das Immunsystem wieder zum Verbündeten macht. Und dass es wichtig und von zentraler Bedeutung ist „seine Mitte“ zu bewahren und einen „Brunnen zu bauen, bevor man Durst bekommt“. In verständlicher Art und Weise, praxisnah und praxiserprobt möchte ich Ihnen mein Wissen in diesen 90 Minuten nahebringen.



**Kultur**

## Kunst / Kunsthandwerk

**Ansprechpartnerin:** Elfrun Pöhlmann Tel. 09270/5366

**Alle Kurse finden in der „Bunten Truhe“ in Creußen statt und sind für Anfänger und Fortgeschrittene.** Material (Farben, Pinsel etc.) kann mitgebracht oder käuflich am Abend erworben werden. **Anmeldung (unbedingt erforderlich) und Leitung:** Gisela Wirth-Baier, Malerin, Tel. 09270/1554

# Volkshochschule Creußen e.V.

## Cr 001\_5 Makramee- Workshop

- wieder neu entdeckt! -

**Fr., 16.02.2024** • 17.00-20.00 Uhr • max. 8 TN • **Gebühr:** 15,00 EUR zuzgl. ca. 12,00 EUR Materialkosten  
Wir knüpfen in diesem 3stündigen Workshop einen kleinen Wandbehang im BOHO-Stil

## Cr 002\_5 Töpferkurs I

**Fr., 23.02.2024** • 17.00-20.00 Uhr • **Gebühr:** 25,00 EUR einschl. Glasurabend: **Fr., 08.03.2024** • 17.00-20.00 Uhr zuzüglich Kosten für Ton, Brennen und Glasur je nach Werkstück.

## Cr 003\_5 Töpferkurs II

**Fr., 12.04.2024** • 17.00-20.00 Uhr • **Gebühr:** 25,00 EUR einschl. Glasurabend: **Fr., 26.04.2024** • 17.00-20.00 Uhr zuzüglich Kosten für Ton, Brennen und Glasur je nach Werkstück.  
Es kann Verschiedenes getöpft werden; Gartenkugeln, Gartenstecker usw.

## Cr 004\_5 Holzbretter bemalen

**Fr., 24.05.2024** • 17.00-20.00 Uhr • **Gebühr:** insgesamt 39,00 EUR inklusiv Brett und Farben  
Pinsel und Arbeitsmaterial stehen zur Verfügung

## Musik

**Anmeldungen und Ansprechpartnerin:** Elfrun Pöhlmann Tel. 09270/5366

**Die Anmeldungen für den Musikunterricht sind verbindlich für ein VHS-Semester (Februar-August bzw. September-Januar, 1 x wöchentlich, außer Ferien).** Nach Anmeldung können Termine mit den Kursleitern abgesprochen werden. Eine Unterrichtseinheit umfasst 30 Minuten (Gitarre 20 Min). Eine kostenpflichtige Schnupperstunde ist möglich!

## Cr 005\_5 Gitarre (Anfänger und Fortgeschrittene)

**Termine: nach Vereinbarung** • Robert-Kragler-Schule • **Gebühr:** 11,00 EUR/UE (20 Min.) • **Leitung:** Gerlinde Nerlich

## Cr 006\_5 Klavier und Keyboard

**Termine: jew. Do. oder Fr. nach Vereinbarung** • Altes Rathaus, VHS-Raum • **Gebühr:** 16,00 EUR/UE • **Leitung:** Hartmut Gebelein

## Cr 007\_5 Schlagzeug

**Termine: jew. Di. nach Vereinbarung** • Altes Rathaus, VHS-Raum • **Gebühr:** 15,00 EUR/UE • **Leitung:** Salvatore Caramagno


## Cr 008\_5 Semesterabschlusskonzert der Musikschüler

**Genauer Termin wird im Mitteilungsblatt bekanntgegeben** • 18.30 Uhr • Altes Rathaus, Creußen

## Tanz

## Cr 007\_4 „ErlebniSTanz

...die etwas andere Art zu tanzen!

 **Mo., einmal im Monat** • 19.00-20.30 Uhr • Aula der Robert-Kragler-Schule, Creußen • 5 Abende • **Gebühr:** 15,00 EUR • **Leitung:** Sylvia Simonetti, zertifizierte Tanzleiterin des BVST

Neue Lebensfreude vermitteln uns Tänze aus aller Welt, aus verschiedenen Epochen und Kulturen, getanzt wird im Kreis, in Blockformation, in der Gasse oder im Square. Durch die

Bewegung zu rhythmischer Musik trainieren wir Ausdauer, Konzentration und Gedächtnis und beleben Körper, Geist und Seele. Die Teilnahme ist mit oder ohne Partner möglich. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich! Alle, die Freude an rhythmischer Bewegung haben und sich mit Gleichgesinnten treffen möchten, sind herzlich eingeladen!

**Ansprechpartnerin:** Marlies Maiwald, Tel. 09270/1297

## Theater / Konzert / Ausstellungen

## Cr 009\_5 Jahreseröffnung 2024 mit Hannes Wölfel

**Fr., 02.02.2024** • 19.00 Uhr • Altes Rathaus, Creußen  
Als Gast kommt diesmal Hannes Wölfel zu uns. Er ist Musiker durch und durch. Wenn er nicht gerade Solo auf der Bühne steht oder zu Hause im Studio an neuen Songs tüftelt, arbeitet er als Musiklehrer und ist als Sänger mit der Akustik-Formation „play again sam“ unterwegs. Internationale Songs aus 40 Jahren Musikgeschichte werden neu interpretiert, jedoch niemals verfälscht oder entstellt. Dabei wird jede Facette genutzt, die mit Stimme, Gitarre und Loopstation möglich sind. Mal hört man eine „kleine Band“, ein „ganzes Orchester“ und dann wieder reduziert nur Stimme und Gitarre. Die frech-fröhliche Art von Hannes steckt einfach an und lässt jeden Zuhörer zum „Mitmacher“ werden! Daneben gibt es ab und an auch eigenes Material aus seinen Alben „Unterwegs“ und der EP „Stück für Stück zum Glück“ zu hören. Deutsche Songs in Singer/Songwriter Manier, mal sehr persönlich, mal fröhlich, aber immer mit ganz viel Hannes. Und natürlich den Glückssong „Stück für Stück zum Glück“, mit dem Hannes Wölfel den Lottomusicaward 2019 gewinnen konnte.

In diesem Zusammenhang lädt die VHS auch wieder alle Mitglieder, Freunde und Interessierte der VHS zur Programmvorstellung und anschließendem Sektempfang ein.

## Cr 010\_5 Traditioneller VHS-Künstler-Ostermarkt

**Sa./So. 02.03. und 03.03.2024** • jeweils 10.00-17.00 Uhr • Mehrzweckhalle, Bahnhofstraße 11, Creußen


Der traditionelle Künstler-Ostermarkt der Volkshochschule Creußen bietet den Besuchern österliches Flair an liebevoll geschmückten Ständen. Das künstlerische Angebot umfasst stilvolle und in den verschiedensten Techniken bearbeitete Ostereier. Darüber hinaus ergänzen Zeichnungen und Gemälde, hochwertige handwerklich gefertigte Accessoires an Floristik, Holz- und Tonwaren, sowie Schmuck- und Textilkunst das Sortiment. Für den Gaumen gibt es eigens hergestelltes Gebäck, sowie heiße und kalte Getränke. Der Markt findet in der Mehrzweckhalle der Stadt Creußen statt. Die Volkshochschule Creußen freut sich auf Ihren Besuch!

**Ansprechpartnerin:** Gisela Wirth-Baier, Tel. 09270/155



## Grundbildung

## Die „Junge vhs“

**Cr 001\_6 Kinder töpfeln für den Muttertag**   
(ab 6 Jahren)

**Fr., 19.04.2024** • 14.30-16.00 Uhr • „Bunte Truhe“ in Creußen • max. 12 Kinder • **Gebühr:** 18,00 EUR einschl. Material • **Anmeldung (unbedingt erforderlich) und Leitung:** Gisela Wirth-Baier, Malerin, Tel. 09270/1554

**Ansprechpartnerin:** Elfrun Pöhlmann Tel. 09270/5366



**Geschäftsstelle:**  
Jasminstr. 2  
95488 Eckersdorf  
Karl Pensky  
Tel.: 09 21 / 75 86 90 44  
Internet: [www.vhs-eckersdorf.de](http://www.vhs-eckersdorf.de)  
E-mail: [info@vhs-eckersdorf.de](mailto:info@vhs-eckersdorf.de)

Anmeldung auch über Gemeindeverw.  
z. d. Geschäftszeiten: Tel.: 09 21 / 73 53 52  
Anmeldung über das Internet  
rund um die Uhr!



## Gesundheit

Diese Kurse laufen in den angegebenen Blockeinheiten ab. Einstieg ist jederzeit möglich, wenn noch Plätze frei sind.

### Entspannung / Körpererfahrung

**Hatha Yoga**  
(Kurs-ID: KU-ST-MC67SN)

KK-Förderung  
möglich!

Aula Mittelschule • 10 Abende • **Gebühr:** 30,00 EUR • **Leitung:** Siglinde Feuerabendt

Am Abend lassen uns Atemübungen den Alltag vergessen, mit Achtsamkeit erleben wir neue Körperwahrnehmungen. Asanas (Körperhaltungen) bringen mehr Beweglichkeit und stärken unser Immunsystem, versch. Entspannungsmethoden senken die Stresshormone. Individuelle Ressourcen werden gefördert zur Stressbewältigung, in der Tiefenentspannung schöpfen wir neue Energie. So sind wir bestens gestärkt und voller Ruhe.

**Ec 012\_4** **Kurs 1:** **Beginn: Jew. dienstags** •  
18.00-19.00 Uhr

**Ec 013\_4** **Kurs 2:** **Beginn: Jew. dienstags** •  
19.00-20.00 Uhr

### Hatha Yoga

alter KiGa Eckersdorf • 12 Abende • **Gebühr:** 36,00 EUR • **Leitung:** Jana Seidel

Dieser Yogakurs schenkt Wohlbefinden und neue Energie. Verabschiede dich vom Alltagsstress und fühle dich nach 60 Minuten erholter und ausgeglichener. Freue dich auf abwechslungsreiche und ganzheitliche Yogastunden für den gesamten Körper. Wir kräftigen und dehnen, aber auch die Entspannung sowie Atemübungen und geführte Meditationen werden nicht zu kurz kommen. Lerne effektive Techniken zur Stressbewältigung, die du auch zu Hause anwenden kannst. Diese Yogastunde ist für alle Yoga Level geeignet. Eine Grundfitness ist von Vorteil.

**Ec 001\_4** **Kurs 3:** **Beginn: Jew. dienstags** •  
18.30-19.30 Uhr

**Ec 002\_4** **Kurs 4:** **Beginn: Jew. dienstags** •  
19.45-20.45 Uhr

### Mit Qi Gong in den Tag

Gymnastikraum alter KiGa Eckersdorf • 12 Vormittage • **Gebühr:** 36,00 EUR • **Leitung:** Cornelia Knörl

In diesem Kurs am Morgen wecken wir unser Qi, unsere Lebensenergie, um gestärkt und gelassen unseren Alltag zu meistern. Teilnehmer aller Altersgruppen, auch „Ungeübte“ können mit diesen harmonischen Bewegungsformen Körper, Geist und Seele in Einklang bringen. Somit kann Qi Gong auf körperlicher Ebene nicht nur das Immunsystem stärken; auch Stoffwechsel-, Verdauungs- und Kreislaufstörungen sowie Verspannungen und Wirbelsäulenbeschwerden können gelindert werden. Auf mentaler Ebene hilft Qi Gong innerlich Ruhe zu finden und Ängsten entgegenzuwirken. Nervosität kann reduziert, die Konzentration hingegen verbessert werden.

**Ec 035\_4** **Kurs 1:** **Beginn: Jew. mittwochs** •  
09.00-10.00 Uhr

**Ec 034\_4** **Kurs 2:** **Beginn: Jew. freitags** •  
09.00-10.00 Uhr

### Ec 036\_4 Qi Gong am Abend

**Jew. donnerstags** • 19.00-20.00 Uhr • Gymnastikraum alter KiGa Eckersdorf • 12 Abende • **Gebühr:** 36,00 EUR • **Leitung:** Cornelia Knörl

**Wichtiger Hinweis:** Die Kurse finden in der Grund- und Mittelschule, Schulstraße 5 oder im alten Kindergarten, Rathausstraße 19 statt.

**Bezahlung:** Aus organisatorischen Gründen muss die Kursgebühr vom Konto des Teilnehmers abgebucht werden. Es ist keine Barzahlung möglich! Sollte ein Kurs nicht zustande kommen, wird die Gebühr zurückerstattet. Anmeldung direkt bei den Übungsleitern, wenn deren Telefonnummer angegeben ist.



## Gesellschaft

### Frauenprogramm

**Ec 001\_6** **Frauengesprächskreis**  
2. Donnerstag im Monat • ab 18.00 Uhr • wechselnde Orte • **keine Gebühr** • **Auskunft u. Leitung:** Veronika Pusch, Tel.: 0921-32994

### Mensch und Welt

**Ec 001\_1** **Bierreise durch Deutschland**  
Fr., 02.02.2024 • 19.00-21.00 Uhr • Seminarraum alter KiGa Eckersdorf • **Gebühr:** 30,00 EUR • **Referent:** Rainer Seifert, Biersommelier • **Begrenzte Teilnehmerzahl - Anmeldung erforderlich!**

Die riesige Biervielfalt Deutschlands ist weit über die Grenzen bekannt und verbreitet. Bier ist ein Teil unserer Kultur, unserer Feste und unseres Alltags. Durchstreifen sie mit Biersommelier Rainer Seifert die deutschen Bierregionen mit ihren besonderen Vorlieben. Von der Nordsee bis zur Isar und vom Rhein bis an die Elbe. Vom Pils über das Altbier in Düsseldorf und das Kölsch in Köln, die unterschiedlichen dunklen Biere in Franken und das Weißbier in Bayern bis zum fast blickdichten Schwarzbier. Freuen sie sich auf eine spannende Bierreise mit neuen Geschmackserlebnissen. Verkosten Sie mit uns gemeinsam 7 verschiedene Biere und dazu ausgesuchte Häppchen.

# Volkshochschule Eckersdorf e.V.

Mit diesem Qi Gong Kurs am Abend können Einsteiger sowie geübte Teilnehmer nach einem stressigen, anstrengenden Tag leichter zur Ruhe finden. Die Übungen aus verschiedenen Qi Gong Arten (Bewegungs-Qi-Gong, stilles-Qi-Gong) ermöglichen eine Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Diese Harmonisierung kann u.a. dazu beitragen den Schlaf zu verbessern, d.h. besser einschlafen und durchschlafen zu können.

## Bewegung / Gymnastik / Fitness

### Pilates

Gymnastikraum alter KiGa Eckersdorf • 12 Abende • **Gebühr:** 42,00 EUR • **Leitung:** Kathrin Hutzler

Mit diesem speziellen Pilates-Programm kräftigen wir aus einer starken Körpermitte heraus unseren gesamten Körper. Intensive kontrolliert ausgeführte Mattenübungen in Zusammenspiel mit einer bewussten Atmung lassen uns unseren Körper spüren und trainieren. Ein Programm für alle Altersstufen und jedes Trainingslevel.

**Ec 032\_4** **Kurs 1:** **Beginn: Jew. montags •**  
18.00-19.15 Uhr

**Ec 033\_4** **Kurs 2:** **Beginn: Jew. montags •**  
19.30-20.45 Uhr

**Ec 037\_4** **Kurs 3:** **Beginn: Jew. donnerstags •**  
09.00-10.15 Uhr

### Ec 004\_4 Rückenfitness

**Jew. montags • 17.55-18.55 Uhr • Aula Mittelschule • 12 Abende • Gebühr:** 36,00 EUR • **Leitung:** Alexandra Kniejski  
Ein Rückentrainingsprogramm für alle ohne Beschwerden. Mit Hilfe von Trainingsgeräten kräftigen wir die Muskulatur, stabilisieren den Rumpf und erleben gleichzeitig ein interessantes Workout. Ein Stretch- und Entspannungsteil rundet die Stunde ab.

### Ec 003\_4 Bodyshape - intensives Ganzkörpertraining

**Jew. dienstags • 20.10-21.10 Uhr • Mittelschule • 12 Abende • Gebühr:** 36,00 EUR • **Leitung:** Katrin Pscherer  
Bodyshape ist ein intensives Ganzkörpertraining zur Kräftigung und Straffung des gesamten Bewegungsapparates. Bei flotter Musik und abwechslungsreichen Übungen mit und ohne Zusatzgerät (Band, Minihanteln, Flexi etc.) wird der Körper in Form gebracht und Stoffwechsel sowie Fettverbrennung aktiviert. Stretching und Entspannung sorgen am Ende jeder Stunde für ein entspannendes Wohlgefühl. Diese Stunde ist ideal für alle, die ihre Gesundheit erhalten und fördern wollen.

### Hula-Hoop-Fitness

Aula Mittelschule • 12 Abende • mitzubr.: Sportkleidung (Leggings, enges Top), Hula-Hoop-Reifen (wenn vorhanden/ Beratung im Kurs möglich/ Leihreifen in begrenzter Anzahl) • **Gebühr:** 36,00 EUR • **Leitung:** Heike Bomblies

Der Hula-Hoop-Reifen ist ein effektives Trainingsgerät für Jung und Alt. Beim Training verbrennt man nicht nur viele Kalorien, sondern stärkt auch die Muskulatur an Rücken, Taille und Bauch. Wir lernen die Technik des „Hoopens“ und bauen Schritt für Schritt einfache Workout-Übungen ein. „Hullern“ macht frei und locker. Muskelverspannungen lösen sich- Nacken- und Schulterschmerzen gehören schon bald der Vergangenheit an. Keine Vorkenntnisse erforderlich!

**Ec 005\_4** **Kurs 1:** **Beginn: Jew. mittwochs •**  
19.00-20.00 Uhr

**Ec 006\_4** **Kurs 2:** **Beginn: Jew. mittwochs •**  
20.10-21.10 Uhr

### Ec 007\_4 Wassergymnastik für Erwachsene aller Altersgruppen

**Jew. mittwochs • 18.00-19.00 Uhr • Schwimmhalle Schule • 10 Abende • Gebühr:** 40,00 EUR • **Info, Anmeldung u. Leitung:** Franz Kufner, Tel. 0921/39766  
Die gelenkschonende Art „schwerelos“ beweglich zu werden oder sich beweglich zu halten.

### Aqua-Fitness - das gelenkschonende Kreislauftraining

Hauptschule • 10 Abende • **Gebühr:** 40,00 EUR • **Info, Anmeldung u. Leitung:** Franz Kufner, Tel. 0921/39766  
Fit werden oder fit bleiben, das Medium Wasser macht's möglich!

**Ec 008\_4** **Kurs I:** **Beginn: Jew. mittwochs •**  
19.00-20.00 Uhr

**Ec 021\_4** **Kurs II:** **Beginn: Jew. mittwochs •**  
20.00-21.00 Uhr

**Ec 014\_4** **Kurs III:** **Beginn: Jew. montags •**  
18.45-19.45 Uhr

**Ec 024\_4** **Kurs VI:** **Beginn: Jeweils montags •**  
17.45-18.45 Uhr

### Ec 009\_4 Slim-Fitness für Frauen

**Jew. montags • 19.00-20.00 Uhr • Aula Mittelschule • 12 Abende • Gebühr:** 36,00 EUR • **Leitung:** Martina Clauß  
Ein abwechslungsreiches Trainingsprogramm, beginnend mit einem bewegungsintensiven flotten Part mit heißen Rhythmen, Aerobic- und tänzerischen Elementen übergehend in einen Mix von abwechslungsreichen Übungen zur Kräftigung des gesamten Körpers und für mehr Beweglichkeit.

### Ec 011\_4 Slimnastik - Gymnastik für Frauen

**Jew. montags • 19.00-20.00 Uhr • Turnhalle • 12 Abende • Gebühr:** 36,00 EUR • **Leitung:** Anja Schwarm  
Körperbewusstes Training der Problemzonen.

### Ec 015\_4 Osteoporose-Training

**Jew. montags • 09.00-10.00 Uhr • Gymnastikraum alter KiGa Eckersdorf • 12 Nachmittage • Gebühr:** 36,00 EUR • **Leitung:** Kornelia Knörl  
Angemessene körperliche Aktivität steigert die Muskulatur und gibt damit dem Knochen den aufbauenden Reiz. Sport hilft deshalb, die Knochenmasse zu erhalten. Die Konzentration liegt bei den anfälligeren Körperpartien. Der Einsatz von Kleingeräten optimiert diesen Kurs und gestaltet ihn abwechslungsreich.

### Ec 010\_4 Gesund und Fit

**Jew. mittwochs • 10.15-11.15 Uhr • Gymnastikraum alter KiGa Eckersdorf • 12 Vormittage • Gebühr:** 36,00 EUR • **Leitung:** Katrin Pscherer  
Ganzkörpertraining bestehend aus Kraft- und leichten Cardioeinheiten gemischt mit funktionellen Übungen und Stretcheinheiten um den Alltag noch besser zu meistern. Geeignet für jeden der Spaß an der Bewegung hat.

### Wirbelsäulengymnastik

Gymnastikraum alter KiGa Eckersdorf • 12 Abende • **Gebühr:** 36,00 EUR • **Leitung:** Cornelia Knörl  
In diesem Kurs beugen Sie aktiv Rückenbeschwerden vor bzw. können Sie ein bestehendes Rückenleiden lindern. Während gezielte Kräftigungsübungen Ihre Wirbelsäule stabilisieren und die Rumpfmuskulatur stärken, wird mit Mobilisierungsübungen

## Sprachangebot der Volkshochschulen im Hummelgau (Eckersdorf – Hummeltal – Mistelbach)



### Sprachen

Auch in diesem Semester bieten die Volkshochschulen im Hummelgau eine koordinierte Sprachschulung mit Schwerpunktsprachen an.

Für die Sprachkurse gilt als **einheitlicher Gebührentarif 4,50 Euro/Teilnehmer und Unterrichtsstunde (90 Min) bei mind. 10 TN**, soweit nicht anders angegeben. Schwerpunkt der Kurse ist das aktive Sprechen.

### vhs Eckersdorf

Die Sprachkurse sind fortlaufend und finden im alten Kindergarten in Eckersdorf (Seminarraum) statt. Anmeldung bei der Kursleiterin oder über die vhs-Geschäftsstelle. Seiteneinsteiger sind nach Rücksprache mit der Kursleiterin willkommen!

Info u. Leitung:

Englisch am Nachmittag: Beate Weiß, Tel 0921/42932

#### Ec 004\_3 Englisch am Nachmittag (Konversation)

**jew. dienstags** • 15.00-16.00 Uhr • 10 Nachmittage • **Gebühr:** 40,00 EUR (abh. v. d. TN-Zahl) • **Leitung:** Beate Weiß  
Ihr Schulenglisch ist eingerostet? Frischen Sie es in lockerer, entspannter Atmosphäre auf.

#### Ec 005\_3 Englisch am Nachmittag II für die Altersgruppe „50+“

**jew. dienstags** • 16.00-17.00 Uhr • 10 Nachmittage • **Gebühr:** 40,00 EUR (abh. v. d. TN-Zahl) • **Leitung:** Beate Weiß  
Erwerben Sie Englischkenntnisse ohne Vokabel- und Grammatikpauken auf unterhaltsame Art. Seiteneinsteiger mit einfachen Grundkenntnissen sind willkommen.

### vhs Hummeltal

#### Hu 006\_3 Französisch Grundstufe 2 A2

Auch für Nebeneinsteiger mit Vorkenntnissen

**Beginn: Di., 06.02.2024** • 17.30-19.00 Uhr • Alte Schule, Schördesweg 1, Hummeltal • 15 Abende • **Lehrbuch:** Voyages 2 neu, ab Lektion 10 • **Leitung:** Nicole Federl  
Après avoir acquis de bonnes connaissances de base, nous voulons continuer à approfondir notre savoir dans une atmosphère détendue. Notre but principal est de parler, parler...




Die Spanischkurse finden in der Schule Hummeltal und online (wo angegeben) statt.

**Anmeldung u. Leitung:** Michael Leutzsch, Tel. 09201/799124 oder in der Geschäftsstelle

**Hu 004\_3 Spanisch Anfänger 1 A1**  
**Beginn: Di., 05.03.2024** • 16.45-18.15 Uhr • 15 Abende • **Lehrbuch:** Caminos neu 1 (Klett) • **Leitung:** Michael Leutzsch

**Hu 009\_3 Spanisch für Anfänger 3 A1**  
**Beginn: Mi., 06.03.2024** • 16.45-18.15 Uhr • 15 Abende • **Lehrbuch:** Caminos neu 1 (Klett) • **Leitung:** Michael Leutzsch

**Hu 007\_3 Spanisch Konversation für Einsteiger** (über jitsi-meet)   
**Beginn: Di., 05.03.2024** • 18.30-20.00 Uhr • 15 Abende • **Ltg.:** Michael Leutzsch • **Voraus.:** Sprachkenntnisse Niveau A1

**Hu 010\_3 Spanisch für Fortgeschrittene A2** (über jitsi-meet)   
**Beginn: Mi., 06.03.2024** • 18.30-20.00 Uhr • 15 Abende • **Lehrbuch:** Caminos neu 2 (Klett) • **Leitung:** Michael Leutzsch

### vhs Mistelbach

Anmeldung bei der vhs Mistelbach, Tel. 09201/9170910

#### Mb 005\_3 Französisch für Fortgeschrittene - Konversation

**Beginn: Mo., 05.02.2024** • 18.00-19.30 Uhr • 19 Abende • Schule • **Gebühr:** 104,50 EUR • **Ltg.:** Nicole Federl • Kein Lehrbuch; es wird mit Kopien (Texte, Lieder, Spiele, Übungen...) gearbeitet, dafür wird ein kleiner Betrag eingesammelt)  
Der Kurs richtet sich an Teilnehmer\*innen, die durch aktives Sprechen ihre Französischkenntnisse vertiefen und festigen möchten. Ziel ist, in entspannter Atmosphäre das Hören, das Lesen und vor allem das Sprechen zu trainieren. Dabei besteht die Gelegenheit, unseren Wortschatz zu erweitern und verschiedene Grammatikkapitel zu wiederholen.

Ihre Wirbelsäule beweglich gehalten. Entspannungs- und Dehnübungen runden die Stunde ganzheitlich ab.

**Ec 016\_4 Kurs 1: Beginn: Jew. mittwochs** • 18.30-19.30 Uhr

**Ec 018\_4 Kurs 2: Beginn: Jew. mittwochs** • 19.30-20.30 Uhr

#### Ec 017\_4 Bodystyling - gezielte Ganzkörper-Gymnastik

**Jew. donnerstags** • 18.30-19.30 Uhr • Aula Mittelschule • 12 Abende • **Gebühr:** 36,00 EUR • **Leitung:** Alexandra Kniejski  
Wollen Sie ganz gezielt Ihren Body trainieren, dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie. Muskeltraining, besonders Bauch, Beine, Po, bei dem mit oder ohne Hilfsmittel gearbeitet werden kann.

#### Ec 019\_4 Core-Training und Stretch


**Jew. donnerstags** • 19.40-20.40 Uhr • Aula Mittelschule • 12 Abende • **Gebühr:** 36,00 EUR • **Leitung:** Katrin Pscherer  
Hier liegt der Fokus auf dem Rumpf. Gezielte Kraft- und Dehnübungen verbessern die Haltung sowie die Beweglichkeit des Körpers.

### Ernährung

#### Ec 038\_4 Oxymel und die Heilkraft der Natur


**Do., 21.03.2024** • 17.30-19.00 Uhr • Alter Kindergarten Eckersdorf • mitzubr.: zwei verschließbare Gläser/Flaschen mit großer Öffnung (je 0,5 l). Festes Schuhwerk anziehen • **Gebühr:** 8,00 EUR + 8,00 EUR für Material • **Leitung:** Eva Rundholz, zertifizierte Kräuterpädagogin

Qxymel, eine Mischung aus Apfelessig und Honig vermischt mit weiteren Zutaten, wurde früher in der Volksheilkunde als natürliches Heilmittel eingesetzt, ist jedoch zunehmend in Vergessenheit geraten. Im Workshop erfahren wir, wie Qxymel wohltuend genutzt werden kann. **Wir lernen bei einem Spaziergang einige Wildkräuter in der Nähe des Kursraumes sicher erkennen und bestimmen.** Wir bereiten ein Frühlingsoxymel zur Stärkung des Immunsystems sowie ein weiteres Oxymel für das Wohlbefinden zum Mitnehmen nach Hause zu.

**Ec 039\_4 Frühlingszauber in der Natur - Wildkräuter entdecken und genießen** 

**Do., 25.04.2024** • 17.30-19.00 Uhr • Alter Kindergarten Eckersdorf • mitzubr.: ein verschließbares Glas (0,2 l) und eine kleine Flasche (0,3 l). Festes Schuhwerk anziehen • **Gebühr:** 8,00 EUR + 8,00 EUR für Material • **Leitung:** Eva Rundholz, zertifizierte Kräuterpädagogin

Die Natur erwacht zu neuem Leben, der Frühling zeigt sich im besten Gewand. **Bei einem Spaziergang in der Nähe des Kursraums lernen wir einige der Frühlings-Wildkräuter sicher zu erkennen und zu bestimmen.** Wir sammeln verschiedene Wildpflanzen, fertigen zwei Wildkräuteraufstriche zum direkten Verzehr und bereiten ein Wildkräuterpesto zum Mitnehmen zu.

**Ec 040\_4 Essbare Wildnis im Garten entdecken: Wildkräuter Abenteuer vor der Haustür** 

**Do., 23.05.2024** • 17.30-19.00 Uhr • Alter Kindergarten Eckersdorf • mitzubr.: Frischhalteboxen für evtl. Reste zum Mitnehmen nach Hause. Festes Schuhwerk anziehen. • **Gebühr:** 8,00 EUR + 8,00 EUR für Material • **Leitung:** Eva Rundholz, zertifizierte Kräuterpädagogin

Wer ärgert sich nicht manchmal über die wild wachsenden Unkräuter wie Brennessel, Giersch, Gundermann und Co im eigenen Garten, die mit unseren gepflegten Beeten und dem Rasen konkurrieren? **Im Workshop schauen wir uns einige wilde Kräuter im eigenen Garten genauer an, lernen diese zu bestimmen und zu verwerten.** Unter fachkundiger Anleitung sammeln wir einige der kulinarischen Schätze. Dabei erfahren wir nicht nur etwas über deren Inhaltsstoffe, sondern bereiten gleich noch einige schmackhafte Leckereien zum Verzehr zu.

**Ec 029\_4 Kochen zum Start in die Sommersaison**

**Fr., 07.06.2024** • 18.00-22.00 Uhr • Schulküche • **Gebühr:** 14,00 EUR + Lebensmittel • **Auskunft u. Leitung:** Dipl. Ing. Ulrike Möller, Diätassistentin, Tel. 0921/7563016  
Regional und Saisonal mit viel knackigem Gemüse und leckeren Beeren. Geplant ist was im Sommer schmeckt, wie Salate, Suppen, Grillideen, Nachspeisen....



**Kultur**

## Literatur

**Ec 004\_5 Literaturkreis - „Lesen stärkt die Seele“ (Voltaire)** **NEU**

**Beginn: Do., 25.01.2023** • 15.00-16.30 Uhr • Seminarraum alter KiGa Eckersdorf • 10 Nachmittage • **Gebühr:** 60,00 EUR (abhängig von der Teilnehmerzahl) • **Leitung:** Beate Weiß  
Im Literaturkreis sind alle willkommen, die gerne lesen und sich

im Gespräch austauschen möchten. Es geht um Klassiker der Weltliteratur (die vielleicht schon seit längerem im Bücherregal stehen?!) als auch um (moderne) Nobelpreisträger. Wunschliteratur willkommen! Wir sprechen auch über Schriftsteller und Künstler, stellen ihr Leben und ihre Werke vor.

## Musik

Ein Instrument zu spielen macht Freude, schafft Selbstvertrauen, erhöht die Kreativität und die Konzentrationsfähigkeit. Es mobilisiert das Gehirn und ist gleichzeitig Balsam für die Seele. Wir bieten professionellen Unterricht an, ob für Kinder oder für Erwachsene – vielleicht können und wollen Sie das nachholen, was Ihnen als Kind nicht ermöglicht wurde?

**Die Gebühr für den Einzelunterricht beträgt 15,00 EUR pro UE von 30 Minuten. Der Beitrag wird in Zehnerblöcken abgebucht.** Durch Krankheit der Lehrkraft entfallener Unterricht wird in der Regel nachgeholt. Wird der Unterricht durch den Schüler abgesagt, besteht kein Anspruch auf Rückerstattung. Bei Corona bedingten Schließungen werden keine Gebühren fällig. **Leitung, Information und Terminabsprache:** Birgit Engelbrecht, 09201-7113, Email: birgit.engelbrecht@gmx.de



**Ec 010\_5 Klavier**

Einzelunterricht für Anfänger und Fortgeschrittene • **Gebühr:** 15,00 EUR für 30 Min. / 22,50 EUR für 45 Min.

**Ec 011\_5 Keyboard**

Einzelunterricht für Anfänger und Fortgeschrittene • **Gebühr:** 15,00 EUR für 30 Min. / 22,50 EUR für 45 Min.

**Ec 012\_5 Saxophon (Alt oder Tenor) / Klarinette**

Einzelunterricht für Anfänger und Fortgeschrittene • **Gebühr:** 15,00 EUR für 30 Min. / 22,50 EUR für 45 Min.  
Instrument sollte vorhanden sein!

**Ec 013\_5 Blockflöte für Kids - Anfänger**  
(Gruppenunterricht 3-5 Kinder)

**Beginn: Mi., 21.02.2024** • 15.00-15.45 Uhr • Musikzimmer alter KiGa Eckersdorf • 10 Nachmittage • **Gebühr:** 50,00 EUR • **Leitung:** Verena Weinmann M.A.

Die (Sopran)Blockflöte gilt nach wie vor als das ideale Einstiegsinstrument für Kinder im Grundschulalter. Einfache Melodien lassen sich schnell erlernen und sorgen für Erfolgserlebnisse. Im Anfängerkurs werden außerdem ganz nebenbei Noten gelernt und die Kinder mit musikalischen Grundkenntnissen vertraut gemacht.

**Ec 014\_5 Blockflöte für Kids . Fortgeschrittene**  
(Gruppenunterricht 3-5 Kinder)

**Beginn: Mi., 21.02.2024** • 16.00-16.45 Uhr • Musikzimmer alter KiGa Eckersdorf • 10 Nachmittage • **Gebühr:** 50,00 EUR • **Leitung:** Verena Weinmann M.A.

Der Kurs ist für die Kinder konzipiert, die bereits den Anfängerkurs im Frühjahr mitgemacht haben und die noch fehlende Griffe / Töne lernen wollen, um Stücke mit größerem Tonumfang spielen und sich auch selber erarbeiten zu können. Außerdem vertiefen wir das Zusammenspiel und wagen uns zunehmend an mehrstimmige Stücke! Quereinsteiger\*innen, die schon einige Griffe sicher können, sind ebenfalls erwünscht!  
**Flötenschule:** Almut Werner, FLÖTINE Band 1, ab S. 41 bis zum Ende, dann Almut Werner, FLÖTINE Band 2

### Ec 015\_5 Kleines Blockflötenensemble

**Beginn: Mi., 21.02.2024** • 17.00-17.45 Uhr • Musikzimmer alter KiGa Eckersdorf • 10 Nachmittage • **Gebühr:** 50,00 EUR • **Leitung:** Verena Weinmann M.A.

Gemäß dem Motto: „Gemeinsam Musizieren macht Spaß“ - üben wir uns im zwei- und mehrstimmigen Zusammenspiel. Für Kinder konzipiert, die die wichtigsten Töne auf der Sopranblockflöte sicher spielen können.

## Kunst / Kunsthandwerk

### Ec 008\_5 Nimm Dir MAL-Zeit im MAL-Salon

**Beginn: Do., 18.04.2024 (weitere Termine: 16.05., 06.06., 27.06. und 18.07.2024)** • 17.30-19.30 Uhr • Seminarraum alter KiGa Eckersdorf • 5 Abende • **Gebühr:** 70,00 EUR (abhängig von der TN-Zahl) + anfallende Materialk. • **Leitung:** Iris Hetz

Frei malen und ohne kreative Zwänge und Kritiker das persönliche Werk entstehen lassen. Nach Lust und Laune der Farblust frönen: Das ermöglicht der Kreativworkshop mit der Künstlerin Iris Hetz. Im Workshop stehen Sie und Ihre Lust am Kreativen im Mittelpunkt. Begleitet und unterstützt werden Sie von Iris Hetz: kreativ, behutsam, professionell und vor allem mit viel Spaß am Kunst entstehen lassen. Der Weg zum Werk und der gemeinsame Austausch darüber stehen im Mittelpunkt des Workshops. Verschiedene Farben und Materialien stehen zum Ausprobieren zur Verfügung, so dass Sie Ihre individuellen Bilder entwickeln können. Eigene Materialien können mitgebracht werden.

### Ec 009\_5 Nimm Dir MAL-Zeit im MAL-Salon Wochenendseminar

**Freitag - Sonntag 14.-16.06.2024** • Fr., 16.30-19.00 Uhr, Sa., 10.00-13.00 und 14.00-17.00 Uhr, So. 10.00-13.00 Uhr und 14.00-16.00 Uhr • Seminarraum alter KiGa Eckersdorf • 3 Tage • **Gebühr:** 90,00 EUR (abhängig von der Teilnehmerzahl) + anfallende Materialkosten • **Leitung:** Iris Hetz

Frei malen und ohne kreative Zwänge und Kritiker das persönliche Werk entstehen lassen. Nach Lust und Laune der Farblust frönen: Das ermöglicht der Kreativworkshop mit der Künstlerin Iris Hetz. Im Workshop stehen Sie und Ihre Lust am Kreativen im Mittelpunkt. Begleitet und unterstützt werden Sie von Iris Hetz: kreativ, behutsam, professionell und vor allem mit viel Spaß am Kunst entstehen lassen. Der Weg zum Werk und der gemeinsame Austausch darüber stehen im Mittelpunkt des Workshops. Verschiedene Farben und Materialien stehen zum Ausprobieren zur Verfügung, so dass Sie Ihre individuellen Bilder entwickeln können. Eigene Materialien können mitgebracht werden.

### Ec 001\_5 Schneiderkurs: Easy Fit 1 - Nähen leicht gemacht

**Beginn: Do., 11.01.2024** • 18.00-20.00 Uhr • Mittelschule Zimmer-Nr. 002 • 5 Abende • **Gebühr:** 45,00 EUR + anfallende Materialkosten • **Leitung:** Olga Kotliarova, Dipl. Mode-Designerin, Schneidermeisterin

Mit einem fertigen Schnitt (z.B. Burda) und den wenigen Vorkenntnissen im Nähen können Sie sich unter der Anlei-

# Porzellanikon

Staatliches Museum für Porzellan  
in Selb & Hohenberg a.d. Eger



Porzellanikon Hohenberg a.d. Eger • Schirndinger Straße 48 • 95691 Hohenberg a.d. Eger  
Porzellanikon Selb • Werner-Schürer-Platz 1 • 95100 Selb

Eintritt sonntags nur 1,00 € | Kinder bis 18 Jahre kostenlos

tung ein flottes Kleidungsstück nähen, wobei sich der Schwierigkeitsgrad am eigenen Können orientiert. Bitte bringen Sie mit: Bleistift, Transparentpapier, Geo-Dreieck, Stoff, passendes Nähgarn, Schere, Maßband, Stecknadeln, Nähmaschinen, Schneiderkreide, Bild von dem, was Sie nähen möchten und Schnittmuster (z.B. aus Burda oder Easy-Fix). Eigene Nähmaschine wäre von Vorteil.

## **Ec 002\_5 Schneiderkurs: Easy Fit 2 - Nähen leicht gemacht**

**Beginn: Do., 22.02.2024** • 18.00-20.00 Uhr • Mittelschule Zimmer-Nr. 002 • 10 Abende • **Gebühr:** 90,00 EUR + anfallende Materialkosten • **Leitung:** Olga Kotliarova, Dipl. Mode-Designerin, Schneidermeisterin  
Mit einem fertigen Schnitt (z.B. Burda) und den wenigen Vorkenntnissen im Nähen können Sie sich unter der Anleitung ein flottes Kleidungsstück nähen, wobei sich der Schwierigkeitsgrad am eigenen Können orientiert. Bitte bringen Sie mit: Bleistift, Transparentpapier, Geo-Dreieck, Stoff, passendes Nähgarn, Schere, Maßband, Stecknadeln, Nähmaschinen, Schneiderkreide, Bild von dem, was Sie nähen möchten und Schnittmuster (z.B. aus Burda oder Easy-Fix). Eigene Nähmaschine wäre von Vorteil.

## Tanz

### **Ec 003\_5 Line Dance**

**Jew. montags** • 18.30-19.30 Uhr • Aula Grundschule • 12 Abende • **Gebühr:** 36,00 EUR • **Leitung:** Martina Schiller  
Seiteneinstieg möglich! Was ist Line Dance? Beim Line Dance gibt es keine Paare. Die Tanzgruppe steht in Linien neben- und hinter-einander. Die meisten Tänze setzen sich aus immer wiederkehrenden Schrittfolgen zusammen. Line Dance kann man einfach lernen und schon bei der zweiten Wiederholung gut mittanzen. Der Kurs beginnt mit einfachen Schritten und arbeitet sich langsam zu schwierigeren Tänzen vor.



## Grundbildung

## Die „Junge vhs“

### **Eltern-Kind-Turnen**

(Altersgruppe 2,5-5 Jahre)



**Jew. freitags** • Turnhalle • 10 Nachmittage • **Gebühr:** 25,00 EUR • **Leitung:** Tobias Döhring

Im Eltern-Kind-Turnen, verstanden als Familienangebot, lernen Kinder zusammen mit ihren Eltern/Bezugspersonen gemeinsam mit anderen Familien die Vielfalt des Kinderturnens kennen. Hierbei steht das Sammeln vielseitiger Bewegungserfahrungen, mit und ohne Materialien/Geräten im Vordergrund.

**Ec 007\_6 Gruppe 1:** 15.00-15.45 Uhr

**Ec 008\_6 Gruppe 2:** 15.45-16.30 Uhr

### **Kreativ-Werkstatt für Kinder & Jugendliche**



Es werden einmal pro Monat jeweils an einem Samstag tolle Veranstaltungen für verschiedene Altersgruppen angeboten. Die genauen Termine werden im Mitteilungsblatt und auf der vhs-Webseite veröffentlicht!

Alter Kindergarten Eckersdorf • **Gebühr:** 5,00 EUR + anfallende Materialkosten • **Leitung:** Kerstin Schinkowitsch Tel. 0171/2691109, Email: kerstin.schinkowitsch@web.de

#### **Ec 003\_6 „Schummel“-Burger**

Januar 2024

#### **Ec 004\_6 Kinder-Yoga**

**Mitmachgeschichte**

Februar 2024

#### **Ec 005\_6 Wir basteln für Ostern**

März 2024

#### **Ec 006\_6 Bingo-Abend**

April 2024

#### **Ec 009\_6 Basteln für den Muttertag**

Mai 2024

#### **Ec 010\_6 Laubsägearbeiten?**

Juni 2024

#### **Ec 011\_6 Wildkräutererlebnis für Kinder**

Juli 2024

Nähere Informationen über Altersgruppen, Uhrzeit und Dauer entnehmen Sie jeweils bitte dem örtlichen Gemeindeblatt und der vhs-Webseite.

### **Ec 009\_6 Eltern-Kind-Café**



**Jew. freitags** • 15.00-17.00 Uhr • Alter Kindergarten Eckersdorf • **Gebühr:** 5,00 EUR / Nachmittag • **Leitung:** Kerstin Schinkowitsch, Tel. 0171/2691109

In gemütlicher Runde bei Kaffee und Kuchen könne sich Eltern austauschen, während ihre Kinder zusammen spielen. Je nach Wunsch der Gruppe können Basteln, Spiele oder Turnen angeboten werden. Ein Seiteneinstieg ist jederzeit möglich.

### **Ec 021\_6 Babytreff - Krabbelgruppe - Miniclub**

(0-3 J.)



**Jew. donnerstags** • 09.00-11.00 Uhr • Miniclubraum alter KiGa Eckersdorf • 10 Vormittage • **Gebühr:** 40,00 EUR • **Anmeldung u. Leitung:** Dagmar Siller, Tel. 0921-1506429

Als Vorbereitung auf Kinderkrippe und Kindergarten erhält das Kind die Möglichkeit, im Beisein eines Elternteils erste Gruppenerfahrungen zu machen und sich schrittweise in das Gruppengeschehen einzuordnen. Angeboten werden: Gemeinsames Freispiel, Informationsaustausch der Mütter, gemeinsame Brotzeit, kleine Beschäftigungen z.B. kreativer Umgang mit verschiedenen Materialien, Turnen, Finger- und Kreisspiele u.v.m. Auch entwicklungsverzögerte oder behinderte Kinder sind herzlich willkommen!





## Geschäftsstelle:

**Richardweg 1**  
**95686 Fichtelberg**  
**Stefanie Ascher**  
**Tel.: 01 70 / 4 17 22 14**  
**E-mail: info-vhs@**  
**fichtelberg.bayern.de**

**Anmeldung und Auskunft:** Stefanie Ascher, VHS Geschäftsstelle, **wenn nicht anders angegeben**; gerne auch per Mail: [info-vhs@fichtelberg.bayern.de](mailto:info-vhs@fichtelberg.bayern.de)

**Die Anmeldungen zu den Kursen und Exkursionen müssen spätestens zu den angegebenen Terminen erfolgen. Durch Einzahlung der Gebühr auf das Konto der VHS bei der Sparkasse Bayreuth, IBAN DE83 7735 0110 0570 3122 15 sichern Sie sich die Teilnahme.**

Kommt ein Kurs nicht zustande, wird die Gebühr zurückgezahlt. Die Veranstaltungen finden nur bei ausreichender Teilnehmerzahl statt. Änderungen vorbehalten!

Vorträge zu weiteren aktuellen Themen werden jeweils rechtzeitig in den soz. Medien und im Ortskurier bekannt gegeben.



## Gesellschaft

### Exkursionen

**Fi 001\_1 Frühjahrskräuterwanderung**  **Studium regionale**  
**Sa., 18.05.2024** • 14.00 Uhr • Dauer ca. 2 h • Treffpunkt: Parkplatz Festplatz Hennenlohe • mind. 5 TN • **Gebühr:** 8,00 EUR • **Leitung:** Anna-Katharina Ney, zertifizierte Kräuterführerin • Vorkasse durch Überweisung • **Anmeldung bei Stefanie Ascher unter 0170 4172214**

Du möchtest mehr über Wildkräuter erfahren? Du möchtest erfahren, wo sie wachsen und für was du sie benutzen kannst? Dann komm mit uns gerne auf einen kleinen Ausflug ins Grüne. Dort stelle ich dir Wildkräuter aus der Umgebung vor und erzähle, welche Vorteile sie bringen können. Der Ausflug dauert ca. 2 Stunden und bezieht sich auf bekannte und unbekannte Pflänzchen aus Wäldern und Wiesen. **Bitte wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk mitbringen!**

**Fi 002\_1 Hausapotheke mit Wildkräutern**  **Studium regionale**

**Sa., 27.07.2024** • 14.00 Uhr • Dauer ca. 3-4 h • Treffpunkt: Parkplatz Festplatz Hennenlohe • mind. 5 TN • **Gebühr:** 8,00 EUR • **Leitung:** Anna-Katharina Ney, zertifizierte Kräuterführerin • Vorkasse durch Überweisung • **Anmeldung bei Stefanie Ascher unter 0170 4172214**

Wir starten mit einer kleinen Kräuterwanderung, und statten uns mit Kräutern unserer Wahl aus. Unterwegs lernen wir etwas zur Wirkung der Pflanzen und deren Verarbeitungsmöglichkeiten. Im Anschluss entstehen eigene Tinkturen, Mazerate und eine Salbe, die man mit nach Hause nehmen kann. **Mitzubringen sind festes Schuhwerk, ein Schneidbrett und ein Messer, sowie 2 kleine Schraubgläser.**



## Gesundheit

### Entspannung und Körpererfahrung

**Fi 001\_4 Autogenes Training für Anfänger**

(Kurs-ID: KU-ST-C5AGSS)

KK-Förderung möglich!

**Beginn: Do., 18.01.2024** • 18.00-19.00 Uhr • Schule Fichtelberg, Aula • 8 Abende • max. 8 TN • **Gebühr:** 52,00 EUR • **Leitung:** Andrea Reisinger, Entspannungspädagogin • **Anmeldung bei Stefanie Ascher unter 0170 4172214**

Das Autogene Training ist eine Entspannungstechnik, die auf der Vorstellungskraft der Übenden basiert. Ziel ist es, Körper und Geist in einen ruhigen, entspannten Zustand zu versetzen. Regelmäßig praktiziert kann Autogenes Training Stress reduzieren. Sie erlernen die Grundübungen mit dem Ziel der selbständigen Weiterführung. Die Übungen der Grundstufe des Autogenen Trainings werden in dem Kurs theoretisch erläutert und praktisch geübt.

### Bewegung /Gymnastik / Fitness

#### Power-Bauch

18.00-19.00 Uhr • Schule Fichtelberg • 10 Abende • mind. 5 TN • **Gebühr:** 45,00 EUR • **Leitung:** Nicole Hirschmann • Vorkasse durch Überweisung • **Anmeldung bei Stefanie Ascher unter 0170 4172214**

Hier lautet das Motto „Your Workout is my WarmUp“. Dieses hochintensive Tempo Training lässt die Muskeln brennen und die Pfunde purzeln, gleichzeitig aktiviert und trainiert es das Herz-Kreislauf-System. Du möchtest deine Komfortzone verlassen und dich so richtig auspowern? Deine Grenzen sprengen? Dann bist du hier genau richtig. Egal ob Anfänger oder Fortgeschrittener, jeder ist herzlich willkommen mit viel Spaß und Schweiß seinem Ziel näher zu kommen.

**Fi 002\_4 Kurs I: Beginn: Fr., 12.01.2024**

**Fi 003\_4 Kurs II: Beginn: Fr., 22.03.2024**



**Fi 004\_4 Seniorengymnastik** 

**Beginn: Mo., 08.01.2024** • 10.00-11.00 Uhr • Rathaus Fichtelberg, kleiner Vortragssaal • 12 Vormittage • **Gebühr:** 50,00 EUR • **Leitung:** Sieglinde Kodisch, zertifizierte Trainerin • Vorkasse durch Überweisung • **Anmeldung bei Carmen Schöler unter 0151 67700239**

Durch einfache Übungen mit und ohne Hilfsmittel wird die gesamte Muskulatur gekräftigt, der Geist fit gehalten und die Beweglichkeit verbessert. Mit viel Spaß an der Bewegung wollen wir fit werden und bleiben. Auch die Entspannung wird nicht zu kurz kommen. Keine Bodengymnastik. Mitzubringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe, Getränk

## Pflege / 1 Hilfe

**Fi 005\_4 Duftanker -  
Wie du dein Kind mit ätherischen Ölen  
beim Lernen unterstützen kannst**

**Do., 01.02.2024** • 19.00 Uhr • Dauer ca. 1,5 h • Rathaus Fichtelberg, kleiner Vortragssaal. • **Gebühr:** 10,00 EUR, Vorkasse durch Überweisung • **Referentin:** Ölfieber by Lissi Suttner - Aromaberaterin • **Anmeldung bei Carmen Schöler unter 0151 67700239** • Teilnehmerzahl begrenzt

Wie ein Boot lassen sich auch positive Gefühle ankern. Unser Gehirn (limbisches System) erinnert sich an Düfte, die wir mit einem besonderen Ereignis oder Gefühl verbinden. Daher können Duftanker eine tolle Hilfe in schwierigen und herausfordernden Situationen sein. In entspannter Atmosphäre erlebst du hautnah, wie uns ätherische Öle nicht nur körperlich, sondern auch emotional unterstützen können. Bitte eine Sportmatte + eine Decke mitbringen und bequeme Kleidung tragen.

**Fi 006\_4 Wellness -  
Duft Handmassage  
#fürmehrgemeinsamkeit**

**Do., 11.04.2024** • 9.00 Uhr • Dauer ca. 1,5 h • Rathaus Fichtelberg, kleiner Vortragssaal • **Gebühr:** 10,00 EUR, p. P. Vorkasse durch Überweisung • **Referentin:** Ölfieber by Lissi Suttner - Aromaberaterin • **Anmeldung bei Carmen Schöler unter 0151 67700239** • Teilnehmerzahl begrenzt

Wer kennt es nicht - Zeit zu zweit kommt im Alltag leider meistens viel zu kurz. Umso schöner ist es, wenn man sich bewusst gemeinsame Auszeiten gönnt. Liebevolle Berührungen in Verbindung mit passenden ätherischen Ölen sorgen für Entspannung auf allen Ebenen. Bitte jeweils ein Kissen + ein Handtuch mitbringen und bequeme Kleidung tragen.



## Grundbildung

### Die „Junge vhs“

#### Zumba für Kinder



**Beginn: Mi., 28.02.2024** • Kindergarten Fichtelberg, Turnhalle • 10 Einheiten, auch während der Ferien • **Gebühr:** 30,00 EUR, Vorkasse durch Überweisung • **Leitung:** Laura Traßl, lizenzierte Zumbatrainerin, staatlich anerkannte Erzieherin, pädagogische Fachkraft • **Anmeldung bei Carmen Schöler unter 0151 67700239** • Teilnehmerzahl begrenzt

Wir bewegen uns rhythmisch zur Musik! Nutzen wir den Bewegungsdrang der Kinder, um ihnen ein Bewusstsein für sich und ihren Körper zu geben. Denn Körperbewusstsein steigert das Selbstbewusstsein. Wir erlernen gemeinsam und mit viel Freude schnelle wie auch langsame Bewegungen, kombiniert mit ausgewählter Musik und darauf abgestimmte Choreografie. Wir steigern das Rhythmusgefühl und die Hand Augen-Koordination.

**Fi 001\_6 Kurs I für Kinder  
von 5 bis 8 Jahren:** 17.30-18.15 Uhr

**Fi 002\_6 Kurs für  
Kinder und Jugendliche  
von 9 bis 14 Jahren:** 18.30-19.15 Uhr

Beachten Sie bitte auch die  
**farbigen Sonderseiten**  
in der Heftmitte!



**Geschäftsstelle:**  
Stadtverwaltung  
Gefrees  
Hauptstr. 22  
95482 Gefrees  
Uwe Köhler, Zi. 6  
Tel.: 0 92 54 / 9 63 24  
Fax: 0 92 54 / 9 63 36  
E-mail: [uwe.koehler@gefrees.bayern.de](mailto:uwe.koehler@gefrees.bayern.de)  
Online-Anmeldung:  
[www.gefrees.de](http://www.gefrees.de)

Es gelten die „Allg. Hinweise zu den Veranstaltungen „! Anmeldungen im Rathaus, Zimmer 6 oder im Internet: [www.gefrees.de](http://www.gefrees.de). Die Kursgebühren sind bei der Stadtkasse einzuzahlen oder zu überweisen, spätestens bis 3 Tage vor Kursbeginn. Die Gebühren sind für mindestens 6 Teilnehmer gerechnet.

**Anmeldung bitte spätestens 2 Wochen vor Kursbeginn!**



## Gesellschaft

### Mensch und Welt

**Ge 001\_1 Schafkopf & Mucken - Anfängerkurs**  
Beginn: **Mi., 04.02.2024** • 18.30-20.00 Uhr • Künneth-Palais, Hauptstr. 11/13 • 8 Abende • **Gebühr:** 40,00 EUR • **Leitung:** Klaus Kodisch

Schafkopf ist eines der ältesten deutschen Kartenspiele und wird entweder als Partnerspiel oder als Einzelspiel ausgetragen. Es ist in seiner Vielfalt schier grenzenlos und macht viel Spaß. „Schafkopfen“ lernen kann jeder/r - doch nur durch viel Üben und Spielen. Dieses „Karteln“ für Anfänger vermittelt die Regeln, die Spielweise, das richtige Zählen der Punkte und das fundierte Einschätzen der eigenen Karten. Da Theorie bekanntlich grau ist, wird alles sofort gespielt. Nach diesem Kurs wissen Sie über die Grundzüge des Schafkopfs Bescheid und haben vielleicht auch schon eine nette Schafkopfrunde gefunden.



## Beruf

### EDV für Senioren

**Ge 001\_2 Computerkurs für Senioren** *Aktiv im Alter*  
Beginn: **Termin, Zeit und weitere Details werden rechtzeitig bekannt gegeben** • 4 Einheiten á 120 Minuten • Künneth-Palais, Bürgerbüro, Hauptstr. 11/13 • **Leitung:** Karl Pensky  
Mindest-TN-Zahl: 5. Notebooks müssen selbst mitgebracht werden. Leihgeräte können nicht zur Verfügung gestellt werden.



## Gesundheit

### Entspannung / Körpererfahrung

#### Yoga

jew. 12 Abende • Künneth-Palais, Hauptstr. 11/13 in Gefrees • mitzubr.: bequeme Kleidung (leichte Sportbekleidung), Yoga- bzw. Iso-Matte, Yoga-Kissen (falls vorhanden) • **Gebühr:** 70,00 EUR • **Leitung:** Reinhard Olma

Mit der Kunst des Einfachen aber auch Anspruchsvollen stärken wir unser Wohlfühl und unsere Lebenskraft. Wir fördern den Umgang mit uns selbst und mit unserer Welt. Sie werden sich bald wohler fühlen, glücklicher sein und in den Übungen einen Sinn sehen. Schnuppern Sie einfach rein – zu YOGA heiter!

**Ge 001\_4 Kurs I: Beginn: Di., 20.02.2024 • 17.30-18.30 Uhr**

**Ge 002\_4 Kurs II: Beginn: Di., 20.02.2024 • 18.45-19.45 Uhr**



## Kultur

### Musik

#### Gitarre

Jeweils 10 Einheiten • Uhrzeit: nach vorheriger Vereinbarung • Künneth-Palais, Steinscheune, Hauptstr. 11/13 • **Gebühr:** 110,00 EUR • **Leitung:** Axel Rank, Gitarrenlehrer  
Gitarre für Anfänger und Wiedereinsteiger mit geringen Vorkenntnissen. Notenkenntnisse nicht erforderlich.

**Ge 001\_5 Kurs I: Beginn: Do., 25.01.2024**

**Ge 002\_5 Kurs II: Beginn: Do., 18.04.2024**

### Tanz

**Anmeldung für die Tanzkurse bitte per E-Mail:** [schramm.manfred@yahoo.de](mailto:schramm.manfred@yahoo.de) oder [b-weber16@gmx.de](mailto:b-weber16@gmx.de).

#### Tanzkurse

**Beginn: jew. Do., 11.01.2024** • 7 Abende • Künneth-Palais, Steinscheune, Hauptstr. 11/13 • **Leitung:** Tanzschule Schramm, Helmbrechts

**Ge 003\_5 Fortgeschrittene (Die wichtigsten Tänze):**  
18.00-19.30 Uhr • **Gebühr:** 60,00 EUR

**Ge 004\_5 Grundkurs und Wiedereinsteiger:**  
19.30-20.30 Uhr • **Gebühr:** 50,00 EUR

**Ge 005\_5 Grundkurs (Wichtigste Tänze, auch Hochzeitstanzkurs):**  
20.30-21.00 Uhr • **Gebühr:** 60,00 EUR

#### Tanzkurse - Folgekurse

**Beginn: jew. Do., 07.03.2024** • 7 Abende • Künneth-Palais, Steinscheune, Hauptstr. 11/13 • **Leitung:** Tanzschule Schramm, Helmbrechts

**Ge 006\_5 Fortgeschrittene (Die wichtigsten Tänze):**  
18.00-19.30 Uhr • **Gebühr:** 60,00 EUR

**Ge 007\_5 Grundkurs und Wiedereinsteiger (Discofox und Discochart):**  
19.30-20.30 Uhr • **Gebühr:** 50,00 EUR

**Ge 008\_5 Grundkurs (Wichtigste Tänze, auch Hochzeitstanzkurs):**  
20.30-21.00 Uhr • **Gebühr:** 60,00 EUR

**Geschäftsstelle:**  
Gemeinde Gesees  
1. Bgm. Harald Feulner  
Pettendorfer Str. 4  
95494 Gesees  
E-mail: [VHS.Gesees@t-online.de](mailto:VHS.Gesees@t-online.de)

Telefonische Anmeldung (Di./Do. 18.30-19.30 Uhr) Tel.: 0 92 01 / 91 87 77-1  
oder jederzeit per E-mail:  
[VHS.Gesees@t-online.de](mailto:VHS.Gesees@t-online.de)  
oder unter  
[www.VHS-Gesees.de](http://www.VHS-Gesees.de)

**Bitte beachten Sie:** Die Kursgebühren wurden für Gruppen von mind. 8 Teilnehmer(inne)n berechnet, außer anders angegeben. Kurse mit weniger Teilnehmern können grundsätzlich nur mit erhöhter Kursgebühr stattfinden. Anmeldungen - auch telefonisch - sind verbindlich. Bei Nichterscheinen muss die Kursgebühr nachgefordert werden. Bitte melden Sie sich rechtzeitig an. Ihre Anmeldung kann entscheiden, ob ein Kurs stattfindet oder abgesagt werden muss. Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der VHS Landkreis Bayreuth.

**Es ist vorab eine Anmeldung für alle Kurse bzw. Vorträge erforderlich!**



## Gesellschaft

### Mensch und Welt

Gs 001\_1 **Vortrag: Altes Brauchtum zur Kerwa im Hummelgau** *Studium regionale*

Do., 18.01.2024 • 18.30-21.30 Uhr • Schützenhaus • **Gebühr:** 2,50 EUR • **Leitung:** Rüdiger Bauriedel • **Anmeldung bis 15.01.2024**

Vortrag über altes Brauchtum zur Kerwa im Hummelgau. Hinweis: Für das leibliche Wohl ist an diesem Abend gesorgt! Achtung: Essen nur auf Vorbestellung! Die Speisekarte können Sie bei Anmeldung anfragen bzw. finden Sie auf unserer Internetseite unter <https://www.VHS-Gesees.de/Mensch-und-Welt>



## Beruf

### EDV

Gs 001\_2 **Smartphonekurs Grundlagen** *Aktiv im Alter*  
(nicht nur für Senioren)

Termine voraussichtlich im Herbst 2024 werden kurzfristig

auf unserer Internetseite bzw. im Schaukasten der Gemeinde Gesees veröffentlicht! Sie können sich auch auf unserer Warteliste notieren lassen und werden dann entsprechend informiert!

Gs 002\_2 **Smartphonekurs Aufbaukurs**

*Aktiv im Alter*

Termine voraussichtlich im Herbst 2024 werden kurzfristig auf unserer Internetseite bzw. im Schaukasten der Gemeinde Gesees veröffentlicht! Sie können sich auch auf unserer Warteliste notieren lassen und werden dann entsprechend informiert!



## Gesundheit

### Entspannung / Körpererfahrung

Gs 001\_4 **Hatha-Yoga für Senioren**

*Aktiv im Alter*

KK-Förderung möglich!

(Kurs-ID KU-ST-PRBYXF)

**Beginn: Di., 09.01.2024 bzw. Di., 09.04.2024** • 18.15-19.15 Uhr • neues Feuerwehrhaus • 10 Abende • **Gebühr:** 35,00 EUR

• **Leitung:** Monika Fichtel, Yogalehrerin  
Speziell für Senioren! Die Übungen (finden auf und mit dem Stuhl statt) tragen dazu bei, den Körper bewusster wahrzunehmen, Spannungen zu lösen und die Lebensenergie freier fließen zu lassen. Sie wirken positiv auf Körper und Geist und stärken den Rücken, was zu einer besseren Haltung führt.

Gs 002\_4 **Hatha-Yoga für Fortgeschrittene** (Warteliste)  
(Kurs-ID KU-ST-PRBYXF)

KK-Förderung möglich!

**Di., 09.01.2024 bzw. Di., 09.04.2024** • 19.30-20.30 Uhr • neues Feuerwehrhaus • 10 Abende • mitzubr.: Decke, Matte • **Gebühr:** 35,00 EUR • **Leitung:** Monika Fichtel, Yogalehrerin  
Wie Kurs Yoga für Senioren, jedoch für Fortgeschrittene mit Vorkenntnissen und ohne Stuhl und gelegentlich mit Hilfsmitteln.

### Bewegung / Gymnastik / Fitness

Gs 003\_4 **Body-Fit-Kurs**  
(Warteliste)

**Beginn: Mo., 08.01.2024 bzw. Mo., 08.04.2024** • 17.30-18.30 Uhr • neues Feuerwehrhaus • 10 Abende • min. 8 TN • mitzubr.: Sportschuhe, Matte, Getränk, kl. Handtuch • **Gebühr:** 35,00EUR • **Leitung:** Ester Gruber

Im Body-Fit-Kurs wird der ganze Körper trainiert, insbesondere Beine, Gesäß und Körpermitte. Du arbeitest sowohl mit dem eigenen Körpergewicht als auch mit verschiedenen Kleingeräten (z. B. Kurzhantel, Tubes, Pilates-Rolle ...). Durch den Einfluss von Pilates und Yoga entstehen so ein abwechslungsreiches und effektives Workout, das deine Körperwahrnehmung verbessert, Rückenschmerzen entgegenwirkt, dich beweglicher und ausglichener werden lässt.

#### Step Aerobic

Schützenhaus • 13 Abende • min. 8 TN / max. 13 TN • mitzubr.: Sportschuhe, Getränk, kl. Handtuch • **Gebühr:** 52,00 EUR • **Leitung:** Doris Lochner  
Herz-Kreislauf-Training mit Body-Shaping-Effekt. In unserem 60-Minuten-Workout gibst du deinem Herz-Kreislauf-System zu motivierender Chart-Musik einen gesunden Push und straffst Beine & Po.

- Gs 004\_4** **Kurs I:** **Beginn: Di., 05.03.2024** • 18.45-19.45 Uhr
- Gs 005\_4** **Kurs II:** **Beginn: Di., 05.03.2024** • 20.00-21.00 Uhr

**Gs 006\_4** **Zumba® Fitness** (Warteliste)  
**Beginn: Do., 07.03.2024** • 19.00-20.00 Uhr • Schützenhaus • 12 Abende • min. 8 TN • mitzubr.: feste Sportschuhe (keine Straßenschuhe), Getränk, kl. Handtuch • **Gebühr:** 48,00 EUR • **Leitung:** Carolin Schmidt, Zumba®Instructor  
 Tanzfitness zu lateinamerikanischer Musik, formt die Figur und macht Spaß. Für jedes Alter, für Trainierte und Untrainierte. Einstieg jederzeit möglich.

#### Wirbelsäulengymnastik für Frauen (Warteliste)

jew. 18.30-19.30 Uhr • neues Feuerwehrhaus • 10 Abende • mitzubr.: Matte • **Gebühr:** 35,00 EUR • **Leitung:** Ute Meier

- Gs 007\_4** **Kurs I:** **Beginn: Mi., 10.01.2024**
- Gs 008\_4** **Kurs II:** **Beginn: Mi., 10.04.2024**

#### Gs 009\_4 Fackel-Schneeschuhtour

**Kurzfristig an einem Abend im Jan. / Feb. / März je nach Schneelage** • Dauer ca. 2 Std. • Fichtelgebirge • min 6 TN • **Gebühr:** 5,00-12,00 EUR je nach TN-Zahl zzgl. Leihgebühr für Schneeschuhe, Stirnlampe und Fackel 10,00 EUR • **Leitung:** Klaus Hübsch • **Vorabmeldung über Warteliste erwünscht!** Termine werden kurzfristig auf unserer Internetseite veröffentlicht!! Sie können sich auch auf unserer Warteliste notieren lassen und werden dann entsprechend informiert!

## Ernährung

#### Griechische Küche

jew. 17.30-21.30 Uhr • Hertel Möbel, Eventküche • min. 8 TN / max. 12 TN • mitzubr.: Schürze, Geschirrtuch, Messer, Schneidebrett und Restebehälter • **Gebühr:** 13,00 EUR zzgl. Lebensmittelkosten • **Leitung:** Christos Chaidas  
 Genaue Kursbeschreibung folgt in Kürze auf unserer Internetseite.

- Gs 011\_4** **Kurs I:** **Mi., 06.03.2024**
- Gs 012\_4** **Kurs II:** **Mi., 24.04.2024**



#### Gs 013\_4 Japanische Küche - Gyoza und Harusame-Salada

**Mi., 08.05.2024** • 17.30-ca. 21.00 Uhr • Hertel Möbel, Eventküche • min. 8 TN / max. 12 TN • mitzubr.: Schürze, Geschirrtuch, Messer, Schneidebrett und Restebehälter • **Gebühr:** 13,00 EUR zzgl. 12,00 EUR für Lebensmittel • **Leitung:** Yae Tanaka-Bachfischer  
 Gyoza (Japanische Maultaschen) und Harusame-Salada (Glasnudelsalat) sind eine sehr beliebte japanische Speise.

#### Gs 014\_4 Japanische Küche - Sushi für Anfänger/-innen

**Mi., 15.05.2024** • 17.30-ca. 21.00 Uhr • Hertel Möbel, Eventküche • min. 8 TN / max. 12 TN • mitzubr.: Schürze, Geschirrtuch, Messer, Schneidebrett und Restebehälter • **Gebühr:** 13,00 EUR zzgl. 12,00 EUR für Lebensmittel • **Leitung:** Yae Tanaka-Bachfischer

In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie Sushi selbst zubereiten.

## Erkrankungen / Heilmethoden

#### Gs 015\_4 Vortrag: „Das Märchen von der Arthrose oder die Chinesische Medizin kennt keine orthopädischen Krankheiten“

**Di., 20.02.2024** • 18.00-19.30 Uhr • Schützenhaus, Wandergasse 9, 95494 Gesees • min. 15 TN • **Gebühr:** 5,00 EUR • **Referent:** Dr. med. Wolfgang J. Margraf, Praxis für zeitgemäße chinesische Medizin • **Anmeldung bis 15.02.2024**  
 Folgende Inhalte werden u.a. behandelt: Wie entstehen Schmerzen/Gelenkschmerzen, wie kann man Arthrose auch ohne Operation „heilen“, warum haben Menschen Rückenschmerzen, warum es sinnvoller ist „Täter“ und nicht „Tatorte“ zu behandeln, wie kann ich gesund bleiben? Hinweis: Für das leibliche Wohl ist an diesem Abend gesorgt! Achtung: Essen nur auf Vorbestellung! Die Speisekarte können Sie bei Anmeldung anfragen bzw. finden Sie auf unserer Internetseite unter <https://www.VHS-Gesees.de/Erkrankungen-Heilmethoden/>



## Kultur

## Kunst / Kunsthandwerk

#### Gs 001\_5 Töpfern (Erwachsene mit Kindern)

**Termine werden kurzfristig auf unserer Internetseite veröffentlicht!** Sie können sich auch auf unserer Warteliste notieren lassen und werden dann entsprechend informiert!



## Grundbildung

## Die „Junge vhs“

#### Gs 001\_6 Schneeschuhtour für Kinder mit Eltern (ab 6 Jahre)



**Kurzfristig an einem Samstag im Jan. / Feb. / März je nach Schneelage** • Dauer ca. 2 Std. • Fichtelgebirge • min 6 TN • **Gebühr:** 5,00-12,00 EUR je nach Teilnehmerzahl zzgl. Leihgebühr für Schneeschuhe 5,00 EUR • **Leitung:** Klaus Hübsch • **Vorabmeldung über Warteliste erwünscht!** Termine werden kurzfristig auf unserer Internetseite veröffentlicht!! Sie können sich auch auf unserer Warteliste notieren lassen und werden dann entsprechend informiert!



## Geschäftsstelle:

Rosenstraße 11  
95496 Glashütten  
Anmeldung: Uschi Max  
Tel.: 0 92 79 / 81 64  
E-mail: uschi.max50@gmail.com

## Vorsitzender:

Sven Ruhl,  
1. Bgm



Die Anmeldung zu den Kursen muss mind. 5 Tage vor Kursbeginn bei der Geschäftsstelle erfolgen.

Mit der Überweisung ist die Anmeldung verbindlich. Bei begrenzter Teilnehmerzahl werden die TN in der Reihenfolge des Einzahlungsdatums berücksichtigt.

Bitte beachten Sie unsere neue Bankverbindung:  
VR- Bank Bayreuth Hof,  
IBAN: DE68 7806 0896 0009 6747 13.

Auf die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der Volkshochschulen im Landkreis Bayreuth e.V. weisen wir hin.



## Gesellschaft

### Entspannung / Körpererfahrung

#### Hatha-Yoga

(Kurs-ID: KU-ST-22UTQM)

KK-Förderung  
möglich!

**Beginn: Mi., 10.01.2024** • Rathaus Glashütten • je 12 Abende • mitzubr.: bequeme Kleidung, Isomatte, Decke • **Gebühr:** 37,00 EUR • mind. 6 TN • **Leitung:** Monika Fichtel, Yoga-Lehrerin  
Die Übungen tragen dazu bei, den Körper bewusster wahrzunehmen, Spannungen zu lösen und die Lebensenergie freier fließen zu lassen. Sie wirken positiv auf Körper und Geist und stärken den Rücken, was wiederum zu einer besseren Haltung führt.

**Gh 002\_4** **Kurs I:** 16.45-17.45 Uhr  
**Gh 003\_4** **Kurs II:** 18.00-19.00 Uhr

#### **Gh 001\_4** Autogenes Training - Stärkung der Resilienz

**Beginn: Do., 11.01.2024** • 19.00-20.30 Uhr • Glashütten, Rathaus, Sitzungssaal • 8 Abende • mitzubr.: warme Socken, bequeme Kleidung, Matte, ggf. Decke, Getränk • **Gebühr:** 32,00 EUR • **Leitung:** Dagmar J.Freyberger  
Lernen Sie sich und Ihren Körper besser kennen und tauchen Sie

ein in die mediale Welt der Ruhe und Entspannung. Beginnen Sie rechtzeitig und lernen Sie loszulassen, um möglichen Stress-Symptomen (z.B. Kopf- und Rückenschmerzen, Reizbarkeit, Nervosität, Schlafstörungen, Magen-Darmreizungen, erhöhte Infekt-Anfälligkeit) vorzubeugen. Nehmen Sie sich eine kurze Aus-Zeit, um Ihre innere Kraftquelle mit neuer Energie wieder aufzuladen. Die Übungen können im Sitzen und Liegen ausgeführt werden – nach dem Erlernen in Eigenregie situationsbedingt überall.

### Bewegung / Gymnastik / Fitness

#### **Gh 008\_4** Hula - Hoop

**Beginn: Mi., 10.01.2024** • 20.00-21.00 Uhr • Glashütten Mehrzweckhalle • 10 Abende • Hula-Hoop-Reifen falls vorhanden (Beratung vor Kursbeginn möglich) enganliegende Kleidung • **Gebühr:** 30,00 EUR • **Leitung:** Anja Schuster-Becker, Physiotherapeut/in  
Hula-Hoop bietet für Jung und Alt ein effektives Training. Es werden nicht nur Kalorien verbrannt, vielmehr stärkt es auch den Beckenboden, die Gesäß-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Im Kurs erlernt ihr die Technik des „Hullerns“. Schritt für Schritt erweitern wir das Können und bauen ein Workout auf, um Schmerzen und Verspannungen entgegen zu treten. Traut euch... mit jeder Runde fühlt ihr euch wohler, fitter und freier! Keine Vorkenntnisse erforderlich.



#### Rückhalt- Ganzheitliche Rückenschule

(Kurs-ID: KU-BE-U2BDXN)

KK-Förderung  
möglich!

**Beginn: Di., 06.02.2024** • je 12 Abende • Mehrzweckhalle Glashütten • mitzubr.: Matte o. Decke • **Gebühr:** 36,00 EUR • **Leitung:** Doris Wildgruber, Physiotherapeutin  
Die Wirbelsäule als zentraler Pfeiler des Rückens ist für viele Menschen in unserer Zivilisation zum Problem geworden. Machen Sie sich Ihre eigenen Fehler bewusst und lernen Sie, diese zu korrigieren. Verbessern Sie Ihre Haltung, bleiben Sie beweglich.

**Gh 004\_4** **Gruppe I:** 15.30-16.30 Uhr  
**Gh 005\_4** **Gruppe II:** 16.45-17.45 Uhr  
**Gh 006\_4** **Gruppe III:** 18.00-19.00 Uhr

### Ernährung

#### **Gh 009\_4** Brotbackkurs

**Fr., 23.02.2024** • 16.00-19.00 Uhr • Eckersdorf, Sana e salva • **Gebühr:** 45,00 EUR • **Leitung:** Marika Bange  
Wir backen fleißig Gebäckstücke, dabei erklären wir vieles über die unterschiedlichen Getreidesorten und ihre Eigenschaften sowie über Triebmittel und Zutaten des Brotes. In den Gebühren sind Speisen und Getränke inklusive. Die verwendeten Lebensmittel sind ausschließlich Bioqualität.

#### **Gh 010\_4** Vegetarischer Kochkurs

**Fr., 15.03.2024** • 16.00-19.00 Uhr • Eckersdorf, Sana e salva • **Gebühr:** 45,00 EUR • **Leitung:** Marika Bange

Wir bereiten uns ein Menü zu und beachten dabei, welche Makronährstoffe wichtig sind, welche Mikronährstoffe und Vitalstoffe von Bedeutung sind. In welchen pflanzlichen Lebensmitteln finden wir diese und wie können wir perfekte Lebensmittel-Kombinationen machen, damit wir rundum gut versorgt sind. In den Gebühren sind Speisen und Getränke inklusive. Die verwendeten Lebensmittel sind ausschließlich Bioqualität.



## Kultur

### Tanz

**Gh 001\_5 Tanzen**  
(Anfänger  
und Wiedereinsteiger)

**Beginn: So., 14.01.2024** • 17.00-18.30 Uhr • Glashütten,  
Mehrzweckhalle • 8 Abende • **Gebühr:** 25,00 EUR pro Person  
• **Leitung:** Josef Lies

Tanzen ist ein Ausdruck der Lebensfreude, schafft  
Gemeinsamkeit und macht Spaß. Warum nicht mal wieder  
einen Einsteiger oder Wiedereinsteiger Tanzkurs machen,  
deshalb fangen wir mit den wichtigsten Tänzen an: Disco-Fox,  
Langsamer Walzer, Wiener Walzer, Foxtrott und Slowfox.

**Gh 002\_5 Tanzen**  
(Fortgeschrittene)

**Beginn: So., 14.01.2024** • 18.30-20.00 Uhr • Glashütten  
Mehrzweckhalle • 8 Abende • **Gebühr:** 25,00 EUR pro Person  
• **Leitung:** Josef Lies

Dieses Angebot richtet sich an alle, die glauben, dass sie schon  
tanzen können, denen aber die Gelegenheit zum Tanzen fehlt.  
Ein Kurs zum Üben, Wiederholen und Neuem. Sepp Lies

# Jetzt anmelden!

**Verstehen Lernen** Wir zeigen Ihnen, wie's geht  
**Ihre Volkshochschule**

vertieft Ihre Kenntnisse und zeigt Ihnen meine Herren, wie Sie  
wirklich führen können.

## Geschäftsstelle:

Rathaus Goldkronach  
Marktplatz 2

95497 Goldkronach

Kathrin Schneider

Tel.: 0 92 73 / 984-11

Fax: 0 92 73 / 984-20

E-mail: vhs@goldkronach.  
bayern.de

Vorsitzender:

Holger Bär,  
1. Bgm.



Die **Anmeldung** für die Kurse ist im Bürgerbüro der Stadt Goldkronach bei Kathrin Schneider und Manuela Wagner unter 09273/984-10 und -11 und per E-mail: vhs@goldkronach.bayern.de mit dem Anmeldeformular unter www.goldkronach.de/bildung-soziales/vhs bis spätestens 5 Tage vor Kursbeginn möglich (nur bei Erstteilnahme).

**Bezahlung:** Überweisung an die VHS Goldkronach zu Kursbeginn, **IBAN: DE55 7806 0896 0008 2040 39, VR-Bank Bayreuth-Hof.** Barzahlungen können wir leider nicht annehmen!

Bitte melden Sie sich rechtzeitig an, denn Ihre Anmeldung kann entscheiden, ob ein Kurs stattfindet oder abgesagt werden muss. Unangemeldete Teilnehmer müssen damit rechnen, dass Sie bei Überfüllung abgewiesen werden. Bei vielen Veranstaltungen und Kursen ist „schnuppern“ möglich, bitte fragen Sie nach!



## Gesellschaft

### Natur und Technik

**Kurse der Goldkronacher Kräuterpädagogin**  
(Go 004\_1 bis Go 014\_1)

Sandhof 1, Dressendorf • **Anmeldung und Leitung:** Heike Ehl, Tel. 09208 57691

**Go 004\_1 Ein Meer aus kleinen Frühlingsboten (Pflanze des Monats)**

**Stodium regionale**

**Sa., 06.04.2024 • 14.00 Uhr • Gebühr:** 12,00 EUR

Bei einer Exkursion erleben wir, wie sich im Frühling die Pflanzenwelt langsam zeigt. Erkennen und Erklären der Verarbeitung von Kräutern und Heilkräutern.

**Go 005\_1 Herstellung von Tinkturen und ihre Wirkung**

**Stodium regionale**

**Sa., 20.04.2024 • 14.00 Uhr • Gebühr:** 15,00 EUR

Schon ein paar Tropfen einer Tinktur haben ein Vielfaches an

## Workshops in Kooperation mit FABLAB BAYREUTH

**Go 001\_1 MINT on Tour -**

**Einführung in die Nähmaschine**

**Mi., 10.04.2024 • 18.00-21.00 Uhr • Schule, Multifunktionsraum • Für alle geeignet ab 12 Jahre, Materialien werden gestellt, der Kurs ist kostenlos • Leitung:** FabLab - Bayreuth e.V.

**Workshopinhalte:** Nähmaschinen-Sicherheit • In Betrieb nehmen und Aufräumen • Vorbereiten Nähen Steppstich - Einfädeln Ober- und Unterfaden • Nähen eines einfachen Cardcases (Wie ein textiler Briefumschlag für eine EC-, Fitnesscenter-, Mensakarte) - grundlegende zweidimensionale Nähtechniken • Grundlegende Fachbegriffe, Materialkunde.

Wer Stoff hat, den er gerne verarbeiten möchte, kann ihn mitbringen. Aber eigentlich ist alles, auch Nähfaden, Bügeleisen usw. vorhanden. Wir verwenden die W6 3300 Exklusive, eine computergesteuerte Nähmaschine mit vielen anfangsfreundlichen Features.

**Go 002\_1 MINT on Tour -**

**Einführung 3D-Druck im FDM-Verfahren**

**Mi., 21.02.2024 • 17.30-20.00 Uhr • Schule, Multifunktionsraum • Für alle geeignet ab 12 Jahre, Materialien werden gestellt, der Kurs ist kostenlos • Leitung:** FabLab - Bayreuth e. V.

**Workshopinhalte:** 3D-Druck - Was ist das? • Erstellen des Ausgangs-Dateienformats • Vorbereiten der Datei für den 3D-Druck • Vorbereitung des 3D-Druckers • Drucken.

Für die Teilnahme benötigen Sie kein Notebook usw. Der Einsteigerkurs ist für Jedermann ausgelegt. Vorkenntnisse sind lediglich im PC-Handling wünschenswert. Wir verwenden als Drucker den Testsieger „Ultimaker 2“ aus Holland. Sollten Sie Interesse an einem unserer alternativen 3D-Drucker haben, teilen Sie uns das bitte mit.

Welche maximale Größe kann mein 3D-Druck erreichen? Unsere für den Workshop eingesetzten 3D-Drucker erreichen eine max. sog. Baugröße von ca. 20 x 20 x 20 cm. Da ein solcher Druck jedoch mehrere Stunden in Anspruch nehmen würde, reduzieren wir die Größe unserer ersten Objekte. Kann ich meinen ersten 3-Druck mit nach Hause nehmen? Ja. Der Materialpreis usw. ist bereits im Ticket enthalten. Wird in dem Workshop auch ein 3D Scan durchgeführt? Nein, denn das würde den Zeitrahmen sprengen. Wenn Sie 3D-Scannen erlernen möchten, empfehlen wir Ihnen den Workshop „3D Scannen für Einsteiger“.

Gefördert durch

Bayerisches Staatsministerium für  
Wirtschaft, Landesentwicklung und Energie



REGION  
BAYREUTH

Regionalmanagement  
Bayern

Wirkung als Tees. Soviel Tee kann man kaum trinken, um sich die gleichen Wirkstoffe zuzuführen. Anwendungen innerlich und äußerlich, zuhause und unterwegs. Wir geben Anregungen und stellen auch einige Tinkturen her.

**Go 010\_1 Heilpflanze Holunder**

**Stodium regionale**

**Sa., 01.06.2024 • 14.00 Uhr • Gebühr:** 20,00 EUR

Heute wollen wir einiges aus den schönen Holunderblüten herstellen. Gelee, Hollerwasser, Essig, Hollerküchla mit Hollerbeersoße und als Abschluss eine süße Creme. Wir werden viel über die Heilpflanze erfahren.



## Go 011\_1 Natürliche Medizin - Speziell für Frauen

Studium regionale

Sa., 15.06.2024 • 14.00 Uhr • Gebühr: 15,00 EUR

Wir suchen Frauenkräuter die in unseren Gärten zuhause sind und erklären ihre Wirkung und Anwendung. Sanfte Hilfe in jedem Lebensabschnitt, von der Geburt bis zu den Wechseljahren. Immer mehr Frauen verlangen nach sanften Alternativen.

## Go 012\_1 Johanniskraut und andere Heilkräuter

Studium regionale

Sa., 29.06.2024 • 14.00 Uhr • Gebühr: 15,00 EUR

Bei einem Rundgang um den Bauernhof lernen wir das vielseitig verwendbare Johanniskraut und viele andere Heilkräuter kennen. Wer einmal entdeckt hat, wie so kleine Pflanzen eine so große Wirkung haben können, der möchte sie nie mehr missen. Wir begeistern für ihre Verwendung und anschließend folgt eine Kräuterbrotzeit.

## Go 013\_1 Rund um den Bauernhof

Studium regionale

Sa., 03.08.2024 • 14.00 Uhr • Gebühr: 15,00 EUR

Erleben und erfahren Sie bei einer Exkursion, dass es viele unscheinbare Pflanzen gibt, an denen man achtlos vorübergeht, obwohl sie essbar, schmackhaft und wertvoll sind. Keine Angst vor dem oft lästigen Unkraut - jedes Kräutlein (und ist es noch so klein) hat auf dieser Erde einen Sinn und eine Aufgabe. Danach machen wir einen Almdudler aus den Kräutern des Gartens und der Wiese!

## Go 014\_1 Blütenträume - essbare Blüten

Studium regionale

Sa., 17.08.2024 • 14.00 Uhr • Gebühr: 15,00 EUR

Bei einem Rundgang lernen wir essbare Blüten und ihre Verarbeitungsmöglichkeiten kennen. Mit zahlreichen Rezepten aus dem Kräuter- und Blumengarten. Lassen sie sich inspirieren! Einige Blüten werden wir auch verkosten, also keine Angst - es wird bestimmt lustig.

## Exkursionen

### Go 006\_1 Besuch des Goldbergbaumuseums

Studium regionale

Ab April jeden Sonn- und Feiertag • 13.00-17.00 Uhr • Museum, Bayreuther Str. 21 • Gebühr: 4,00 EUR • Leitung: Klaus-Dieter Nitzsche

Suchen, finden, gewinnen, verarbeiten - Goldkronachs „glänzende“ Bergbauvergangenheit ist hier erlebbar.



## Sprachen

### Go 002\_3 Spanisch für Fortgeschrittene

Beginn: Mo., 04.03.2024 • 18.00-19.30 Uhr • Schule, Hintereingang, Seminarraum UG • 10 Abende • Lehrbuch: Caminos neu 1 (Klett) ISBN 978-3-12-514954-0 • Gebühr: 60,00 EUR • Leitung: Belkis und Michael Leutzsch  
Bitte das Lehrbuch gleich zum 1. Unterrichtsabend mitbringen

### Go 003\_3 Spanisch für Anfänger 1 A1

Beginn: Mo., 04.03.2024 • 18.00-19.30 Uhr • Schule, Hintereingang, Werkraum UG • 10 Abende • Lehrbuch: Caminos neu 1 (Klett) ISBN 978-3-12-514954-0 • Gebühr: 60,00 EUR • Leitung: Belkis und Michael Leutzsch  
Lehrbuch bitte gleich zum 1. Unterrichtsabend mitbringen



## Gesundheit

## Entspannung / Körpererfahrung

### Go 002\_4 Fühle Dich „naturwoh!“ - gehe Waldbaden - Entdecke Deine Sinne wieder mit Shinrin Yoku

**2-Tages-Kurs Sa. und So., 06. und 07.04.2023 • Treffpunkt Samstag:** in der Au, am Häuschen beim ehemaligen Badeseesee in Goldkronach, Uhrzeit: 09.30-11.30 Uhr, Anfahrt: Abzweig von Verbindungsstr. Kreisel zur ehem. B2 (gegenüber Wohngebiet)

• **Treffpunkt Sonntag:** kleiner Wanderparkplatz am Ende der Goldbergstr., oberhalb Fürstenstein beim Schild Nordic Walking, Uhrzeit: 15.00-17.00 Uhr, Anfahrt: über Brandholz, Beschilderung Besucherbergwerke folgen, am Infohaus vorbeifahren, weiter der Straße folgen ca. 800 m bis zum kleinen Parkplatz • mitzubr.: wetterfeste warme Kleidung (Zwiebellook), evtl. Kopfbedeckung, kleine wetterfeste Sitzunterlage, etwas zu Trinken und evtl. einen kleinen Snack – bitte im Rucksack, damit Sie Ihre Hände frei behalten • **Gebühr: 20,00 EUR • Leitung:** Annette Taubenreuther

Ein 2-teiliger vhs-Kurs zur inneren Entspannung und Stressabbau (für interessierte Erwachsene). Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Allerdings ist eine sichere Trittfestigkeit erforderlich. Lernen Sie an diesem Wochenende die wohltuende Wirkung des Waldbadens (Shinrin Yoku) kennen. Eintauchen in Natur- und Waldatmosphäre ist eine Entspannungsmethode, die in Naturumgebung Stressfaktoren, Schlafstörungen etc. entgegenwirkt und das Immunsystem stärkt. Spüren Sie Ihre Sinne neu, atmen Sie durch, lernen Sie wieder zu staunen... Automatisch werden Sie langsamer, ruhiger, bewusster und achtsamer. Nehmen Sie dieses positive Bewusstsein und die Entspannung mit in Ihren Alltag.

### Go 003\_4 „Frühjahrsenerlebnis waldgesund“ - pure Entspannung - Heller Wald, das Plätschern am Bachlauf und Achtsamkeitsübungen bringen innere Ruhe

Sa., 20.04.2024 • 14.00-17.00 Uhr • Ortsteil Brandholz, kleiner Parkplatz am Ende der Hirschhornstr. • Anfahrt: über Brandholz, bei erster Gabelung linken Schenkel nehmen (Hirschhornstr.), ihr ca. 1,2 km folgen bis zum kleinen Parkplatz am Waldrand • wetterfeste Kleidung (Zwiebellook), evtl. Kopfbedeckung, kleine wetterfeste Sitzunterlage - evtl. auch eine kleine Decke, etwas zu Trinken und evtl. einen kleinen Snack - bitte im Rucksack, damit Sie Ihre Hände frei behalten • **Gebühr: 10,00 EUR • Leitung:** Annette Taubenreuther

Ein Waldbad in einem Meer aus Grün- und Naturtönen (für interessierte Erwachsene). Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Allerdings ist eine sichere Trittfestigkeit erforderlich. Shinrin Yoku - Eintauchen in Natur- und Waldatmosphäre: lassen Sie den Alltag los und die Seele baumeln die Wunderwelt der Natur fängt Sie auf! Die wohltuende Tiefenwirkung der Waldheilstoffe sowie die Erfahrung, „sich selber wieder wahrzunehmen“ spenden inneren Ausgleich und Gelassenheit.

### Go 004\_4 Atmen beim Winterwaldbad - Entspannungsatmung und Förderung des Lungenvolumens am hinteren Goldberg

Sa., 27.01.2024 • 13.00-15.00 Uhr • Treffpunkt: kleiner Wanderparkplatz am Ende der Goldbergstr. Anfahrt: über Brandholz, bei erster Gabelung linken Schenkel nehmen (Hirschhornstr.), ihr ca. 1,2 km folgen bis zum kleinen Parkplatz

am Waldrand • warme!!, wetterfeste Kleidung (Zwiebellook), evtl. Kopfbedeckung, kleine wetterfeste Sitzunterlage, etwas zu Trinken und evtl. einen kleinen Snack - bitte im Rucksack, damit Sie Ihre Hände frei behalten. • **Gebühr:** 10,00 EUR • **Leitung:** Annette Taubenreuther

In diesem Kurs widmen wir uns besonders der richtigen und entspannenden Atmung. Dabei hilft uns gerade im Winter die wohltuende Wirkung des Waldbadens (Shinrin Yoku) gesund zu bleiben. Das positive Empfinden, endlich wieder richtig durchatmen zu können (z. B. nach Atemwegserkrankungen) und die wohltuende Tiefenwirkung spendet Kraft und Ausdauer für den Alltag. Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Allerdings ist eine sichere Trittfestigkeit erforderlich.

## Go 015\_4 Hatha-Yoga I mit Sonja

(Kurs-ID: KU-ST-6S3JSW)

KK-Förderung möglich!

**Beginn: Mo., 05.02.2024** • 17.00-18.30 Uhr • Schule, Multifunktionsraum • 10 Abende • mitzubr.: bequeme Kleidung, Sitzkissen (wenn vorhanden), evtl. eine Decke • **Gebühr:** 46,00 EUR • **Leitung:** Sonja Reichenberger

In den Unterrichtseinheiten, die nacheinander aufbauen, wird Yoga nach der Schule von Yoga-Vidya in der Tradition von Swami Shivananda geübt. Im Laufe der Abende lernen wir durch Körperstellungen (Asanas), Atemübungen und Entspannung einen Ausgleich zu den Anforderungen des Alltags zu schaffen. Gymnastikmatten sind vorhanden!

## Go 025\_4 Hatha-Yoga I mit Sonja - Sommerkurs

(Kurs-ID: KU-ST-VLJE6S)

KK-Förderung möglich!

**Beginn: Mo., 13.05.2024** • 17.00-18.30 Uhr • Schule, Multifunktionsraum • 8 Abende • mitzubr.: bequeme Kleidung, Sitzkissen (wenn vorhanden), evtl. eine Decke • **Gebühr:** 36,00 EUR • **Leitung:** Sonja Reichenberger

In den Unterrichtseinheiten, die nacheinander aufbauen, wird Yoga nach der Schule von Yoga-Vidya in der Tradition von Swami Shivananda geübt. Im Laufe der Abende lernen wir durch Körperstellungen (Asanas), Atemübungen und Entspannung einen Ausgleich zu den Anforderungen des Alltags zu schaffen. Gymnastikmatten sind vorhanden!

## Go 016\_4 Hatha Yoga II mit Roland

(Kurs-ID: KU-ST-MT87AV)

KK-Förderung möglich!

**Beginn: Mo., 19.02.2024** • 19.00-20.30 Uhr • Schule, Multifunktionsraum • 10 Abende • mitzubr.: bequeme Kleidung, Sitzkissen (wenn vorhanden), evtl. eine Decke • **Gebühr:** 46,00 EUR • **Leitung:** Roland Blechschmidt

In den Unterrichtseinheiten, die nacheinander aufbauen, wird Yoga nach der Schule von Yoga-Vidya in der Tradition von Swami Shivananda geübt. Im Laufe der Abende lernen wir durch Körperstellungen (Asanas), Atemübungen und Entspannung einen Ausgleich zu den Anforderungen des Alltags zu schaffen. Gymnastikmatten sind vorhanden!

## Go 028\_4 Hatha-Yoga II mit Roland - Sommerkurs

**Beginn: Mo., 03.06.2024** • 19.00-20.30 Uhr • Schule, Multifunktionsraum • 5 Abende • mitzubr.: bequeme Kleidung, Sitzkissen (wenn vorhanden), evtl. eine Decke • **Gebühr:** 23,00 EUR • **Leitung:** Roland Blechschmidt

In den Unterrichtseinheiten, die nacheinander aufbauen, wird Yoga nach der Schule von Yoga-Vidya in der Tradition von Swami Shivananda geübt. Im Laufe der Abende lernen wir durch Körperstellungen (Asanas), Atemübungen und Entspannung einen Ausgleich zu den Anforderungen des Alltags zu schaffen. Gymnastikmatten sind vorhanden!

## Go 026\_4 Hatha-Yoga mit Bine I

(Kurs-ID: KU-ST-MLN8KB)

KK-Förderung möglich!

**Beginn: Di., 06.02.2024** • 16.30-17.45 Uhr • Schule, Multifunktionsraum • 10 Abende • Matte und eine Decke • **Gebühr:** 46,00 EUR • **Leitung:** Sabine Küffner

Sonne und Mond, die männliche und die weibliche Energie wieder in Balance bringen; durch Pranayama (Atemlenkung), Asanas (Körperübungen), Anspannung / Entspannung bis hin zur Meditation. YOGA ist ganzheitlich: Körper, Geist und Seele finden den Einklang.

## Go 036\_4 Hatha-Yoga mit Bine I - Sommerkurs

(Kurs-ID: KU-ST-6ZTHNZ)

KK-Förderung möglich!

**Beginn: Di., 14.05.2024** • 16.30-17.45 Uhr • Schule, Multifunktionsraum • 8 Abende • Matte und eine Decke • **Gebühr:** 36,00 EUR • **Leitung:** Sabine Küffner

Sonne und Mond, die männliche und die weibliche Energie wieder in Balance bringen; durch Pranayama (Atemlenkung), Asanas (Körperübungen), Anspannung / Entspannung bis hin zur Meditation. YOGA ist ganzheitlich: Körper, Geist und Seele finden den Einklang.

## Go 027\_4 Hatha-Yoga mit Bine II

(Kurs-ID: KU-ST-MLN8KB)

KK-Förderung möglich!

**Beginn: Di., 06.02.2024** • 18.00-19.15 Uhr • Schule, Multifunktionsraum • 10 Abende • Matte und eine Decke • **Gebühr:** 46,00 EUR • **Leitung:** Sabine Küffner

Sonne und Mond, die männliche und die weibliche Energie wieder in Balance bringen; durch Pranayama (Atemlenkung), Asanas (Körperübungen), Anspannung / Entspannung bis hin zur Meditation. YOGA ist ganzheitlich: Körper, Geist und Seele finden den Einklang.

## Go 037\_4 Hatha-Yoga mit Bine II - Sommerkurs

(Kurs-ID: KU-ST-MLN8KB)

KK-Förderung möglich!

**Beginn: Di., 07.05.2024** • 18.00-19.15 Uhr • Schule, Multifunktionsraum • 10 Abende • Matte und eine Decke • **Gebühr:** 36,00 EUR • **Leitung:** Sabine Küffner

Sonne und Mond, die männliche und die weibliche Energie wieder in Balance bringen; durch Pranayama (Atemlenkung), Asanas (Körperübungen), Anspannung / Entspannung bis hin zur Meditation. YOGA ist ganzheitlich: Körper, Geist und Seele finden den Einklang.

## Go 040\_4 Yoga Meditation mit Bine

**Beginn: Do., 22.02.2024** • 18.45-19.45 Uhr • Schule, Multifunktionsraum • 8 Abende • mitzubr.: bequeme Kleidung, Sitzkissen (wenn vorhanden) • **Gebühr:** 40,00 EUR • **Leitung:** Sabine Küffner

Meditation, das eigentliche Ziel des Yoga. Sind Sie gestresst, unruhig, schnell aus dem Häuschen, oder haben Sie Einschlafschwierigkeiten weil sich das Gedankenkarussell dreht? Wie erreiche ich die Beruhigung meiner Gedanken? Wie meditiert man? Wie komme ich da hin? Wir werden mit Konzentrationsübungen beginnen, wir lernen unsere Sinnes-Tore zu schließen. Wir üben aktiv und passiv, bis alle TeilnehmerInnen am Ende des Kurses ihre persönliche Methode gefunden haben.

## Gymnastik / Bewegung / Fitness

### Go 041\_4 Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Frauen

Zivilcourage und Konfliktlösung

**Beginn: Mi., 10.04.2024** • 15.15-17.15 Uhr • Schule, Hintereingang, Turnhalle • 3 Abende • mitzubr.: Sportkleidung,

Turnschuhe und Getränk. • **Gebühr:** 30,00 EUR • **Leitung:** Stefan Schwarzbeck

Frauen erleben im Alltag immer wieder Situationen, in denen Grenzen überschritten werden. Sei es im Beruf, auf der Straße oder auch in der Familie. In diesem Kurs wollen wir: - an unserem Selbstbewusstsein arbeiten und unser entschlossenes „Nein“ üben - lernen, gefährliche Situationen zu erkennen und darauf zu reagieren - einfache und effektive Karatetechniken erlernen, die uns im Ernstfall helfen - unsere Power wecken oder austesten Für diesen Kurs ist Sportlichkeit keine Voraussetzung.

#### **Go 005\_4** **Fitnessstraining für Frauen jeden Alters mit integriertem Faszientraining**

**Beginn: Do., 18.01.2024** • 18.30-20.00 Uhr • Schule, Hintereingang, Turnhalle • 10 Abende • Mitzubr.: Multiband, Hanteln, Faszienrolle, Trainingsmatte • **Gebühr:** 38,00 EUR • **Leitung:** Claudia Bauer

Mach mit - bleib fit! Komme zu unserem Workout mit den Schwerpunkten Kreislauftraining, Kräftigung und Faszientraining. Die aktuellen Erkenntnisse der Faszien-Fitness spielen bei unserem Training eine wichtige Rolle. Wir arbeiten mit Hanteln, Overball, Multiband, Stepper und verschiedenen anderen Kleingeräten. 60 min Sport + letzte 30 min Faszienrollen. Ermäßigte Kursgebühr möglich, wenn nur Sport mitgemacht wird. **In Kooperation mit der SpVgg Goldkronach.**

#### **Go 006\_4** **Karate zum Kennenlernen für alle von 10 bis 80 Jahre**

**Beginn: Fr., 19.01.2024** • 17.30-18.45 Uhr • Schule, Hintereingang, Turnhalle • 10 Abende • mitzubr.: bequeme Kleidung (barfuß) • **Gebühr:** 30,00 EUR • **Leitung:** Horst Lindner, Reiner Hieckmann

Einführungskurs in das traditionelle Shotokan-Karate. **In Zusammenarbeit mit der SpVgg Goldkronach.**

## Ernährung

### **Kochabende für Männer**

Schule, Hintereingang, Schulküche • mitzubr.: Getränke, Geld für Lebensmittel • **Gebühr:** 6,00 EUR • **Leitung:** Rosemarie Renner

**Themen werden zeitnah bekannt gegeben:**

**Go 012\_4** **Kurs I:** **Mi., 31.01.2024** • 18.30-22.00 Uhr

**Go 013\_4** **Kurs II:** **Mi., 20.03.2024** • 18.30-22.00 Uhr

**Go 014\_4** **Kurs III:** **Mi., 12.06.2024** • 18.30-22.00 Uhr

#### **Go 017\_4** **Kochabend für Männer - Sommerfest**

**Fr., 19.07.2024** • 18.30-22.00 Uhr • Schule, Hintereingang, Schulküche • mitzubr.: Getränke, Geld für Lebensmittel • **Gebühr:** 6,00 EUR • **Leitung:** Rosemarie Renner

Abschlussfest Männerkochkurs

### **Käse selber machen**

Sandhof 1, Dressendorf • **Gebühr:** 15,00 EUR • **Anmeldung und Leitung:** Heike Ehl, Tel. 09208 57691

Aus Biofrischmilch wird leckerer Weichkäse selbst hergestellt. Wir werden verschiedene Geschmacksrichtungen wie z. B. Natur, Kümmel, Pfeffer, Bärlauch, ital. Kräuter, Schabziegerklee, Chili, Walnuss, zubereiten. Nach 3 Tagen ist der Käse fertig und kann abgeholt werden (Bezahlung nach Gewicht).

**Go 019\_4** **Kurs I:** **Sa., 17.02.2024** • 14.00 Uhr

**Go 020\_4** **Kurs II:** **Sa., 23.03.2024** • 14.00 Uhr

**Go 021\_4** **Kurs III:** **Sa., 13.04.2024** • 14.00 Uhr



## Kultur

### Kunst und Kunsthandwerk

#### **Go 002\_5** **Aquarell-Malkurs für Anfänger und Fortgeschrittene**

**Beginn: Mi., 21.02.2024** • 15.30-17.30 Uhr • Schule, Hintereingang, Werkraum UG • 10 Abende • **Gebühr:** 70,00 EUR + Material nach Bedarf • **Leitung:** Susan Frank

Der Kurs beschäftigt sich mit den Eigenschaften der Farben, dem Farbaufbau und der Negativ-Malerei. Schritt für Schritt werden Ihnen die Grundlagen dieser Maltechnik nähergebracht. Sie werden in einer entspannten Atmosphäre eine kreative Zeit erleben und die Ergebnisse Ihrer Malerei werden Sie beeindrucken.

#### **Go 005\_5** **Aquarell-Malkurs für Anfänger und Fortgeschrittene**

**Beginn: Do., 22.02.2024** • 18.00-20.00 Uhr • Schule, Hintereingang, Werkraum UG • 10 Abende • **Gebühr:** 70,00 EUR + Material nach Bedarf • **Leitung:** Susan Frank

Der Kurs beschäftigt sich mit den Eigenschaften der Farben, dem Farbaufbau und der Negativ-Malerei. Schritt für Schritt werden Ihnen die Grundlagen dieser Maltechnik nähergebracht. Sie werden in einer entspannten Atmosphäre eine kreative Zeit erleben und die Ergebnisse Ihrer Malerei werden Sie beeindrucken.

#### **Go 006\_5** **Stoffdruck mit Wildkräutern**

**Sa., 13.07.2024** • 14.00 Uhr • Sandhof 1, Dressendorf • **Gebühr:** 15,00 EUR • **Anmeldung und Leitung:** Heike Ehl, Tel. 09208 57691

Auf alten Leinen- oder Baumwollstoffen mit Wildkräutern herrliche Muster und Verzierungen zaubern. Jedes Stück ein Unikat. Sie benötigen: Stoffe, gewaschen und gebügelt oder alte Decken bzw. Baumwolllaken und ganz viel Phantasie!

#### **Go 008\_5** **Zero Waste Bad / Küche - nachhaltige Kosmetik, Waschmittel und Flüssigseife selber herstellen mit Zutaten die jeder zuhause hat**

**Nachhaltigkeit**

**Di., 30.01.2024** • 18.00-20.00 Uhr • Schule, Hintereingang, Werkraum UG • mitzubr.: kl. saubere Flasche, 2 kl. Marmeladengläser, 2 saubere, gut verschließbare Gefäße • **Gebühr:** 4,00 EUR + 8,00 EUR Materialkosten • **Leitung:** Nadine Rodegast

Themen wie Zero Waste, Plastikfrei und Nachhaltigkeit sind in aller Munde. In diesem Kurs wird Ihnen gezeigt, wie sich aus einfachen Zutaten, die Jeder zuhause hat, Waschmittel, Flüssigseife, Deocreme, Gesichtswasser und Zahncreme herstellen lässt. Außerdem gibt Sie viele Tipps, wie man Plastik im Bad oder auch in der Küche sparen kann.

#### **Go 014\_5** **Buchbinden**

**Beginn: Mi., 13.03.2024** • 19.00-21.00 Uhr • Schule, Hintereingang, Werkraum UG • 5 Abende • Material: Zeichenblock, Acrylfarben, Pinsel, Schneidmatte, Cutter, Lineal, Bleistift • **Gebühr:** 40,00 EUR • **Leitung:** Jutta Zürl

Es werden individuelle Projekte geplant und umgesetzt, d.h. jede/r TeilnehmerIn gestaltet ein Buch nach eigenen Wünschen. Das dafür benötigte Einbandpapier wird selbst hergestellt, ebenso wie der Buchblock. Der Kurs ist auch für Anfänger geeignet.

## Textiles Gestalten

### Go 009\_5 Shamballa Armband

Di., 20.02.2024 • 17.00-18.30 Uhr • Schule, Hintereingang, Werkraum UG • **Gebühr:** 3,00 EUR + 6,00 EUR Materialkosten  
• **Leitung:** Nadine Rodegast  
Shamballa wird aus dem Buddhismus übersetzt und bedeutet „Licht der Liebe“. Aufgrund ihrer Mystik sind diese Glücksarmbänder der Hit unter den DIY- Schmuck. Im Kurs zeige ich euch wie mit der Knüpfttechnik Makramee und (Edelstein-) Perlen wunderschöne Armbänder entstehen. **Auch für Kinder ab 9 Jahren.**

### Go 010\_5 Nähen Upcycling: Jeans

 Nachhaltigkeit

Di., 19.03.2024 • 18.00-20.00 Uhr • Schule, Hintereingang, Werkraum UG • mitzubr.: alte Jeans, Nähmaschine, Faden, Schere, Kreide, Stift, Papier, Maßband, Nadeln • **Gebühr:** 4,00 EUR + 4,00 EUR Materialkosten • **Leitung:** Nadine Rodegast  
Aus Alt mach Neu. Deine Lieblingsjeans hat ausgedient? Erwecke sie zu neuem Leben. Wir nähen gemeinsam aus eurer alten Hose ein Utensilo, Kissen und/oder kleines Täschchen. Bring einfach eine oder mehrere ausgediente Jeanshosen mit zum Kurs. Füllmaterial und Nähzubehör wird von der Kursleiterin mitgebracht.

### Go 011\_5 Cabochonschmuck

Di., 16.04.2024 • 18.00-19.30 Uhr • Schule, Hintereingang, Werkraum UG • **Gebühr:** 3,00 EUR + 8,00 EUR Materialkosten  
• **Leitung:** Nadine Rodegast  
Cabochons sind kleine Glaskuppeln die sich wunderbar gestalten lassen. Wir fertigen zusammen ein paar Ohrstecker und die dazu passende Kette an. Kreativ designen wir mit Nagellack oder Musterpapier.

### Go 012\_5 Bienenwachstücher

Di., 14.05.2024 • 18.00-20.00 Uhr • Schule, Hintereingang, Werkraum UG • **Gebühr:** 4,00 EUR + 8,00 EUR Materialkosten  
• **Leitung:** Nadine Rodegast  
Zusammen stellen wir Bienenwachstücher aus Baumwollstoffen her. Die nachhaltige Alternative zur Frischhalte- und Alufolie. Schon unsere Omas wussten die Bienenwachstücher einzusetzen.

### Go 003\_5 Handarbeitskreis

**Beginn: Do, 18.01.2024** • 18:00 Uhr • Pizzeria „Zum Olli“ • 10 Abende • **Leitung:** N.N.  
Egal ob Stricken, Sticken, Häkeln, Nähen oder andere Handarbeiten! Wir treffen uns wöchentlich, um uns gegenseitig auszutauschen, zu helfen oder neue Techniken zu erlernen.

## Musik

### Go 013\_5 Gitarre

**Beginn: Di., 06.02.2024** • 17.30-19.30 Uhr • Schule, Hintereingang, Musikzimmer OG • 10 Abende • mitzubr.: Gitarre • **Gebühr:** 100,00 EUR • **Leitung:** Axel Rank  
Gitarre für Anfänger und Wiedereinsteiger mit geringen Vorkenntnissen. Entweder 30 oder 45 Minuten Einzelunterricht oder Gruppenunterricht (45 Minuten, 2-3 Schüler) möglich, die Gebühr wird dann entsprechend angepasst. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Einteilung der Gruppen mit Uhrzeit erfolgt nach der Anmeldung. Lehrbuch: nach Absprache



## Grundbildung

### Die „Junge vhs“

#### Eltern/Kind-Turnen

(Jahrgang 2020-2022)



Schule, Hintereingang, Turnhalle • 10 Nachmittage • **Gebühr:** 20,00 EUR • **Leitung:** Patricia Mikolajczyk  
Spielen und Spaß haben, das ist hier für Kinder und Eltern angesagt. Wir wollen spielen, balancieren, klettern, schwingen, laufen und mit Hilfe von Mama oder Papa über kleine und große Hindernisse gehen. Das Turnen dient zur Förderung der allgemeinen körperlichen Entwicklung, der Koordination und zur Vorbeugung von Haltungsschäden. Es ist ein Kurs bei dem die ELTERN aktiv mit ihrem Kind zusammen turnen. Bitte beachten Sie bei der Anmeldung das Alter des Kindes (Geburtsjahrgänge 2020-2022).

**Go 001\_6 Beginn: Mo., 08.01.2024** • 15.45-16.45 Uhr

**Go 002\_6 Beginn: Di., 09.01.2024** • 15.45-16.45 Uhr

#### Go 003\_6 Kinder Turnen

(Jahrgang 2016-2019)



**Beginn: Di., 09.01.2024** • 16.45-17.45 Uhr • Schule, Hintereingang, Turnhalle • 10 Nachmittage • **Gebühr:** 20,00 EUR • **Leitung:** Patricia Mikolajczyk  
Spielen und Spaß haben, das ist hier für Kinder angesagt. Wir wollen spielen, balancieren, klettern, schwingen, laufen und über kleine und große Hindernisse gehen. Das Turnen dient zur Förderung der allgemeinen körperlichen Entwicklung, der Koordination und zur Vorbeugung von Haltungsschäden. **Dieser Kurs ist für die größeren Kinder gedacht, die schon ohne Eltern bleiben! (Anwesenheit der Eltern nicht erwünscht).**

#### Go 006\_6 Selbstverteidigung und Gewaltprävention für Teenager ab 12 Jahren



**Beginn: Mi., 06.03.2024** • 15.15-17.15 Uhr • Schule, Hintereingang, Turnhalle • 3 Abende • mitzubr.: Sportkleidung, Turnschuhe und Getränk. • **Gebühr:** 25,00 EUR • **Leitung:** Stefan Schwarzbeck

Ob in der Schule, in Bars, auf Konzerten oder Partys: in vielen Situationen können Konflikte auftreten, in denen sich Jugendliche behaupten müssen. Nicht selten müssen sie sich gegen üble Anmache, Mobbing oder gar körperliche Auseinandersetzungen zur Wehr setzen. In diesen Momenten ist es hilfreich, ohne lange Nachzudenken auf einige eingeübte Hilfstechiken zurückgreifen zu können. In diesem Kurs lernen wir daher: NEIN zu sagen • Richtiges Verhalten in Gefahrensituationen • Techniken zur Abwehr von Angriffen • Wirkungsvolle Techniken gegen körperlich überlegene Angreifer • Training und Aufbau des Selbstvertrauens • Verhalten in Konfliktsituationen

Beachten Sie bitte auch die  
**farbigen Sonderseiten**  
in der Heftmitte!

**Vorsitzende:**  
**Dr. Anne Helfensteller**



**Geschäftsstelle:**  
**Simone Schott**  
**Am Wiesengarten 1**  
**95473 Haag**  
**Tel.: 0 92 01 / 79 61 70**  
**E-mail: vhs-haag@t-online.de**

Das Frühjahrsprogramm der VHS-Haag finden Sie auch auf der Internetseite des VHS Landkreis. Bitte melden Sie sich für alle Kurse und Veranstaltungen an. Es gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen der Volkshochschulen im Landkreis Bayreuth (s. Programmheft 100).



## Gesundheit

Ein Kurs findet voraussichtlich ab der KW 3 statt • **Leitung:** N.N. • Näheres bitte telefonisch erfragen!

## Ernährung

### Ha 001\_4 Weinseminar

(Thema: wird noch bekannt gegeben)

**Fr., 15.03.2024** • 19.00 Uhr • Ev. Gemeindehaus Haag •

**Gebühr:** 7,00 EUR + Unkostenbeitrag für Material 20,00 EUR

• **Leitung:** Stefan Vogel

Die Teilnehmerzahl ist auf 16 Personen begrenzt!



## Kultur

## Musik

### Ha 001\_6 Konzert-Gitarre für Kinder

**Beginn: nach Vereinbarung (laufend freitags)** •

Gemeindehaus Haag • **Leitung:** Gerlinde Nerlich

Näheres bei Anmeldung.



## Grundbildung

## Die „Junge vhs“

### Ha 002\_6 Muttertagsbasteln für Kinder



Für alle Kinder im Grundschulalter (1. - 4. Klasse)

**Sa., 11.05.2024** • 10.00-12.00 Uhr • Gemeindehaus Haag

• **Gebühr:** Unkostenbeitrag 3,00 EUR • **Leitung:** Eva

Zimmermann

Wir basteln eine Überraschung zum Muttertag. Näheres zum Materialbedarf und bei Anmeldung erfragen!



Im **Wassermonat März** dreht sich in der Region Bayreuth zum zweiten Mal vieles um die Bedeutung des Wasser für unser Leben und unseren Planeten.

In Workshops, bei Lesungen, Ausstellungen, Führungen und beim MainFlussFilmFest Shorts wird dabei so einiges klarer.

### Auszug aus dem Programm:

01.-31.03. Wasserausstellung im Jean Paul Art Space

01.-31.03. Müllsammelaktionen in der Region Bayreuth

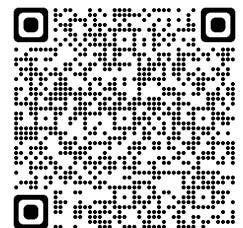
14.03. MainFlussFilmFest-Shorts, Franz & Gloria

15.03. Workshop: Wasserstrategien im Klimawandel,

Ökologisch Botanischer Garten

21.03. Führung am Auenlehrpfad, Wilhelminenaue

Das gesamte Programm findet sich unter:



## Geschäftsstelle:

Am Lohacker 5  
95500 Heinersreuth  
Rudolf Pensel  
Tel.: 09 21 / 4 15 92



## Vorsitzende:

Simone  
Kirschner,  
1. Bgm.



Die Kursgebühr ist spätestens bei Kursbeginn fällig. Überweisung bitte auf das Konto der VHS Heinersreuth bei der Sparkasse Bayreuth IBAN: DE47 7735 0110 0000 6500 02. Unter Verwendungszweck bitte die entsprechende Kursnummer (z.B. Wirbelsäulengymnastik He 001\_4) angeben.

Bitte bei allen Veranstaltungen Voranmeldung bei Rudolf Pensel Tel. 0921/ 4 15 92 oder 1. Bürgermeisterin Simone Kirschner Tel. 0921/74 740-0.

Änderungen und Zusatzangebote werden im Mitteilungsblatt und auf der Homepage der Gde Heinersreuth bekannt gegeben



## Gesellschaft

### Mensch und Welt

Alle Vorträge finden um 20.00 Uhr im Rathaus, Großer Sitzungssaal, statt.

He 001\_1 **Münchberg auf dem Weg zum Verkehrszentrum** Studium regionale  
Mi., 08.05.2024 • Referent: Adrian Roßner

He 002\_1 **Trauerarbeit bei Datenverlust - oder hätten wir doch ein Backup machen sollen?**  
Fr., 12.04.2024 • Referent: Volkmar Klatt

He 003\_1 **Auf dem Thiesenring (Wissenswertes rund um Bad Berneck)** Studium regionale  
Fr., 15.03.2024 • Referent: Florian Fraas

He 004\_1 **Albanien - zurück in Europa**  
Fr., 07.06.2024 • Referent: Fred Jantsch

### Studienfahrten/-reisen/ Exkursionen

He 005\_2 **Waldlehrpfad - der Wald im Klimawandel** Studium regionale  
Fr., 22.03.2024 • Treffpunkt Parkplatz Waldhütte • Leitung: Maike Adam, Revierleiterin Waldhütte

He 006\_2 **Sinterterrassen - Roschlaub bei Scheßlitz** Studium regionale  
So., 21.04.2024 • Treffpunkt 13.00 Uhr Schulparkplatz • Leitung: Rudolf Pensel

He 007\_2 **Festung Rothenberg bei Schnaittach mit Führung** Studium regionale  
So., 05.05.2024 • Treffpunkt 13.00 Uhr Schulparkplatz • Leitung: Rudolf Pensel

He 008\_2 **Exkursion zum Rauhen Kulm mit Besuch des Informationszentrums** Studium regionale  
Sa., 01.06.2024 • Treffpunkt 13.00 Uhr Schulparkplatz • Leitung: Norbert Hübsch

He 009\_2 **Besuch des Lindenbaum-Museums in Neudrossenfeld** Studium regionale  
Fr., 05.07.2024 • Beginn 17.00 Uhr • Führung: BGM Harald Hübner • mit anssl. Einkehr

He 010\_2 **Freilichtbühne Trebgast - Stefan Eichner spielt Reinhard Mey**  
Mo., 22.07.2024 • Beginn: 20.00 Uhr



## Gesundheit

### Bewegung / Gymnastik / Fitness

#### Wirbelsäulengymnastik

**Beginn: Januar 2024, dienstags** • Gemeindesaal, Ev. Kirche • 10 Abende • **Gebühr:** 36,00 EUR, 30,00 EUR für Mitglieder (wird abhängig von der TN-Zahl evtl. erhöht). • **Leitung:** Petra Schlegel, Telefon 0921/7412012

Keine therapeutische, sondern eine vorbeugende Gymnastik. Durch spez. Übungen sollen Verspannungen im Wirbelsäulenbereich gelöst und die Rückenmuskulatur gestärkt werden. Außerdem Schulung von Atemarbeit und Entspannungsfähigkeit.

He 001\_4 **Gruppe I:** 19.00-20.00 Uhr  
He 002\_4 **Gruppe II:** 20.00-21.00 Uhr



## Kultur

### Musik

He 001\_5 **Gitarre für Kinder**  
**Beginn: dienstags, fortlaufend** • ab 14 Uhr (nach Vereinbarung) • Schule, Klassenraum. • **Gebühr:** für 10 Unterrichtseinheiten: 60,00 EUR / Gruppenunterricht und 120,00 EUR für Einzelunterricht. • **Anmeldung und Leitung:** Axel Rank, Tel. 0921 / 90058040 oder VHS 0921/ 41592.



## Grundbildung

### Die „Junge vhs“

He 001\_6 **Miniclub (fortlaufend)** Junge vhs  
**mittwochs** • 9.00-11.00 Uhr • Mehrzweckhalle Altenplos • 10 Vormittage • **Gebühr:** 26,00 EUR ab 10 TN, 29,00 EUR ab 5 TN • **Anmeldung und Leitung:** Jana Hubrich, Tel. 09203/6318



**Geschäftsstelle:**  
Rathaus Hollfeld  
Marienplatz 18  
96142 Hollfeld  
Manuela Leykam  
Tel.: 0 92 74 / 98 00  
(Mo., Di., Do., Fr.  
08.00-12.00 Uhr)  
E-mail: vhs@hollfeld.de

**Anmeldung:** Im Rathaus bis eine Woche vor Kursbeginn.  
**Bezahlung:** Mittels SEPA-Lastschriftmandats. Einzugsermächtigungen sind im Rathaus erhältlich. Den Kursteilnehmern entstehen dabei keine zusätzlichen Kosten.  
**Bitte beachten:** Erfolgt keine Abmeldung der Teilnehmer vor Kursbeginn, ist die Kursgebühr zu entrichten. **Bitte melden Sie sich telefonisch oder per Mail zu den Vorträgen und Kursen an, damit wir uns bei einem Ausfall bei Ihnen melden können.**



## Gesellschaft

Vorträge finden im Alten Rathaus, Marienplatz 11, 96142 Hollfeld (Probstei neben dem Gangolf) in Hollfeld statt, wenn nicht anders angegeben.

## Exkursionen

Studium regionale

**Ho 001\_1 Exkursion: „Wilde Wiese“**  
**Wildkräuterexkursion** (für Kinder von 7-12 J.)  
Fr., 10.05.2024 • 15.00 Uhr • Treffpunkt: Altes Rathaus, Marienplatz 11, 96142 Hollfeld • mitzubr.: Festes Schuhwerk, dem Wetter angepasste Kleidung • **Gebühr:** 2,00 EUR • **Führung:** Sigi Seidler-Rieß, qualifizierte Kräuterpädagogin



**Ho 002\_1 Exkursion: „Wildkräuterkraft - Frühjahrskur für unser Immunsystem“**  
Fr., 26.04.2024 • 15.00 Uhr • Treffpunkt: Altes Rathaus, Marienplatz 11, 96142 Hollfeld • mitzubr.: Festes Schuhwerk, dem Wetter angepasste Kleidung, Sammelkörbchen, ausgekochtes Schraubglas mind. 250 ml Fassungsvermögen • **Gebühr:** 5,00 EUR • **Führung:** Sigi Seidler-Rieß, qualifizierte Kräuterpädagogin

**Ho 003\_1 Exkursion: „Grüne Powerpakete - Genuss mit Wildkräutern“**  
Fr., 19.07.2024 • 15.00 Uhr • Treffpunkt: Altes Rathaus, Marienplatz 11, 96142 Hollfeld • mitzubr.: Festes Schuhwerk, dem Wetter angepasste Kleidung, Sammelkörbchen, kleines Schraubglas ca. 150 ml Fassungsvermögen • **Gebühr:** 3,00 EUR • **Führung:** Sigi Seidler-Rieß, qualif. Kräuterpädagogin



## Sprachen

**Ho 001\_1 Italienisch A1**  
(Teilnehmer ohne Vorkenntnisse)  
Fortsetzung des Italienischkurses für Anfänger  
**Beginn: Do., 22.02.2024** • 18.30-20.00 Uhr • GSH, Zi. 18 • 10 Abende • Lehrbuch: Zorzan, Lorenza (2017): Con piacere nuovo A1 (Klett-Verlag) • **Gebühr:** 30,00 EUR • **Leitung:** Giuseppe Stefan Caputi  
Bentornati! Zusammen wollen wir in der Fortsetzung des Italienischkurses unsere Italienischkenntnisse vertiefen und das Gelernte anwenden. Im Fokus des Kurses steht die Erweiterung des Vokabulars und der Grammatik, die Vertiefung der Landeskunde, sowie die Themen „Urlaubs-“ und „Tagesplanung“, „Richtungsangaben“ und „Familie“. Am Ende unseres Kurses werden die TeilnehmerInnen fähig sein einfache Alltagssituationen und Konversationen zu meistern. Im Kurs werden wir, wie im Anfängerkurs, das Lehrwerk „Con piacere nuovo A1“ verwenden und ab Lektion 5 fortsetzen. Bis dahin „A presto“!



## Gesundheit

### Entspannung / Körpererfahrung

**Ho 001\_4 Hatha Yoga**  
(Einsteiger und entspannte Mittelstufe)  
**Beginn: Mi., 21.02.2024** • 18.30-19.45 Uhr • Altes Rathaus, Marienplatz 11 • 10 Abende • mitzubr.: bequeme Kleidung, Yogamatte, Decke, kleines Kissen, Socken & Pulli • max. 15 TN • **Gebühr:** 55,00 EUR • **Leitung:** Marion Teutsch  
Dein Körper – Dein Yoga. Komm in deine Kraft. Werde eins mit deinem Körper und deiner Seele. Spüre das Gefühl der Einheit und Harmonie durch die Kombination aus verschiedenen Körperübungen (Asanas), Atem- (Pranayama) und Entspannungstechniken (Savasana) des traditionellen Hatha Yoga. In diesem Kurs wirst Du angeleitet, deiner Seele eine Pause vom Alltag zu geben & deinen Körper auf sanfte Art zu mobilisieren. Du lernst die Grundlagen des Hatha Yoga. Deine Körperwahrnehmung wird geschult, so dass du auch als Yoga Neuling dich gut zurechtfindest. In diesem Kurs sind auch diejenigen willkommen, die sich selbst als unflexibel bezeichnen würden, dass ein oder andere Handicap mitbringen, oder sich einfach bis jetzt noch nicht „an Yoga rangetraut“ haben. Wir nehmen uns die Zeit die es braucht, um Grenzen zu spüren und Möglichkeiten für dich und deinen Körper zu finden.

**Ho 002\_4 Relax Yoga für jedermann/-frau**  
**Beginn: Mi., 21.02.2024** • 20.00-21.15 Uhr • Altes Rathaus, Marienplatz 11 • 10 Abende • mitzubr.: bequeme Kleidung, Yogamatte, Decke, kleines Kissen, Socken & Pulli • max. 15 TN • **Gebühr:** 55,00 EUR • **Leitung:** Marion Teutsch  
Zur Ruhe kommen. Vom Alltagsstress entspannen und gleichzeitig etwas für Kraft, Beweglichkeit und Balance tun. In diesem Kurs kannst du mit sanften Bewegungen, Dehnungen, Mobilisations- und Entspannungsübungen aus dem Hatha Yoga und PMR - in Einklang mit deiner Atmung (Pranayama) - zur mehr inneren Ruhe kommen. Dein Wohlbefinden steigern. Den Tag ausklingen lassen. Abschalten. Die sanften Yoga-Übungen (Asanas) sind nicht nur für Einsteiger geeignet.

# Volkshochschule Hollfeld

Jede/r ist willkommen. Einfach mal die Seele baumeln lassen. Grenzen spüren. Energie tanken. Loslassen und ganz bei dir an- und runter kommen. Keine Yoga-Kenntnisse nötig.

## Bewegung / Gymnastik / Fitness

**Pilates für Fortgeschrittene**  
(Kurs-ID: KU-BE-5CK1E7)

KK-Förderung  
möglich!

**Beginn: Mo., 19.02.2024** • Gesamtschule PZ • jew. 12 Abende • mitzubr.: Matte • **Gebühr:** 35,00 EUR • **Ltg.:** Margareta Spessert  
Für eine gute Haltung, einen flachen Bauch, straffe Muskeln und mehr Energie.

**Ho 003\_4** **Kurs I:** 19.00-20.00 Uhr  
**Ho 004\_4** **Kurs II:** 20.10-21.10 Uhr

**Ho 005\_4** **Pilates für Anfänger**  
(Kurs-ID: KU-BE-5CK1E7)

KK-Förderung  
möglich!

**Beginn: Mi., 21.02.2024** • 19.00-20.00 Uhr • Gesamtschule PZ • 12 Abende • mitzubr.: Matte • **Gebühr:** 35,00 EUR • **Leitung:** Margareta Spessert

Pilates ist ein sanftes und effizientes Training zur Förderung von Kraft, Beweglichkeit und Kondition. Hier wird die tiefer liegende Muskulatur trainiert und kann daher Rückenschmerzen abbauen oder gar nicht entstehen lassen. Die Intensität des Trainings wird den Teilnehmern entsprechend angepasst.

**Ho 006\_4** **Rückhalt -  
Ganzheitliche Rückenschule**  
(Kurs-ID: KU-BE-9C9S6P)

KK-Förderung  
möglich!

**Beginn: Di., 20.02.2024** • 18.30-19.30 Uhr • GSH, Pädag. Zentrum • 12 Abende • mitzubr.: Matte • **Gebühr:** 35,00 EUR • **Leitung:** Margareta Spessert  
Funktionelle Gymnastik zur Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur, Entspannungs- und Dehnübungen zur Vorbeugung von Beschwerden u. Erkrankungen der Wirbelsäule.

**Ho 007\_4** **Aqua Nordic Walking**  
Jew. 10 Abende • GS Hallenbad • max. 10 TN • **Gebühr:** 40,00 EUR • **Leitung:** Bruno und Claudia Eberlein  
**Genaue Termine werden noch über die Homepage [www.hollfeld.de](http://www.hollfeld.de) oder über das Mitteilungsblatt bekannt gegeben, sofern eine Nutzung des Hallenbades möglich ist.**



## Kultur

## Kunst / Kunsthandwerk

**Töpfern** (Anfänger u. Fortgeschrittene)

jew. 18.30-21.00 Uhr • Pilgerndorf 20 • mitzubr.: Schürze, Nudelholz, Messer, Gabel, Ideen + Material • **Gebühr:** 20,00 EUR + Material • **Leitung:** Christine Neubig

Wir werden an zwei Abenden nach Ihren Ideen Kunstvolles für Haus und Garten töpfern. Auch Schmuckstücke können angefertigt werden. Am dritten Abend glasieren wir dann die Stücke. Der Abholtermin wird mit den Teilnehmern am letzten Abend vereinbart.

**Ho 001\_5** **Kurs I:** Fr., 01.03.2024 u. Fr., 15.03.2024  
**Ho 002\_5** **Kurs II:** Fr., 12.04.2023 u. Fr., 26.04.2024  
**Ho 003\_5** **Kurs III:** Sa., 13.04.2024 u. Sa., 27.04.2024

**Genussmalen in den Terrassengärten**

jew. 17.30 bis ca. 22.00 Uhr (ein Abend) • Altes Rathaus / Terrassengärten (Marienplatz) • mitzubr.: gute Laune, Ideen • **Gebühr:** 63,00 EUR inkl. Arbeitsmaterial, Aperitif und Menü + Getränke • **Anmeld. u. Ltg.:** Elfriede Dauer, Tel. 0152 249 413 53

Lassen Sie sich verwöhnen und inspirieren ... Gestalten Sie unter Anleitung von Frau Elfriede Dauer ihr eigenes Kunstwerk mit Aquarellstiften oder Pastellkreide in den Terrassengärten und genießen Sie dazwischen in gemütlichem Ambiente ein darauf abgestimmtes Menü.

**Ho 007\_5** **Kurs I:** Do., 04.07.2024  
**Ho 008\_5** **Kurs II:** Do., 08.08.2024

## Tanz

Let's Dance - Alle gucken ‚Let's Dance‘! Wie wär es denn, ein bisschen Tanzen zu lernen oder die Kenntnisse aufzufrischen und nicht nur zuzuschauen?

**Ho 009\_5** **Tanzen**  
(Anfänger u. Wiedereinsteiger)

**Beginn: Fr., 23.02.2024** • 18.30-20.00 Uhr • GSH • 8 Abende • max. 15 Paare • **Gebühr:** 25,00 EUR p. Person • **Leitung:** Josef und Philipp Lies

Beim Tanzen schaut man gerne zu. Tanzen ist ein Ausdruck der Lebensfreude, schafft Gemeinsamkeit, hält körperlich und geistig fit und ist gar nicht so schwer. Warum also nicht selber mal ausprobieren? Lernen Sie die Tänze die Sie am häufigsten brauchen, mit Ihrem Partner oder mit Ihrer Partnerin. Wir legen großen Wert auf die Grundlagen in den Tänzen Disco Fox, Langsamer Walzer, Wiener Walzer, Foxtrott und Slowfox. Wenn Sie diese beherrschen, fühlen Sie sich fast jeder Situation gewachsen.

**Ho 010\_5** **Tanzen macht Spaß**  
(Fortgeschrittene)

**Beginn: Fr., 23.02.2024** • 20.00-21.30 Uhr • **sonst wie Tanzkurs Ho 009\_5**

Tanzen macht natürlich auch dann noch Spaß, wenn man mehr und besser tanzen kann. Aufbauend auf den vorhandenen Kenntnissen entwickeln wir Ihre Fähigkeiten und Fertigkeiten weiter. Sie, meine Herren, erfahren, dass Sie Ihre Dame sehr wohl führen können. Zu den bekannten Tänzen aus dem Einsteigerkurs gewinnen Sie mehr Sicherheit, lernen weitere Figuren, lernen aber auch weitere Tänze nach Bedarf.



## Grundbildung

## Die „Junge vhs“

**Ho 003\_6** **Vorbereitung  
zum Schwimmkurs** (ab 5 J.) bzw.  
**Schwimmen für Kinder** (ab 6 J.)

*Junge vhs*

**Genaue Termine werden über den Kursleiter, Herrn Eberlein, bekannt gegeben, sobald ein neuer Kurs startet und sofern eine Nutzung des Hallenbades möglich ist.**

**Ho 001\_6** **Kreatives Töpfern für Kinder**  
(7-12 J.)

*Junge vhs*

**Beginn: Sa., 02.03.2024** • 13.30-16.30 Uhr • Sa., 16.03.2024 • 13.30-16.00 Uhr • Pilgerndorf 20 • mitzubr.: Schürze, alte Kleidung, Gabel, Messer, Spaß am Gestalten • **Gebühr:** jew. 15,00 EUR + Material • **Leitung:** Christine Neubig, Keramikerin  
Hier können Kinder ihre Fantasie beim freien Gestalten mit Ton austoben oder Ideen nach Vorlagen umsetzen. Die wichtigsten Grundregeln im Umgang mit dem Material Ton werden vermittelt, die gefertigten Stücke werden geschmückt, glasiert und gebrannt.





**Geschäftsstelle:**  
Weidesbach 5  
95503 Hummeltal  
Ludwig Schmidt  
Internet: [www.hummeltal.de/  
volkshochschule](http://www.hummeltal.de/volkshochschule)  
Anmeldung:  
Tel.: 0 92 01 / 7 91 00  
E-mail: [vhs-hummeltal@  
t-online.de](mailto:vhs-hummeltal@t-online.de)  
oder bei den Kursleitern,  
wenn angegeben

Bitte melden Sie sich spätestens 1 Woche vor Kursbeginn telefonisch oder per Mail an, so dass wir uns bei einem eventuellen Ausfall bei Ihnen melden können. Ihre Anmeldung entscheidet möglicherweise darüber, ob ein Kurs stattfindet oder abgesagt werden muss.

**Die Bezahlung der Kurse (außer bei Vorträgen) erfolgt in der Regel durch SEPA-Lastschriftmandat. Eine Anmeldung bei der Geschäftsstelle od. Kursleitung ist immer erforderlich!**



## Gesellschaft

### Natur und Technik



#### Hu 005\_1 Vortrag: Effektive Mikroorganismen (EM) in Haus und Garten, Grundlagen und Anwendungen

**Mo., 26.02.2024** • 19.00 Uhr • Alte Schule, Schördesweg 1, Hummeltal • **Gebühr:** 4,00 EUR • **Referent:** L. Schmidt, EM-Berater

In einer Handvoll Erde leben mehr Mikroben als Menschen auf dem ganzen Erdball. Die Natur und auch unser Körper sind von einer unermesslichen Zahl von Mikroorganismen besiedelt, einige davon sind schädlich, viele hingegen nützlich und leisten für Pflanzen, Menschen und Tiere wertvolle Dienste. Wenn die nützlichen Mikroben z.B. im Boden überwiegen, dann ist er gesund, die Pflanzen gedeihen und wir erhalten eine gesunde Ernte. Die regenerative Kraft von EM nach der Methode von Prof. Teruo Higa lässt sich in unterschiedlichsten Gebieten nutzen: Im Umweltbereich, in der Landwirtschaft und Gartenpflege, in der Reinigung, im Haushalt, in der Tierpflege, im Wasser und für die Gesundheit.



## Sprachen

Das gemeinsame Sprachangebot der Volkshochschulen Hummeltal, Eckersdorf und Mistelbach finden Sie im Kasten auf Seite 53.



## Gesundheit

### Entspannung / Körpererfahrung

#### Hu 001\_4 Zeit für mich Lassen Sie den Tagesstress los (für Frauen und Männer)

**Beginn: Mi., 07.02.2024** • 17.00-18.30 Uhr • Gymnastikraum, Schule • 15 Abende • max. 14 TN • mitzubr.: Decke, dicke Socken, bequeme Kleidung • **Gebühr:** 60,00 EUR • **Leitung:** Elisabeth Bräunig

Durch Körper-, Atem- u. Entspannungsübungen finden Sie zu innerer Gelassenheit und Harmonie. Gleichzeitig steigern Sie Ihre Beweglichkeit und Lebensfreude. Ihre Selbstheilungskräfte werden aktiviert und Ihre Lebenskraft kann sich entfalten. Je nach den Wünschen der TeilnehmerInnen werden Übungen aus verschiedenen Entspannungsverfahren vermittelt, z.B. aus dem Yoga und Qi Gong. Besonders eingegangen wird auf die Wirkung der einzelnen Übungen.

#### Hu 020\_4 Pilates für Alle

**Beginn: Mi., 07.02.2024** • 18.45-19.45 Uhr • Gymnastikraum der Volksschule Hummeltal • 15 Abende • max. 14 TN • **Gebühr:** 40,00 EUR • **Leitung:** Elisabeth Bräunig

Pilates ist ein sanftes und effizientes Training, das Kraft und Beweglichkeit fördert. Die tieferliegende Muskulatur wird trainiert. Die Intensität des Trainings wird den Teilnehmer\*innen gemäß angepasst.

#### Hu 006\_4 Medizinisches Qi Gong

Ein Weg zur inneren Harmonie  
(für Anfänger und Fortgeschrittene)

**Beginn: Mo., 19.02.2024** • 17.30-19.00 Uhr • Gymnastikraum Schule • 14-tägig, 5 Abende • max. 12 TN • **Gebühr:** 30,00 EUR • **Leitung:** Gerda Müller

Qi Gong ist eine ganzheitliche Selbstheilungsmethode aus der Traditionellen Chinesischen Medizin. Es ist besonders hilfreich bei chronischen und schwer zu heilenden Erkrankungen (Migräne, Heuschnupfen, Rheuma etc.). Es hat sich bewährt, nach ärztlichen Behandlungen und Akupunktur als ein Weg, die körpereigenen Heilungskräfte zu aktivieren. Natürlich dient es auch zur allgemeinen Stärkung des Immunsystems und zur Gesunderhaltung in unserem gestressten Alltag. Es soll eine Harmonie in Körper und Geist hergestellt werden.

#### Hu 019\_4 Tai-Chi

**Beginn: Mo., 26.02.2024** • 17.30-19.00 Uhr • Gymnastikraum Schule • 14-tägig, 5 Abende • max. 12 TN • **Gebühr:** 30,00 EUR • **Leitung:** Gerda Müller

Tai-Chi ist eine kontinuierliche Folge sanfter Ganzkörperbewegungen, ausgeführt im Zeitlupentempo und in entspannter aufrechter Haltung. Tai-Chi wird heute von Millionen Chinesen praktiziert.

# Volkshochschule Hummeltal

## Hu 017\_4 Hatha-Yoga

Yoga bedeutet Einheit und Harmonie.

**Beginn: Mi., 06.03.2024** • 20.00-21.30 Uhr • Gymnastikraum der Volksschule Hummeltal • 8 Abende • max. 14 TN • mitzubr.: bequeme Kleidung, Decke und eine Matte • **Gebühr:** 32,00 EUR • **Leitung:** Eva Blasch

In diesem Kurs erwartet Sie klassisches Hatha Yoga, mit verschiedenen Körper-, Atem-, und Entspannungsübungen. Die Ausgewogenheit von Ruhe und Bewegung führt langfristig zu größerem körperlichem, geistigem und seelischem Wohlbefinden. Der Kurs ist sowohl für Neueinsteiger als auch bereits Yogaerfahrene geeignet, da die einzelnen Übungen in unterschiedlichen Intensitäten angeleitet werden.“

## Bewegung / Gymnastik / Fitness

### Hu 014\_4 Bewegung im Sitzen

**Beginn: Di, 06.02.2024** • 17.00-18.00 Uhr • Gymnastikraum, Schule • 15 Abende • max. 12 TN • mitzubr.: bequeme Kleidung, Turnschuhe • **Gebühr:** 45,00 EUR • **Leitung:** Dunja Döring  
Dieser Kurs richtet sich an Personen mit körperlicher Einschränkung, d.h. vorwiegend an Personen, die Übungen auf der Matte wegen Beschwerden an den Knien oder am Rücken nicht ausführen können. Die Übungen werden überwiegend im Sitzen ausgeführt. Daneben steht wieder die physische und psychische Entspannung im Vordergrund.

### Hu 007\_4 Move & Relax

Fitness für Körper und Geist

**Beginn: Di., 06.02.2024** • 18.30-19.30 Uhr • Gymnastikraum, Schule • 15 Abende • max. 12 TN • mitzubr.: bequeme Kleidung, Turnschuhe • **Gebühr:** 45,00 EUR • **Leitung:** Dunja Döring  
Dieser Kurs bringt sie wieder in Schwung. Jeder Teilnehmer wird gemäß seiner Konstitution konsequent an eine bessere Grundkraft, Beweglichkeit und Fitness herangeführt. Die Übungen trainieren schonend und zugleich effektiv den gesamten Körper. Ergänzt wird das Kursprogramm durch Elemente der Entspannung, um das Wohlbefinden zu fördern.

### Wirbelsäulengymnastik

Rückhalt -

### Ganzheitliche Rückenschule

(Kurs-ID: KU-BE-9C9S6P)

**Beginn: Do., 01.02.2024** • Gymnastikraum Schule • 12 Abende • max. 12 TN pro Kurs • **Gebühr:** 36,00 EUR • **Leitung:** Margareta Spessert

**Hu 002\_4 Kurs I:** 18.00-19.00 Uhr

**Hu 003\_4 Kurs II:** 19.00-20.00 Uhr

In diesem Kurs erwartet Sie Gymnastik zur Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur, sowie Entspannungs- und Dehnübungen zur Vorbeugung von Beschwerden und Erkrankungen der Wirbelsäule.

### Hu 004\_4 Orientalischer Tanz

**Beginn: Di., 20.02.2024** • 19.45-21.15 Uhr • Gymnastikraum Schule • 10 Abende • max. 12 TN • mitzubr.: figurnahe, bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe o. dicke Socken, ein Tuch um die Hüfte • **Gebühr:** 40,00 EUR • **Leitung:** Kerstin Hofmann

Orientalischer Tanz mit seiner gefühlvollen und rhythmischen Musik ist bei Frauen jeden Alters sehr beliebt, denn er ist weiblich, lebendig und ausdrucksvoll. Die isolierten Bewegungen im Beckenbereich kräftigen und lockern die Muskulatur, stärken den Rücken und lösen Verspannungen. Regelmäßiges Training führt zu einer besseren Haltung und zu neuem Körperbewusstsein.

## Hu 021\_4 Karate zum Kennenlernen (für Kinder und Erwachsene)

**Beginn: 06.02.2024** • Dienstag und Donnerstag jew. 18.30 Uhr für Kinder und Jugendliche, 19.30 Uhr für Erwachsene • Schulturnhalle Hummeltal • 10 Abende • **Gebühr:** 30,00 EUR • **Leitung:** Oliver Skott (SC Hummeltal)

Es wird traditionelles Shotokan-Karate trainiert. In vier grundsätzlichen Bestandteilen, Kihon (Grundschule), Kumite (Kampf), Kata (Formen) und Selbstverteidigung wird vermittelt, was das Wesen des Karate beinhaltet. **Der Kurs wird in Zusammenarbeit mit dem SC Hummeltal angeboten.**



## Kultur

### Musik

Die Musikurse laufen über das ganze Schuljahr, ausgenommen Ferien. Die Anmeldung ist für ein Schuljahr verbindlich. Seiteneinstieg zum Frühjahrssemester ist auf Anfrage möglich. Fehlstunden seitens der Teilnehmer können nicht rückvergütet werden.

**Die Kosten je Unterrichtseinheit (UE) von 30 Min. betragen 13,50 EUR. Die Termine werden nach Vereinbarung festgelegt. Die Kurse sind für Anfänger u. Fortgeschrittene, soweit nicht anders angegeben.**

**Anmeldung für die Kurse Hu 001\_5 bis Hu 004\_5 bei Frau Thiel: Tel. 0921/65892; Anmeldung für die Kurse Hu 007\_5 bis Hu 020\_5 bei Herrn Zimmermann: Tel. 0170 4446810**

**Hu 001\_5 Flöte für Anfänger • Leitung:** Olga Thiel

**Hu 003\_5 Keyboard I • Leitung:** Olga Thiel

**Hu 004\_5 Klavier I • Leitung:** Olga Thiel

**Hu 007\_5 Konzertgitarre • Leitung:** Hauke Zimmermann

**Hu 017\_5 Schlagzeug • Leitung:** Hauke Zimmermann

**Hu 018\_5 E-Gitarre / E-Bass Gitarre • Leitung:** Hauke Zimmermann

**Hu 019\_5 Saxophon für Anfänger • Leitung:** Hauke Zimmermann

**Hu 020\_5 Gesangsunterricht • Leitung:** Hauke Zimmermann

**Hu 016\_5 Zither • Leitung:** Rudolf Böhm  
Anmeldung über die Geschäftsstelle:  
Tel. 0920179100

**[Fortsetzung Volkshochschule Hummeltal auf Seite 53.](#)**

**[Dort finden Sie das Sprachangebot...](#)**



# Sonderprogramm

Februar - August 2024



## Das Frühjahrs- semester im Blickfeld...

Auch in diesem Semester möchten wir Ihnen hier wieder besondere Veranstaltungen vorstellen, die uns bei der Erstellung des neuen Programmhefts aufgefallen sind. Ihre Volkshochschulen im Landkreis sind stets bemüht, auf aktuelle Trends einzugehen. Beachten Sie bitte auch die Vielzahl von Kursen, Seminaren und Vorträgen, die vielleicht schon lange zu unserem Standardprogramm gehören und gerade deshalb manchmal gar nicht mehr bewusst wahrgenommen werden. Wenden Sie sich an uns, sollten Sie in diesem Heft eine gewünschte Veranstaltung einmal nicht finden.

**Den besten Überblick über unser Gesamtangebot gibt Ihnen übrigens das Inhaltsverzeichnis ab Seite 4.**

**Auch in diesem Jahr wieder!**

**Das besondere Angebot am 07.03.2024 (zum Weltfrauentag 2024 am 08.03.2024):**

**Zooming Female Artists (ZoFA):**

**Frida Kahlo (1907 – 1954)**

**Leidenschaft, Farbenpracht und Damenbart**

- Online-Event am Donnerstag, 07.03.2024, 19.00 Uhr -

**Eine Kooperation der Volkshochschulen in Oberfranken**

**online-Kurs**

Die mexikanische Malerin Frida Kahlo (1907-1954) ist eine internationale Kultfigur. Fast jede Frau kennt sie. Warum ist das so? Was macht sie bis heute so faszinierend? Sie hatte viele Facetten: Malerin, Stillkone, Feministin, politische Aktivistin, Mensch mit Behinderung, betrogene und betrügende Ehefrau, Gastgeberin, Tabubrecherin uvm. Und sie war eine Frau, die oft strauchelte, aber immer wieder aufstand.

**ZoFA** sind die Schwestern Maria Wolf und Dr. Inés Pelzl. Eine Schauspielerinnen und eine Kunsthistorikerin, die sich zum Ziel gesetzt haben, Künstlerinnen vorzustellen, die uns auch heute noch etwas zu sagen haben. ZoFA vereint die Elemente Lesung und wissenschaftliche Werkschau, informiert, unterhält und inspiriert. Ein Kunstimpuls via Zoom. Dauer: ca. 75 Minuten.

**Kurs-Nr.: Gst 001\_1**

**Termin:** Donnerstag, 07.03.2024, 19.00 Uhr, 1x

**Ort:** Online von zu Hause, Sie erhalten einen Zoom-Link zugeschickt.

**Gebühr:** Kostenlos, Anmeldung erforderlich!

**Leitung:** Dr. Inés Pelzl, Kunsthistorikerin, Maria Wolf, Schauspielerin, Coach

**Info und Anmeldung:** [vhs-landkreis-bayreuth@ira-bt.bayern.de](mailto:vhs-landkreis-bayreuth@ira-bt.bayern.de) oder Tel.: 0921/728-351

**In folgenden Orten finden Sie in diesem Semester präventive Gesundheitskurse mit Krankenkassenförderung:**

**Bad Berneck:** Hatha-Yoga • **Creußen:** Hatha-Yoga • **Eckersdorf:** Hatha Yoga • **Etmannsberg:** Herz aktiv - Ganzkörpertraining für Herz und Kreislauf • **Fichtelberg:** Autogenes Training • **Gesees:** Hatha-Yoga • **Glashütten:** Hatha-Yoga • **Glashütten:** Rückhalt-Ganzheitliche Rückenschule • **Goldkronach:** Hatha-Yoga • **Hollfeld:** Pilates; Rückhalt - Ganzheitliche Rückenschule • **Hummeltal:** Rückhalt - Ganzheitliche Rückenschule • **Mehlmeisel:** Hatha-Yoga • **Mistelgau:** Hatha-Yoga • **Neunkirchen:** Hatha-Yoga • **Seybothenreuth:** Hatha-Yoga • **Waischenfeld:** Pilates und Rückhalt - Ganzheitliche Rückenschule • **Weidenberg:** Hatha-Yoga

# Sonderprogramm

## Februar - August 2024

### Studienreisen / -fahrten / Exkursionen

Die Volkshochschulen treten bei mehrtägigen Studienreisen nur als Vermittler auf. Die jeweiligen Veranstalter sind genannt. Es gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen der Veranstalter. Zu den Studienreisen erscheinen gesonderte, detaillierte Ausschreibungen. Bitte melden Sie sich nur über die dort beigefügten Anmeldescheine an. Näheres siehe Teilnahmebedingungen am Ende dieses Heftes § 7.

#### Information und Anmeldung:

**Außenstellen:** bei der jeweiligen Volkshochschule  
**VHSen im Landkreis:** Tel.: 0921/728-351

### Studienreisen

#### Venedig - Königin der Adria

Busreise vom 10.-13.03.2024 • Veranstalter:  
Michelangelo, Riva del Garda/Italien vhs Neunkirchen

#### Prag - Frühlingsfestival

Busreise vom 14.-17.04.2024 •  
Veranstalter: BFS, Hamburg vhs Neunkirchen

#### Sauerland und Nordhessen

Busreise vom 27.-30.06.2024 •  
Veranstalter: Schäfer-Reisen, Darmstadt vhs Neunkirchen

#### Sylt - Amrum - Föhr -

„die Friesische Karibik“  
Busreise vom 22.-26.09.2024 • Veranstalter:  
BBT-Reisen, Kiel vhs Neunkirchen

### Folgende Studienreisen sind in Planung:

#### Baden Baden: Saisoneroöffnungskonzert mit Rahmenprogramm

07.-08.01.2024 vhs Neunkirchen

#### Frankfurt: Ausstellung im Städel-Museum (Holbein und die Renaissance im Norden) und Kunsthalle Schirn (Lyonel Feininger)

30.-31.01.2024 vhs Neunkirchen

#### Frühling in Flandern - Brüssel - Antwerpen - Gent - Brügge

vorauss. Mai 2024 vhs Neunkirchen

#### Dresden - Musikfestival - „Walküre“

09.-10.05.2024 vhs Neunkirchen

#### Halle, Händel-Festspiele

01.-02.06.2024 vhs Neunkirchen

### Konzerte - Opern - Ausstellung - Märkte

#### Semesterabschlusskonzert der Musikschüler

Termin wird bekannt gegeben vhs Creußen

#### Jahreseröffnung 2024 mit Hannes Wölfel

Fr., 02.02.2024 vhs Creußen

#### Traditioneller VHS-Künstler-Ostermarkt

Sa./So. 02.03. und 03.03.2024 vhs Creußen

### Studium regionale

Studium regionale

#### Hutzaomd

vhs Weidenberg

#### Rockenstube

vhs Busbach

#### Weidenberger Geschichtswerkstatt

vhs Weidenberg

#### Workshop: Emtmannsberg in historischen Fotos

Sa., 09.03.2024 vhs Emtmannsberg

### Exkursionen / Tagesfahrten:

#### Waldlehrpfad - der Wald im Klimawandel

Fr., 22.03.2024 vhs Heinersreuth

#### Goldbergbaumuseum

Ab April jeden Sonn- und Feiertag vhs Goldkronach

#### Studienfahrt zur KZ-Gedenkstätte Flossenbürg

Mi., 03.04.2024 Speichersdorf

#### Ge(h)schichten: Auf den Spuren der Industrie

So., 07.04.2024 vhs Bindlach

#### Sinterterrassen - Roschlaub bei Scheßlitz

So., 21.04.2024 vhs Heinersreuth

#### Festung Rothenberg bei Schnaittach mit Führung

So., 05.05.2024 vhs Heinersreuth

#### Erlebnisbauernhof Deß in Freystadt-Richthof

Sa., 25.05.2024 vhs Aufseß

#### Rauher Kulm mit Besuch des Informationszentrums

Sa., 01.06.2024 vhs Heinersreuth

#### Frühlingserwachen in der Duft- und Heilkräuteroase

Sa., 01.06.2024 vhs Pegnitz

#### Wunderbarer Holunder

Di., 11.06.2024 vhs Weidenberg

#### Lindenbaum-Museum in Neudrossenfeld

Fr., 05.07.2024 vhs Heinersreuth

#### Frauenpflanzen und Liebeskräuter

Di., 16.07.2024 vhs Weidenberg

#### Rund um den Bauernhof

Sa., 03.08.2024 vhs Goldkronach

### Wildkräuterexkursionen (verschiedene Themen)

Do., 25.04.2024	vhs Eckersdorf
Fr., 26.04.2024	vhs Hollfeld
Fr., 10.05.2024 (für Kinder)	vhs Hollfeld
Di., 07.05.2024	vhs Weidenberg
Sa., 18.05.2024	vhs Fichtelberg
Do., 23.05.2024	vhs Eckersdorf
Fr., 19.07.2024	vhs Hollfeld
Sa., 27.07.2024	vhs Fichtelberg

### Halbtagesfahrt: Museen auf der Plassenburg

Noch ohne Termin vhs Neunkirchen

### Bayerische Landesausstellung 2024 in Freising - „Tassilo, Korbinian und der Bär“

Noch ohne Termin vhs Neunkirchen

### Pottenstein - Tüchersfeld

Noch ohne Termin vhs Schnabelwaid

## Ernährung:

### Kurse der Goldkronacher Kräuterpädagogin:

#### Ein Meer aus kleinen Frühlingsboten

Sa., 06.04.2024 vhs Goldkronach

#### Herstellung von Tinkturen und ihre Wirkung

Sa., 20.04.2024 vhs Goldkronach

#### Heilpflanze Holunder

Sa., 01.06.2024 vhs Goldkronach

#### Natürliche Medizin - Speziell für Frauen

Sa., 15.06.2024 vhs Goldkronach

#### Johanniskraut und andere Heilkräuter

Sa., 29.06.2024 vhs Goldkronach

#### Blütenträume - essbare Blüten

Sa., 17.08.2024 vhs Goldkronach

## Vorträge:

#### Altes Brauchtum zur Kerwa im Hummelgau

Do., 18.01.2024 vhs Gesees

#### Auf den Spuren der schwarzen Kunst - Volksglaube im Fichtelgebirge

Do., 25.01.2024 vhs Pegnitz

#### Vortrag: Die Kelten in Franken

Do., 22.02.2024 vhs Creußen

#### Faszination Natur im Fichtelgebirge

Do., 07.03.2024 vhs Bad Berneck

#### Siedlungs-geographische Prägung unserer Dörfer durch Sandstein - mit Beispielen aus

Stadt und Landkreis Bayreuth  
Do., 14.03.2024 vhs Creußen

### Auf dem Thiesenring (Wissenswertes rund um Bad Berneck)

Fr., 15.03.2024 vhs Heinersreuth

### Rätselhafte Steinkreuze - Die Entdeckung ihrer wahren Bedeutung

Do., 18.04.2024 vhs Pegnitz

### Münchberg auf dem Weg zum Verkehrszentrum

Mi., 08.05.2024 vhs Heinersreuth

### Das königlich-bayerische 7. Infanterie-Regiment

Garnison Bayreuth

### im Krieg von 1870 / 1871

Di., 02.07.2024 vhs Weidenberg

## Veranstaltungen in Kooperation mit dem Geopark Bayern-Böhmen



Veranstaltungen in Kooperation mit dem  
Geopark Bayern-Böhmen werden recht-  
zeitig bekannt gegeben.

## Nachhaltigkeit - Ökologie - Klima

### Klimafreundliche Heizungen

Do., 18.01.2024 vhs Schnabelwaid

### Zero Waste Bad / Küche - nachhaltige Kosmetik, Waschmittel und Flüssigseife selber herstellen mit Zutaten die jeder zuhause hat

Di., 30.01.2024 vhs Goldkronach

### Elektromobilität - Die Zukunft fährt elektrisch

Do., 14.03.2024 vhs Pegnitz

### Nähen Upcycling: Jeans

Di., 19.03.2024 vhs Goldkronach

## Workshops in Kooperation mit FABLAB Bayreuth

### Einführung in die Nähmaschine

Fr., 02.02.2024 vhs Pegnitz  
Mi., 10.04.2024 vhs Goldkronach

### Einführung 3D-Druck im FDM-Verfahren

Mi., 21.02.2024 vhs Goldkronach  
Fr., 10.04.2024 vhs Pegnitz

## Literatur

### Literaturkreise der Volkshochschulen:

Aufseß, Eckersdorf, Emtmannsberg, Neunkirchen, Prebitz,  
Waischenfeld

### Besuch der Leipziger Buchmesse

Sa., 23.03.2024 vhs Pegnitz

# Sonderprogramm

## Februar - August 2024

### Online-Veranstaltungen

online-Kurs

#### Hatha Yoga für Zuhause

Beginn: Di., 09.01.2024

vhs Bindlach

#### Hatha-Yoga im Internet - nur für Fortgeschrittene

Beginn: Mo., 26.02.2024

vhs Creußen

#### Zooming Female Artists (ZoFA) - zum Weltfrauentag:

Frida Kahlo (1907 - 1954) -

Leidenschaft, Farbenpracht und

Damenbart

Do., 07.03.2024

vhs Pegnitz  
Geschäftsstelle im LRA

#### Spanisch für Anfänger

Beginn: Fr., 01.03.2024

vhs Pegnitz

Beginn: Do., 29.02.2024

(Fortsetzung aus dem Wintersemester)

vhs Pegnitz

#### Spanisch Konversation

Beginn: Do., 29.02.2024

vhs Pegnitz

### Aktiv im Alter

#### Computerkurs für Senioren

vhs Gefrees

#### Komm und spiel mit!

vhs Betzenstein

#### Smartphonekurse

vhs Gesees

#### Senioren gymnastik

Beginn: Mo., 08.01.2024

vhs Fichtelberg

Beginn: Mi., 10.01.2024

vhs Bindlach

Beginn: Do., 11.01.2024

vhs Neunkirchen

#### Hatha-Yoga für Senioren

Beginn: Di., 09.01.2024 bzw.

Di., 09.04.2024

vhs Gesees

#### Windows Basiskurs für Senioren

Beginn: Di., 06.02.2024

vhs Pegnitz

#### Yoga für Senioren auf dem Stuhl

Beginn: Mo, 04.03.2024

vhs Creußen

#### Vortrag: Herausforderung Demenz

Di., 19.03.2024

Speichersdorf

#### Vortrag: Wohnen ohne Barrieren - nicht nur im Alter ein Gewinn

Do., 11.04.2024

vhs Creußen

#### Biografiearbeit für die Arbeit mit Senioren

Sa., 27.04.2024

vhs Aufseß

#### ErlebnisTanz - Mach mit bleib fit

Beginn: Do., 08.02.2024

vhs Neunkirchen

Beginn: Mo., 19.02.2024

vhs Pegnitz

Montags, einmal monatl.

vhs Creußen

### Gebärdensprachkurs (DGS)

#### Gebärdensprachkurs

für Gehörlose und Hörende

- Fortgeschrittene -

Do., 11.01.2024,

18.00-19.30 Uhr

Beginn:

Ort:

Gehörlosentreff, Bismarckstr. 21  
(bei Bushaltestelle), Bayreuth

Leitung:

Thomas Kufner

Gebühr:

60,00 EUR/10 Abende

(Schüler, Studenten erm. 50,00 EUR)

Auskunft:

vhs: Tel.: 0921/728-351,

Fax: 0921/728-88-351 oder

Informations- und Servicestelle

für Menschen mit Hörbehinderung

in Oberfranken:

Tel.: 0921/9900873-30,

Fax: 0921/9900873-43

„Gebärden“, wie geht das eigentlich? Ein Einführungskurs für alle Interessierten. Er eignet sich besonders für Hörgeschädigte, deren Angehörige, Arbeitskollegen, Schüler und Studenten aus sozialen Berufen und Behördenvertreter. Ein Fortgeschrittenenkurs kann sich eventuell anschließen. Der Kursleiter ist selbst gehörlos und ein erfahrener Lehrer für Deutsche Gebärdensprache (DGS).

## Sprachangebot der Volkshochschulen im Hummelgau (Eckersdorf – Hummeltal – Mistelbach)



### Sprachen

Auch in diesem Semester bieten die Volkshochschulen im Hummelgau eine koordinierte Sprachschulung mit Schwerpunktsprachen an.

Für die Sprachkurse gilt als **einheitlicher Gebührentarif 4,50 Euro/Teilnehmer und Unterrichtsstunde (90 Min)** bei mind. 10 TN, soweit nicht anders angegeben. Schwerpunkt der Kurse ist das aktive Sprechen.

### vhs Eckersdorf

Die Sprachkurse sind fortlaufend und finden im alten Kindergarten in Eckersdorf (Seminarraum) statt. Anmeldung bei der Kursleiterin oder über die vhs-Geschäftsstelle. Seiteneinsteiger sind nach Rücksprache mit der Kursleiterin willkommen!

Info u. Leitung:

Englisch am Nachmittag: Beate Weiß, Tel 0921/42932

#### Ec 004\_3 Englisch am Nachmittag (Konversation)

**jew. dienstags** • 15.00-16.00 Uhr • 10 Nachmittage • **Gebühr:** 40,00 EUR (abh. v. d. TN-Zahl) • **Leitung:** Beate Weiß  
Ihr Schulenglisch ist eingerostet? Frischen Sie es in lockerer, entspannter Atmosphäre auf.

#### Ec 005\_3 Englisch am Nachmittag II für die Altersgruppe „50+“

**jew. dienstags** • 16.00-17.00 Uhr • 10 Nachmittage • **Gebühr:** 40,00 EUR (abh. v. d. TN-Zahl) • **Leitung:** Beate Weiß  
Erwerben Sie Englischkenntnisse ohne Vokabel- und Grammatikpauken auf unterhaltsame Art. Seiteneinsteiger mit einfachen Grundkenntnissen sind willkommen.

### vhs Hummeltal

#### Hu 006\_3 Französisch Grundstufe 2 A2

Auch für Nebeneinsteiger mit Vorkenntnissen

**Beginn: Di., 06.02.2024** • 17.30-19.00 Uhr • Alte Schule, Schördesweg 1, Hummeltal • 15 Abende • **Lehrbuch:** Voyages 2 neu, ab Lektion 10 • **Leitung:** Nicole Federl  
Après avoir acquis de bonnes connaissances de base, nous voulons continuer à approfondir notre savoir dans une atmosphère détendue. Notre but principal est de parler, parler...



Die Spanischkurse finden in der Schule Hummeltal und online (wo angegeben) statt.

**Anmeldung u. Leitung:** Michael Leutzsch, Tel. 09201/799124 oder in der Geschäftsstelle

**Hu 004\_3 Spanisch Anfänger 1 A1**  
**Beginn: Di., 05.03.2024** • 16.45-18.15 Uhr • 15 Abende • **Lehrbuch:** Caminos neu 1 (Klett) • **Leitung:** Michael Leutzsch

**Hu 009\_3 Spanisch für Anfänger 3 A1**  
**Beginn: Mi., 06.03.2024** • 16.45-18.15 Uhr • 15 Abende • **Lehrbuch:** Caminos neu 1 (Klett) • **Leitung:** Michael Leutzsch

**Hu 007\_3 Spanisch Konversation für Einsteiger** (über jitsi-meet) online-Kurs  
**Beginn: Di., 05.03.2024** • 18.30-20.00 Uhr • 15 Abende • **Ltg.:** Michael Leutzsch • **Voraus.:** Sprachkenntnisse Niveau A1

**Hu 010\_3 Spanisch für Fortgeschrittene A2** (über jitsi-meet) online-Kurs  
**Beginn: Mi., 06.03.2024** • 18.30-20.00 Uhr • 15 Abende • **Lehrbuch:** Caminos neu 2 (Klett) • **Leitung:** Michael Leutzsch

### vhs Mistelbach

Anmeldung bei der vhs Mistelbach, Tel. 09201/9170910

#### Mb 005\_3 Französisch für Fortgeschrittene - Konversation

**Beginn: Mo., 05.02.2024** • 18.00-19.30 Uhr • 19 Abende • Schule • **Gebühr:** 104,50 EUR • **Ltg.:** Nicole Federl • **Kein Lehrbuch;** es wird mit Kopien (Texte, Lieder, Spiele, Übungen...) gearbeitet, dafür wird ein kleiner Betrag eingesammelt)  
Der Kurs richtet sich an Teilnehmer\*innen, die durch aktives Sprechen ihre Französischkenntnisse vertiefen und festigen möchten. Ziel ist, in entspannter Atmosphäre das Hören, das Lesen und vor allem das Sprechen zu trainieren. Dabei besteht die Gelegenheit, unseren Wortschatz zu erweitern und verschiedene Grammatikkapitel zu wiederholen.



## Geschäftsstelle:

Waldhausstr. 52  
95694 Mehlmeisel  
Monika Prechtl

Tel. u. Fax: 0 92 72 / 14 98

E-mail: [monika.prechtl@gmx.de](mailto:monika.prechtl@gmx.de)



## Gesellschaft

### Natur und Technik

#### Me 001\_2 Outdoor Navigation mit Komoot - Einführung

Mo., 19.02.2024 • 18.00-21.15 Uhr • Haus des Gastes Mehlmeisel • **Gebühr:** 12,00 EUR • **Ltg.:** Hermann Adelhardt  
Für die Unterstützung bei Ihrem Hobby setzen Outdoor-begeisterte zunehmend auf die Software Komoot. Egal ob Wandern oder Radfahren in jeder Ausprägung, Komoot ist ein smarter und zuverlässiger Begleiter. In diesem Kurs lernen Sie die Software am PC und als APP auf dem Smartphone kennen, auch die Voraussetzungen und die wichtigsten Grundlagen für den Einsatz werden aufgezeigt.

#### Me 002\_2 Outdoor Navigation mit Komoot - Workshop

Mo., 26.02.2024 • 18.00-21.15 Uhr • Haus des Gastes Mehlmeisel • **Gebühr:** 12,00 EUR • **Ltg.:** Hermann Adelhardt  
Dieser Kurs baut auf das Wissen der „Komoot Einführung“ auf. Hier geht es in die Praxis. Wir erstellen aus verschiedenen Fragestellungen Routen, speichern und bearbeiten diese. Import und Export ist ebenso Teil unserer Übungen. Im abschließenden Frage- und Antwortteil können auch Fragen aus Randgebieten besprochen werden. Voraussetzungen: EDV-Grundlagen sowie ein funktionstüchtiges Smartphone, Tablet oder Notebook



## Gesundheit

### Entspannung / Körpererfahrung

#### Me 001\_4 Klang-Erlebnis

Termine: Di., 27.02., 26.03., 23.04., 21.05., 18.06. und 23.07.2024 • 19.00 Uhr • Im Klangraum Bischofsgrün • **Gebühr:** 15,00 EUR • **Leitung:** Sven Schütz und Anja Herrmann

Der Klang von Gong und Klangschalen ist ein wunderbares Mittel, um den Körper zu harmonisieren und Stress abzubauen.

#### Me 002\_4 Hatha-Yoga für Fortgeschrittene

(Kurs-ID: KU-ST-BW6AX9)

KK-Förderung  
möglich!

**Beginn:** Do., 07.03.2024 • 17.30-18.45 Uhr • Haus des Gastes • 8 Abende • **Gebühr:** 38,00 EUR • **Leitung:** Claudia Hermsdörfer-Geißler

Yoga ist ein bewährtes ganzheitliches Übungssystem zur Förderung und Erlangung von Gesundheit, Wohlbefinden und Harmonie. Die Yogastunden sind klassisch aufgebaut, mit Anfangsentspannung, Atemübungen, Sonnengruß, den Yoga-Asana (Stellungen) und Endentspannung. In den ersten Stunden erlernt man einfache Kräftigungs- und Dehnübungen, die den körperlichen Befindlichkeiten der Teilnehmer angepasst werden und im Laufe des Kurses ausgebaut werden.

### Bewegung / Gymnastik / Fitness

#### Me 003\_4 Zumba® Fitness - Zumba®-Stepp

**Beginn:** Mo., 08.01.2024 • 19.00-20.00 Uhr • Haus des Gastes • 10 Abende • **Gebühr:** 45,00 EUR • **Leitung:** Nicole Hirschmann

Musik aus Lateinamerika und der ganzen Welt. Einfach nachzumachende Tanz-fitness-bewegungen. Zumba Step ist das neue Workout von Zumba. Es ist noch effizienter und macht genau so viel Spaß. Fitness-Tanz Workout mit Spaßfaktor.



#### Me 004\_4 Aktiv gegen Arthrose

**Beginn:** Mi., 10.01.2024 • 17.30-18.30 Uhr • Haus des Gastes • 10 Abende • mitzubr.: Getränk, Handtuch, bequeme Kleidung und Sportschuhe • **Gebühr:** 30,00 EUR • **Leitung:** Sieglinde Kodisch

Durch einfache Bewegungsübungen mit und ohne Hilfsmittel arbeiten wir der Arthrose entgegen. Gezielte Übungen können die Arthrose hinauszögern und aufhalten. Wichtig ist auch, dass wir Spaß an der Bewegung finden. Dieser Kurs eignet sich für alle Altersgruppen, die bereits Beschwerden haben oder vorbeugen möchten.

#### Me 005\_4 Seniorengymnastik

**Beginn:** Do., 11.01.2024 • 10.00-11.00 Uhr • Haus des Gastes • 10 Vormittage • mitzubr.: Getränk, Handtuch, bequeme Kleidung und Sportschuhe • **Gebühr:** 30,00 EUR • **Leitung:** Sieglinde Kodisch

Durch einfache Übungen mit und ohne Hilfsmittel wird die gesamte Muskulatur gekräftigt, der Geist fit gehalten und die Beweglichkeit verbessert. Mit viel Spaß an der Bewegung wollen wir fit werden und bleiben. Auch die Entspannung wird nicht zu kurz kommen.

#### Me 006\_4 Stepp-Aerobic mit Bodystyling

**Beginn:** Do., 11.01.2024 • 19.00-20.00 Uhr • Haus des Gastes • 10 Abende • mitzubr.: Feste Sportschuhe, Getränk • **Gebühr:** 30,00 EUR • **Leitung:** Sandra Hofmann  
Fatburner und Problemzonen-Gymnastik in einer Stepp-Stunde! - Einfache Stepp-Schritte im optimalen Fettver-



brennungsbereich, anschließend gezielte Übungen zur Kräftigung der Problemzonen Bauch-Beine-Po, zum Teil mit Handgeräten. Mit einem kurzen Entspannungsteil klingt die Stunde aus. Stepp-Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!

**Me 007\_4 Wirbelsäulengymnastik**

**Beginn: Di., 23.01.2024** • 17.30-18.30 Uhr • Haus des Gastes  
• 10 Abende • mitzubr.: Duschlaken, bequeme Kleidung, Sportschuhe • **Gebühr:** 30,00 EUR • **Leitung:** Joachim Loch

**Me 008\_4 Fatburn-Aerobic**

**Beginn: Do., 25.01.2024** • 19.00-20.00 Uhr • Turnhalle Mehlmeisel • 10 Abende • **Gebühr:** 45,00 EUR • **Leitung:** Nicole Hirschmann

**Me 009\_4 Power-Bauch-Training**

**Beginn: Do., 25.01.2024** • 20.00-20.30 Uhr • Turnhalle Mehlmeisel • 10 Abende • **Gebühr:** 23,00 EUR • **Leitung:** Nicole Hirschmann

**Me 010\_4 Vollmond-Schneeschuhwanderung**

**Sa., 24.02.2024** • 17.00 Uhr • Tour ca. 3 Stunden • Skistadl Fischer am Skiliftparkplatz • **Gebühr:** 6,00 EUR inkl. Getränk + Leihgebühr für Schneeschuhe und Stöcke 10,00 EUR (bei Bedarf) • Hohe Wanderschuhe oder Winterstiefel und Skihose erforderlich • **Leitung:** N.N.

**Me 011\_4 Schneeschuhwanderung**

**So., 11.02.2024** • 13.30 Uhr • Tour ca. 3 Stunden • Skistadl Fischer am Skiliftparkplatz • **Gebühr:** 6,00 EUR inkl. Getränk + Leihgebühr für Schneeschuhe und Stöcke 10,00 EUR (bei Bedarf) • Hohe Wanderschuhe oder Winterstiefel und Skihose erforderlich • **Leitung:** N.N.

**Me 012\_4 Fackelwanderung**

**Sa., 09.03.2024** • 18.00 Uhr • Tour ca. 1,5 Stunden • Bayreuther Haus • **Gebühr:** 10,00 EUR inkl. Fackel und Getränk • **Leitung:** N.N.

## Erkrankungen / Heilmethoden

**Me 013\_4 Vortrag:**

**Die Heilkräfte des Waldes**

**Fr., 15.03.2024** • 19.00 Uhr • Haus des Gastes Mehlmeisel • **Referent:** Karl Kuhbandner

**In Zusammenarbeit mit dem FGV.**

**Wir danken folgenden Firmen, Personen und Institutionen, die die Arbeit unserer Volkshochschulen mit ihrer Insertion bzw. Kooperation unterstützen und bitten um freundliche Beachtung!**

Dr. Wolfgang J. Margraf  
Pottenstein (Weidenloh)

Firma Josef Klemm - Omnibus-Reisen  
Ebermannstadt

Geseeser Landbäckerei  
Inh. Sylvia Schatz-Seidel  
Gesees

FABLAB  
Bayreuth

Firma Hertel Möbel  
Gesees

MINTphilmal  
Bildungsprojekt der  
Staatl. Schulämter  
Landkreis und Stadt Bayreuth

Nordbayerischer  
Kurier

Porzellanikon  
Selb

tvo  
Fernsehen für Oberfranken



## Geschäftsstelle:

Warmuthsreut 15  
95511 Mistelbach  
Monika Miklis

Tel.: 0 92 01 / 9 17 09 10

E-mail: vhs.95511mistelbach@gmx.de

**Bezahlung:** Wir bitten Sie die Kursgebühr eine Woche vor Beginn des Kurses auf das **Konto der VHS Mistelbach IBAN: DE17 7735 0110 0000 5330 75 BIC: BYLADEM1SBT** zu überweisen oder erteilen Sie uns eine Abbuchungserlaubnis (Sepa). Nur dann gilt der Teilnehmer als angemeldet. Bei nicht stattfinden des Kurses überweisen wir die Kursgebühr zurück.



## Sprachen

Über das gemeinsame Sprachangebot der Volkshochschulen Eckersdorf, Hummeltal und Mistelbach können Sie sich im Informationskasten gegenüber informieren.

Die **Sprachkurse der vhs Mistelbach** sind fortlaufend, es kann auch während eines Kurses eingestiegen werden. In den Ferien findet kein Unterricht statt.

Die Kursgebühr ist für 10 TN berechnet. Falls die Sprachkurse unterbesetzt ist, muss die Gebühr angehoben werden.



## Gesundheit

### Bewegung / Gymnastik / Fitness

#### Mb 004\_4 Bodyshape -

#### intensives Ganzkörpertraining

**Beginn:** Di., 06.02.2024 • 18.45-19.45 Uhr • 19 Abende • **Gebühr:** 66,50 EUR • **Leitung:** Katrin Pscherer

Bodyshape ist ein intensives Ganzkörpertraining zur Kräftigung und Straffung des gesamten Bewegungsapparates. Bei flotter Musik und abwechslungsreichen Übungen mit und ohne Zusatzgerät (Band, Minihanteln, Flexi etc.) wird der Körper in Form gebracht und Stoffwechsel sowie Fettverbrennung aktiviert.

Stretching und Entspannung sorgen am Ende jeder Stunde für ein entspanntes Wohlgefühl. Diese Stunde ist ideal für alle, die ihre Gesundheit erhalten und fördern wollen.

### Erkrankungen / Heilmethoden

#### Mb 001\_4 Vortrag:

#### Der Darm im Fokus

**Mi., 06.03.2024** • 19.30 Uhr • Schule Mistelbach • **Leitung:** Katrin Pscherer

Warum ist ein gesunder Darm wichtig und welche Funktion hat er eigentlich? Welchen Einfluss hat die Darmflora auf unsere körperliche sowie mentale Gesundheit. Wie kann ich diese verbessern und unterstützen? Fragen über Fragen. Bei diesem Vortrag wird Ihnen ein kleiner Einblick zu diesem sehr komplexen Thema gegeben.



## Kultur

### Musik

Musik ist eine Möglichkeit, Gefühle ohne Sprache auszudrücken. Musik entspannt, macht wach und sensibel, weckt schöpferische Kräfte. An sämtlichen Musikkursen können auch Erwachsene teilnehmen. Die Musikkurse laufen über das ganze Jahr (außer den Ferien) und sind für Kinder und Erwachsene, Anfänger und Fortgeschrittene, wenn nicht anders angegeben.

**Die Anmeldung ist für ein Schuljahr verbindlich! Die Unterrichtseinheit (UE = 30Min) beträgt 12,50 EUR. „Musikalische Früherziehung“ 5,00 EUR pro Stunde.**

#### Mb 002\_5 Klarinette **NEU**

**Beginn:** nach Vereinbarung • **Leitung:** Birgit Engelbrecht

#### Mb 003\_5 Saxophon

**Beginn:** nach Vereinbarung • **Leitung:** Birgit Engelbrecht

#### Mb 004\_5 Saxophon Spielkreis

**Beginn:** nach Vereinbarung • **Leitung:** Birgit Engelbrecht

#### Mb 005\_5 Musik für Erwachsene **NEU**

**Beginn:** nach Vereinbarung • **Leitung:** Birgit Engelbrecht

Die Kinder sind groß und aus dem Haus und endlich haben Sie wieder einmal Zeit für sich. Sie würden gerne einmal auch ein Instrument lernen oder wiederauffrischen. Dann Los!

#### Mb 015\_5 Klavier oder Saxophon, Keyboard oder Orgel

**Beginn:** nach Vereinbarung • **Leitung:** Birgit Engelbrecht

#### Mb 006\_5 Flöte / Klavier und Zauberpfeife

**Beginn:** nach Vereinbarung • **Leitung:** Bettina Wurzel  
Gruppenunterricht altersbedingt, Einzelunterricht

#### Mb 007\_5 Querflöte

**Beginn:** nach Vereinbarung • **Leitung:** Barbara Wunsch

#### Mb 008\_5 Blockflöte **NEU**

**Beginn:** nach Vereinbarung • **Leitung:** Barbara Wunsch

#### Mb 011\_5 Anfänger-Flötengruppe

**Beginn:** nach Vereinbarung • **Leitung:** Bettina Wurzel

#### Mb 013\_5 Klavier / Orgel und Keyboard

**Beginn:** Mo. / Mi. / Do., nach Vereinbarung • **Leitung:** Birgit Engelbrecht



## Sprachangebot der Volkshochschulen im Hummelgau (Eckersdorf – Hummeltal – Mistelbach)



### Sprachen

Auch in diesem Semester bieten die Volkshochschulen im Hummelgau eine koordinierte Sprachschulung mit Schwerpunktsprachen an.

Für die Sprachkurse gilt als **einheitlicher Gebührentarif 4,50 Euro/Teilnehmer und Unterrichtsstunde (90 Min)** bei mind. 10 TN, soweit nicht anders angegeben. Schwerpunkt der Kurse ist das aktive Sprechen.

### vhs Eckersdorf

Die Sprachkurse sind fortlaufend und finden im alten Kindergarten in Eckersdorf (Seminarraum) statt. Anmeldung bei der Kursleiterin oder über die vhs-Geschäftsstelle. Seiteneinsteiger sind nach Rücksprache mit der Kursleiterin willkommen!

Info u. Leitung:

Englisch am Nachmittag: Beate Weiß, Tel 0921/42932

#### Ec 004\_3 Englisch am Nachmittag (Konversation)

**jew. dienstags** • 15.00-16.00 Uhr • 10 Nachmittage • **Gebühr:** 40,00 EUR (abh. v. d. TN-Zahl) • **Leitung:** Beate Weiß  
Ihr Schulenglisch ist eingerostet? Frischen Sie es in lockerer, entspannter Atmosphäre auf.

#### Ec 005\_3 Englisch am Nachmittag II für die Altersgruppe „50+“

**jew. dienstags** • 16.00-17.00 Uhr • 10 Nachmittage • **Gebühr:** 40,00 EUR (abh. v. d. TN-Zahl) • **Leitung:** Beate Weiß  
Erwerben Sie Englischkenntnisse ohne Vokabel- und Grammatikpauken auf unterhaltsame Art. Seiteneinsteiger mit einfachen Grundkenntnissen sind willkommen.

### vhs Hummeltal

#### Hu 006\_3 Französisch Grundstufe 2 A2

Auch für Nebeneinsteiger mit Vorkenntnissen

**Beginn: Di., 06.02.2024** • 17.30-19.00 Uhr • Alte Schule, Schördesweg 1, Hummeltal • 15 Abende • **Lehrbuch:** Voyages 2 neu, ab Lektion 10 • **Leitung:** Nicole Federl  
Après avoir acquis de bonnes connaissances de base, nous voulons continuer à approfondir notre savoir dans une atmosphère détendue. Notre but principal est de parler, parler...



### Musikkurse für Kleinkinder

**Mb 018\_5 Musikalische Früherziehung Fortgeschrittene**  
**Beginn: Mi., 07.02.2024** • **Leitung:** Barbara Wunsch


**Mb 019\_5 Musikalische Früherziehung Anfänger** **NEU**  
**Beginn wird noch bekannt gegeben** • **Ltg.:** Barbara Wunsch

Die Spanischkurse finden in der Schule Hummeltal und online (wo angegeben) statt.

**Anmeldung u. Leitung:** Michael Leutzsch, Tel. 09201/799124 oder in der Geschäftsstelle

**Hu 004\_3 Spanisch Anfänger 1 A1**  
**Beginn: Di., 05.03.2024** • 16.45-18.15 Uhr • 15 Abende • **Lehrbuch:** Caminos neu 1 (Klett) • **Leitung:** Michael Leutzsch

**Hu 009\_3 Spanisch für Anfänger 3 A1**  
**Beginn: Mi., 06.03.2024** • 16.45-18.15 Uhr • 15 Abende • **Lehrbuch:** Caminos neu 1 (Klett) • **Leitung:** Michael Leutzsch

**Hu 007\_3 Spanisch Konversation für Einsteiger**  (über jitsi-meet)  
**Beginn: Di., 05.03.2024** • 18.30-20.00 Uhr • 15 Abende • **Ltg.:** Michael Leutzsch • **Voraus.:** Sprachkenntnisse Niveau A1

**Hu 010\_3 Spanisch für Fortgeschrittene A2**  (über jitsi-meet)  
**Beginn: Mi., 06.03.2024** • 18.30-20.00 Uhr • 15 Abende • **Lehrbuch:** Caminos neu 2 (Klett) • **Leitung:** Michael Leutzsch

### vhs Mistelbach

**Anmeldung bei der vhs Mistelbach, Tel. 09201/9170910**

#### Mb 005\_3 Französisch für Fortgeschrittene - Konversation

**Beginn: Mo., 05.02.2024** • 18.00-19.30 Uhr • 19 Abende • Schule • **Gebühr:** 104,50 EUR • **Ltg.:** Nicole Federl • Kein Lehrbuch; es wird mit Kopien (Texte, Lieder, Spiele, Übungen...) gearbeitet, dafür wird ein kleiner Betrag eingesammelt  
Der Kurs richtet sich an Teilnehmer\*innen, die durch aktives Sprechen ihre Französischkenntnisse vertiefen und festigen möchten. Ziel ist, in entspannter Atmosphäre das Hören, das Lesen und vor allem das Sprechen zu trainieren. Dabei besteht die Gelegenheit, unseren Wortschatz zu erweitern und verschiedene Grammatikkapitel zu wiederholen.

Ziel ist es,

- dem Kind spielend den Umgang mit Sprache und ihren musikalischen Elementen zu ermöglichen,
- Rhythmus und Melodie zu entwickeln,
- seine Konzentrations- und Reaktionsvermögen im Hören auf Geräusche, Klänge und Rhythmen zu fördern,
- Spielerisch verschiedene Musikinstrumente auszuprobieren.



**Geschäftsstelle:**  
**Andreas-Förster-**  
**Straße 22**  
**95490 Mistelgau**  
**Melissa Amschler**  
**Tel.: 0 92 79 / 9 77 87 33**  
**(Mo.-Do.: 17.00-19.00 Uhr)**  
**E-mail: vhs-mistelgau@web.de**

Bitte überweisen Sie die Kursgebühren - spätestens bis Kursbeginn - auf das Konto der Volkshochschule Mistelgau bei der Sparkasse Bayreuth, BIC: BYLADEM1SBT, IBAN: DE25 7735 0110 0000 5518 46. Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der VHS Landkreis Bayreuth.



## Gesundheit

### Entspannung / Körpererfahrung

**Mg 008\_4 Hatha-Yoga in Obernsees** KK-Förderung möglich!  
(Kurs-ID: KU-ST-22UTQM)

**Beginn: Fr., 12.01.2024** • 09.30-10.30 Uhr • Obernsees, Kulturscheune • 12 Vormittage • mitzubr.: bequeme Kleidung, Isomatte, Decke • **Gebühr: 42,00 EUR** • **Leitung:** Monika Fichtel, Yogalehrerin

Mit Yogaübungen wird die Körperwahrnehmung vertieft. Die Muskeln werden gekräftigt und gestrafft, die Gelenkigkeit und das Herz-Kreislauf-System verbessert. Aber nicht nur die Übungen, auch die tiefe, kontrollierte Atmung hat positive „Nebenwirkungen“: Dank einer erhöhten Sauerstoffversorgung werden der Stoffwechsel, der Hormonhaushalt und sogar die Zellregeneration angekurbelt. Erleben Sie eine Steigerung Ihres Wohlbefindens. Das Beste: Es ist nie zu spät, damit anzufangen.

### Bewegung / Gymnastik / Fitness

**Mg 021\_4 Outdoor Frühsport**

**Beginn: Mo., 08.01.2024** • 10.00-11.30 Uhr • Treffpunkt: Wird nach Anmeldung bekannt gegeben • 8 Vormittage • mitzubr.: Schuhe, die gut abrollen, aber auch Halt und Stabilität für unwegsamere Passagen bieten • **Gebühr: 36,00 EUR** • **Leitung:** Silke Schreiber-Cordts

In wunderbar gesunder Waldluft trainieren wir an verschiedenen Stationen unsere Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination. Bewegung im Freien und in der Gruppe vertieft die Atmung, ist belebend und macht einfach Spaß! Für die Teilnahme ist keine besondere sportliche Voraussetzung notwendig.

### Body-Balance-Pilates & Faszientraining

Jew. 8 Mal • Rathaus, Mehrzweckraum • **Gebühr: 36,00 EUR** • **Leitung:** Silke Schreiber-Cordts

Dieses sanfte, sehr effektive Ganzkörpertraining kräftigt die tiefe Bauch-, Rücken- und Beckenmuskulatur. Ein starkes „Fundament“ sorgt für mehr Stabilität im Körper. In harmonisch fließenden Bewegungsabfolgen werden die Muskeln gedehnt, gekräftigt und entspannt, Dysbalancen werden beseitigt und die Haltung wird positiv beeinflusst. Der Körper wirkt insgesamt straffer und konditionierter. Dieses sanfte, sehr effektive Ganzkörpertraining hat zum Ziel die tiefe Bauch-, Rücken- und Beckenmuskulatur zu kräftigen. Faszien durchziehen den ganzen Körper wie ein großes Netzwerk. Sie halten alles stabil und in Form, umhüllen Organe und Muskeln und sorgen dafür, dass alles reibungslos gleiten kann. Faszientraining hat eine positive Wirkung auf das Bindegewebe und hilft verhärtetes Gewebe wieder geschmeidig werden zu lassen.

**Mg 010\_4 Kurs I: Beginn: Di., 09.01.2024** • 15.30-17.00 Uhr

**Mg 011\_4 Kurs II: Beginn: Di., 09.01.2024** • 17.15-18.45 Uhr

**Mg 007\_4 Zumba Fitness® in Obernsees**

**Beginn: Di., 16.01.2024** • 20.30-21.30 Uhr • Kulturscheune Obernsees • 10 Abende • **Gebühr: 30,00 EUR** • **Leitung:** Susanne Prießner

Das Zumba Fitnessprogramm kombiniert ein Tanz und Fitnesstraining bei dem der Spaßfaktor im Vordergrund steht. Die Schritte sind leicht zu erlernen und daher für jedermann geeignet. Alter und Fitnesslevel sind dabei egal. Lateinamerikanische Rhythmen, wie Salsa, Merengue, Cumbia, Reggaeton, und internationale Musik verbreiten gute Laune und sorgen dafür, dass man schnell Kalorien verbrennt und der gesamte Körper gestrafft wird. Tanz den Alltagsstress einfach weg und tu gleichzeitig was für deinen Körper und deine Fitness.

**Mg 017\_4 Zumba Fitness®**

**Beginn: Do., 18.01.2024** • 20.00-21.00 Uhr • Rathaus Mehrzweckraum • 10 Abende • **Gebühr: 30,00 EUR** • **Leitung:** Susanne Prießner

**Mg 022\_4 Piloxing® Barre**

**Beginn: Mo., 22.01.2024** • 19.45-20.45 Uhr • Rathaus Mehrzweckraum • 10 Abende • **Gebühr: 30,00 EUR** • **Leitung:** Heidi Geißler

Piloxing Barre ist eine Mischung aus Boxen und Pilates. Dieses Programm sorgt für ein umfassendes Körperbewusstsein unter Verwendung einer Ballettstange während der gesamten Stunde. Das Gleichgewicht wird geschult, Verbesserung der Flexibilität und der Kraft, Stärkung der Gelenke, Muskelaufbau. Dieses Training findet barfuß oder mit Antirutschsocken statt.

**Mg 015\_4 Walking & Talking – Treff**

**Beginn: Mo., 26.02.2024** • 15.00-16.30 Uhr • Die weiteren Termine werden bei Anmeldung bekannt gegeben. Treffpunkte variieren und werden jeweils vor den Terminen bekannt gegeben. • 5 Nachmittage • **Gebühr: 22,50 EUR** • **Leitung:** Silke Schreiber-Cordts

Wir bewegen uns auf abwechslungsreichen Wegen, mit schönen Ausblicken in der wunderbaren Natur rund um Mistelgau, Obernsees und Glashütten. Die Streckenlänge beträgt 6 – 8 km. Für die Anstiege in unserer hügeligen

Landschaft ist eine mittlere Kondition und für unwegsamere Passagen Trittsicherheit notwendig. Bitte lassen Sie einen zeitlichen Puffer, da eine pünktliche Rückkehr nicht garantiert werden kann. Die Treffen beginnen mit einer kurzen, vorbereitenden Mobilisierung und schließen mit Dehnübungen ab. Bei Gewitter, starkem Regen oder Sturm wird ein Termin verschoben. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr.



### Aerobic Low

**Beginn:** Di., 12.03.2024 • Rathaus, Mehrzweckraum • je 15 Abende • **Gebühr:** 45,00 EUR • **Leitung:** Anke Maier  
Klassische Low Aerobic in Abwechslung mit Ausdauertraining in niedriger Herzfrequenz. Einfache Bewegungen auf lange Zeit garantieren die optimale Fettverbrennung. Man fühlt sich wohl, obwohl der Schweiß in Strömen fließt. Sehr gut geeignet auch für Anfänger.

**Mg 005\_4** Gruppe I: 19.00-20.00 Uhr

**Mg 006\_4** Gruppe II: 20.15-21.15 Uhr



## Kultur

### Musik

Die fortlaufenden Kurse sind für Anfänger und Fortgeschrittene, Erwachsene und Kinder, wenn nicht anders angegeben. Einstieg ist jederzeit möglich. Die Bezahlung wird jeweils für ca. 10 UE (1 UE=30 Min.) im Lastschrifteinzugsverfahren vorgenommen. Fehlstunden seitens der Teilnehmer können nicht rückvergütet oder nachgeholt werden. Die Anmeldung ist für ein Schuljahr bindend.

#### Flöte für Kinder

**Jew. Di. oder Do.** • Schule • mitzubr.: eigene Flöte • **Gebühr:** 13,50 EUR / UE • **Leitung:** Olga Thiel  
In 2er- (jew. 30 Min.) u. 3er-Gruppen (jew. 45 Min.) bzw. Einzelunterricht werden Theorie und Praxis gelehrt.

**Mg 001\_5** **Altflöte** (ab ca. 10 J.)

**Mg 002\_5** **Blockflöte** (ab ca. 6 J.)

#### Mg 003\_5 Klavier / Keyboard

**Jew. Di. oder Do.** • Schule • **Gebühr:** 13,50 EUR / UE • **Leitung:** Olga Thiel

Einzelunterricht in Theorie und Praxis. Ein Keyboard/Klavier sollte vorhanden sein.

# Volkshochschule Oberwarmensteinach e.V.



### Geschäftsstelle:

Hütten Nr. 26  
95485 Warmensteinach  
Rainer Traßl  
Tel.: 0 92 77 / 14 02

Zum **Erstellungszeitpunkt** dieses **Programmheftes** standen noch keine neuen **Veranstaltungen** der **vhs Oberwarmensteinach** fest.



**Neue Vorträge, Kurse und Exkursionen sowie Terminänderungen werden rechtzeitig in den Medien oder durch Aushang bekannt gegeben.**

Volkshochschulen im Landkreis Bayreuth e.V.  
Landratsamt  
Markgrafentallee 5  
95448 Bayreuth  
Tel.: 0921 728-352  
Fax: 0921 728-88-352  
vhs-bayreuth-land@lra-bt.bayern.de  
www.landkreis-bayreuth.de/vhs

**vhs** Volkshochschulen im  
Landkreis Bayreuth e.V.

Wir suchen Sie als

## vhs-Leitung

für die Volkshochschule Ober-/Warmensteinach

Suchen Sie eine sinnvolle und herausfordernde Tätigkeit, die zu greifbaren Ergebnissen führt? Mögen Sie den direkten Umgang mit Menschen und engagieren Sie sich gerne für das Gemeinwohl? Sind Sie an aktuellen gesellschaftlichen Entwicklungen und an Erwachsenenbildung interessiert? Dann haben Sie hier die ideale Möglichkeit!

Auf Ihr ehrenamtliches Engagement freuen sich die Bürgerinnen und Bürger von Ober-/Warmensteinach. Wir bieten eine intensive Einführung und die Unterstützung durch die Kreisgeschäftsstelle.

Ihre Bewerbung richten Sie bitte an  
Herrn Bürgermeister Axel Herrmann:  
axel.herrmann@warmensteinach.bayern.de / Tel. 0 92 77 / 997-16

## Geschäftsstelle:

**Andrea Giesbert**  
Hauptstr. 73  
91257 Pegnitz (Bürgerzentrum)

Mo. 08.00-13.00 Uhr / 13.30-15.30 Uhr  
Di. / Do. 08.00-13.00 Uhr  
Mi. / Fr. 08.00 -12.00 Uhr  
Tel.: 0 92 41 / 7 23-30 o. -31  
E-mail: team@vhs-pegnitz.de  
Internet: www.vhs-pegnitz.de

Vors.: **Wolfgang Nierhoff**  
1. Bgm.



Eine **Anmeldung ist unbedingt erforderlich**, ob schriftlich oder mündlich. Es verkürzt sich damit die Überprüfung der Teilnehmerliste durch den Kursleiter wesentlich. Unangemeldete Teilnehmer müssen damit rechnen, dass sie bei Überfüllung abgewiesen werden.

**Bezahlung:** Aus organisatorischen Gründen muss die Kursgebühr vom Konto des Teilnehmers abgebucht werden, dies gilt auch für kleinere Beträge! **Es ist keine Barzahlung möglich! Wir arbeiten auch mit kleinen Gruppen, deshalb sind die Kursgebühren oft nach Teilnehmerzahl gestaffelt. Anmeldung zu den Veranstaltungen, Kartenvorverkauf etc. bei der vhs-Geschäftsstelle vormittags. Die Kurse und Vorträge finden im Bürgerzentrum Pegnitz statt, wenn nicht anders angegeben.**



## Gesellschaft

### Mensch und Welt

**Pe 001\_1 Auf den Spuren der schwarzen Kunst** **Studium regionale**  
**Volksglaube im Fichtelgebirge**

**Do., 25.01.2024** • 19.30-21.00 Uhr • Bürgerzentrum, vhs-Vortragssaal, O11 • **Gebühr:** 5,00 EUR Mitglieder vhs und Historischer Verein frei • **Leitung:** Dr. Adrian Roßner, Historiker  
Fast niemand kennt heute mehr die alten Bräuche und Sagen unserer Vorfahren, doch üben sie noch immer eine große Anziehungskraft auf die Menschen im Fichtelgebirge aus. Im Rahmen des Vortrags soll versucht werden, die Herkunft des Volksglaubens zu begründen und darüber hinaus auch einige längst vergessene Bräuche wieder in den Fokus zu rücken.  
**Gemeinsame Veranstaltung mit dem Hist. Verein für Oberfr.**

**Pe 002\_1 Zooming Female Artists (ZoFA) -** **online-Kurs**  
**zum Weltfrauentag: Frida Kahlo (1907 - 1954).**  
**Leidenschaft, Farbenpracht und Damenbart**

**Do., 07.03.2024** • 19.00-20.00 Uhr • Online • **Gebühr:** kostenfrei • **Eine Anmeldung ist erforderlich.** • **Leitung:** Maria Wolf und Dr. Inés Pelzl, Kunsthistorikerin

Die mexikanische Malerin Frida Kahlo (1907-1954) ist eine internationale Kultfigur. Fast jede Frau kennt sie. Warum ist das so? Was macht sie bis heute so faszinierend? Sie hatte viele Facetten: Malerin, Stilikone, Feministin, politische Aktivistin, Mensch mit Behinderung, betrogene und betrügende Ehefrau, Gastgeberin, Tabubrecherin uvm. Und sie war eine Frau, die oft strauhelte, aber immer wieder aufstand. Dauer: ca. 75 Minuten. **Sie erhalten den Link am Tag des Vortrages. Eine Kooperation der Volkshochschulen in Oberfranken.**

**Pe 004\_1 Rätselhafte Steinkreuze -** **Studium regionale**  
**Die Entdeckung ihrer wahren Bedeutung**

**Do., 18.04.2024** • 19.30-21.00 Uhr • Bürgerzentrum, vhs-Vortragssaal, O11 • **Gebühr:** 5,00 EUR Mitglieder vhs und Historischer Verein frei • **Leitung:** Stephan Altensleben  
Steinkreuze und Kreuzsteine gelten seit ca. 200 Jahren in der Volkskunde als Sühne-, Gebets- und Gedenkkreuze. Als Sühnekreuze weil sie in Totschlagssühneverträgen vereinbart wurden und als Gebets- oder Gedenkkreuze, weil das von der Bevölkerung mindestens seit dem 16. Jahrhundert so berichtet wird. Dabei spielen Soldatengräber aus dem 30-jährigen Krieg oft eine Rolle. Aber stimmt das alles? Der Referent hat in seinem jüngst erschienenen Buch die alten Argumente der Volkskunde geprüft und neue Argumente gefunden. Dabei weisen Rechtsarchäologie, Rechtsikonographie und die Flurnamenforschung den Weg zu den Gerichts- und Schwursteinen des frühen und hohen Mittelalters als die Gerichte noch unter dem freien Himmel zusammentraten. Das führt zu spannenden, bisher unbekanntem historischen Erkenntnissen. **Gemeinsame Veranstaltung mit dem Historischen Verein für Oberfranken.**

### Exkursionen

**Pe 001\_5 Besuch der Leipziger Buchmesse**  
**Sa., 23.03.2024** • 07.00-21.00 Uhr • K&P-Parkplatz • **Gebühr:** 57,00 EUR • **Ltg.:** Andrea Giesbert • **Anmeldeschluss:** 23.02.2024 • Mindest-TN-Zahl: 20 Pers. • Bei geringerer Auslastung erhöht sich der Reisepreis. Weitere Zustiege: Bayreuth Volksfestplatz, Himmelkron an der Autobahnkirche.  
Wir fahren gemeinsam zur Leipziger Buchmesse, die in diesem Jahr von 21. bis 24. März stattfindet. Sie ist der wichtigste Frühjahrestreff der Buch- und Medienbranche und verbindet LeserInnen, AutorInnen, Verlage und Medien – nicht nur aus Deutschland, sondern aus der ganzen Welt. Das begleitende Veranstaltungsprogramm wartet mit bewährten Formaten, aber auch neuen inspirierenden Bühnen auf. Im Jahr 2024 sind die Niederlande und die belgische Region Flandern gemeinsam Gastland der Leipziger Buchmesse. Sie präsentierten sich unter dem Motto „Alles außer flach!“ Eingeplant sind klassische Lesungen und Vorträge, aber auch Literatur mit Musik sowie Installationen. Deutsch-niederländisch-flämische Gespräche, Briefwechsel und Podcasts sollen eine Bühne bekommen. Das Gastland will seine Veranstaltungen aber auch nutzen, um große Fragen wie die Klimakrise und Geflüchtete in Europa mit dem Publikum zu diskutieren. Mit Informationen rund um Messe stimmen sich die Teilnehmenden während der Busfahrt auf ihren Tag in Leipzig ein, um dann einzeln oder in Gruppen die Messe zu erkunden. **Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Evangelischen Bildungswerk Oberfranken-Mitte e.V. statt.**

**Pe 002\_5 Frühlingserwachen** **Studium regionale**  
**in der Duft- und Heilkräuteroase schauen - schmecken – riechen**

**Sa., 01.06.2024** • 15.00-17.30 Uhr • Treffpunkt: Parkplatz am Naturbad Königstein • Im Freien • **Gebühr:** 9,50 EUR • **Leitung:** Markusine Guthjahr

„Kräuter helfen heilen“ - Führung und Gesundheitstipps von Kräuterexpertin Markusine Guthjahr. Wie es bei Pfarrer Kneipp begann: Szenische Darstellung (Oasen-Team) Kleine Kräuterschmankerl zum Probieren. Hinweis: Die Oase ist barrierefrei. Die Benutzung der Kneippanlage ist kostenlos. **Die Fahrt nach Königstein muss von den Teilnehmenden selbst organisiert werden. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Bund Naturschutz Königstein statt.**

## Natur und Technik

### Workshops in Kooperation mit FABLAB BAYREUTH

#### Pe 750\_5 Einführung in die Nähmaschine (für alle Altersgruppen)

Fr., 02.02.2024 • 16.00-18.30 Uhr • Bürgerzentrum, vhs-Vortragssaal, O11 • **Gebühr:** kostenlos • **Leitung:** FabLab - Bayreuth e.V.

**Workshopinhalte:** Nähmaschinen-Sicherheit • In Betrieb nehmen und Aufräumen • Vorbereiten Nähen Steppstich - Einfädeln Ober- und Unterfaden • Nähen eines einfachen Cardcases (wie ein textiler Briefumschlag Für eine EC-, Fitnesscenter-, Mensakarte) • grundlegende zwei-dimensionale Nähtechniken • grundlegende Fachbegriffe, Materialkunde

Wer Stoff hat, den er gerne verarbeiten möchte, kann ihn gerne mitbringen. Aber eigentlich ist alles, auch Nähfaden vorhanden Wir verwenden die „W6 3300 Exklusive“, eine computergesteuerte Nähmaschine mit vielen anfangersfreundlichen Features.

#### Pe 755\_5 Einführung 3D Druck im FDM-Verfahren (für alle Altersgruppen)

Fr., 19.04.2024 • 16.00-18.30 Uhr • Bürgerzentrum, vhs-Vortragssaal, O11 • **Gebühr:** kostenlos • **Leitung:** FabLab - Bayreuth e.V.

**Workshopinhalte:** 3D-Druck - Was ist das? • Erstellen des Ausgangsdateiformats • Vorbereiten der Datei für den 3D-Druck • Vorbereitung des 3D-Druckers

Für die Teilnahme benötigen Sie kein Notebook usw. Der Einsteigerkurs ist für Jedermann ausgelegt. Vorkenntnisse sind lediglich im PC-Handling wünschenswert. Wir verwenden den Testsieger „Ultimaker 2“ aus Holland. Sollten Sie Interesse an einem unserer alternativen 3D-Drucker haben, teilen Sie uns das bitte mit.

Welche maximale Größe kann mein 3D-Druck erreichen? Unsere für den Workshop eingesetzten 3D-Drucker erreichen eine max. sog. Baugröße von ca. 20 x 20 x 20 cm. Da ein solcher Druck jedoch mehrere Stunden in Anspruch nehmen würde, reduzieren wir die Größe unserer ersten Objekte. Kann ich meinen ersten 3-Druck mit nach Hause nehmen? Ja. Der Materialpreis usw. ist bereits im Ticket enthalten. Wird in dem Workshop auch ein 3D Scan durchgeführt? Nein, denn das würde den Zeitrahmen sprengen. Wenn Sie 3D-Scannen erlernen möchten, empfehlen wir Ihnen den Workshop „3D Scannen für Einsteiger“

Gefördert durch

Bayerisches Staatsministerium für  
Wirtschaft, Landesentwicklung und Energie



#### Pe 003\_1 Elektromobilität - Die Zukunft fährt elektrisch

 Nachhaltigkeit

Do., 14.03.2024 • 19.30-21.00 Uhr • Bürgerzentrum, vhs-Vortragssaal, O11 • **Gebühr:** kostenlos • **Leitung:** Dirk Korth

An diesem Abend informiert Herr Korth von den Stadtwerken Bayreuth zum Thema Elektromobilität: Worauf sollte man beim Kauf eines Elektro-Autos achten? Wie groß sind die Reichweiten? Wo gibt es Ladestationen und wie funktioniert das Laden? Was ist bei der Installation einer eigenen Ladestation zu beachten? Welche Fördermöglichkeiten gibt es? Fragen werden beantwortet.



## Beruf

### Kompetenzen

**Android-Kurse Pe 101\_2 - Pe 103\_2: Ein eigenes Smartphone mit Ladegerät ist erforderlich. Kosten für Kursunterlagen in Höhe von 5,00 EUR sind am Kurstag an den Dozenten zu entrichten.**

#### Pe 101\_2 ANDROID für Einsteiger 1 - Fit am Smartphone Gerät gekonnt einrichten und bedienen

**Beginn: Sa., 24.02.2024 und Sa., 02.03.2024** • 10.00-13.00 Uhr • Bürgerzentrum, Seminarraum O12 • 2 Vormittag • **Gebühr:** 72,00 EUR / 6 TN, 54,00 EUR / 8 TN, 44,00 EUR / 10 TN • **Leitung:** Dr. Olaf Peschel

Ihre Enkelkinder unterhalten sich nur noch über „WhatsApp“? Ihre Kinder laden sich ständig irgendwelche Apps herunter? Sie wollen auch wissen, wie das geht? Android-Experte Dr. Olaf Peschel bringt Ihnen die Welt des Smartphones näher. Die ANDROID-Schulung (nicht iPhone, nicht Blackberry, nicht Windows-Phone, sondern das Betriebssystem von Google!) bietet Ihnen alle Grundlagen zur Bedienung Ihres Smartphones. Sie lernen in kleinen Gruppen, wie einfach der Umgang mit dem digitalen Gerät ist und können gezielt Fragen stellen. Sie stellen das Gerät mit Hilfe des Kursleiters nach Ihren Bedürfnissen und Wünschen ein, erfahren, wie Sie Apps auf Ihr Gerät laden, lernen, was beim Telefonieren und dem Datenverkehr zu beachten ist und befassen sich ausführlich mit WhatsApp.

#### Pe 102\_2 ANDROID Kurs 2: Fitter am Smartphone Umgang mit Apps und Daten

Fr., 22.03.2024 • 15.00-19.00 Uhr • Bürgerzentrum, Seminarraum O12 • **Gebühr:** 64,00 EUR / 6 TN, 49,00 EUR / 8 TN • **Leitung:** Dr. Olaf Peschel

Sie haben unseren Kurs 1 absolviert und bringen nun die Voraussetzungen mit für vertiefende Informationen. Wie steht es mit der Verwaltung der eigenen Apps, der Installation und Deinstallation, den Zugriffsrechten? Wie können Sie E-Mail-Konten auf Ihrem Smartphone einrichten und benutzen? Wie sichern Sie Daten auf Ihrem Gerät, kopieren Fotos, Videos und wichtige Daten Ihres Smartphones auf andere Geräte oder Datenträger? Wie ordnen Sie Ihre Urlaubsfotos so, dass Sie alles jederzeit wiederfinden? Android-Experte Dr. Olaf Peschel führt Sie tiefer in die Welt des Smartphones ein. Die zweite ANDROID-Schulung (nicht iPhone, nicht Blackberry, nicht Windows-Phone, sondern das Betriebssystem von Google!) bietet Ihnen vertiefende Grundlagen, insbesondere zum Daten-Umgang auf Ihrem Smartphone. Sie lernen in kleinen Gruppen, wie einfach der nächste Schritt ist und können gezielt Fragen stellen.

#### Pe 103\_2 ANDROID Kurs 3 - Sicher am Smartphone Geräte und Datensicherheit

Fr., 19.04.2024 • 15.00-19.00 Uhr • Bürgerzentrum, Seminarraum O12 • **Gebühr:** 64,00 EUR / 6 TN, 49,00 EUR / 8 TN • **Leitung:** Dr. Olaf Peschel

Inzwischen können Sie schon vieles am Smartphone, denn Sie haben unsere ersten beiden Android-Kurse besucht. Jetzt gehen Sie noch einen Schritt weiter und kümmern sich um die Sicherheit Ihres Smartphones und um eine sichere Datenübertragung. Vielleicht können Ihre Kinder und Enkel nach diesem Kurs auch etwas von Ihnen lernen! Denn Sie können zeigen, wie man den sorglosen Umgang mit dem Smartphone vermeidet. Sie lernen Schutzmaßnahmen vor unbefugtem Zugriff kennen, lernen, wie Sie Apps so einrichten, dass Sie Daten nicht unnötig preisgeben, wie Sie sich in fremden Netzen verhalten, wie Sie Sicherheitslücken beseitigen, sicher mit dem Smartphone bezahlen können und vieles mehr. Android-Experte Dr. Olaf Peschel führt Sie in die Smartphone-Sicherheit ein. Die dritte ANDROID-Schulung (nicht iPhone, nicht Blackberry, nicht Windows-Phone, sondern das Betriebssystem von Google!) bietet Ihnen wichtige Grundlagen, insbesondere zur Sicherheit beim Umgang mit Ihrem Smartphone. Sie lernen in kleinen Gruppen, wie wichtig die Geräte- und Datensicherheit ist und können gezielt Fragen stellen.

## Ausbildung zum Brandschutzhelfer

jew. 08.00-12.00 Uhr • Feuerwehrhaus Pegnitz • **Gebühr:** 70,00 EUR • **Leitung:** Pegnitz Feuerwehr

Die Feuerwehr Pegnitz bietet die Ausbildung zum Brandschutzhelfer nach Arbeitsschutzgesetz (ArbSchG) an. Die Ausbildung umfasst einen theoretischen und einen praktischen Teil. Nach Abschluss des Kurses erhält jeder Teilnehmende ein Zertifikat.

**Pe 104\_2 Kurs I: Sa., 16.03.2024**

**Pe 105\_2 Kurs II: Sa., 11.05.2024**

**Pe 106\_2 Kurs III: Sa., 20.07.2024**

## EDV

In unseren Schnelleinstiegskursen kann eine Schulungsunterlage zum Preis von 17,50 EUR erworben werden. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie eine Schulungsunterlage benötigen.

### Für alle unsere MS-Office-Kurse gilt:

- Die erworbenen Kenntnisse sind auch auf ältere Versionen anwendbar.
- Alle Arbeitsergebnisse können Sie selbstverständlich mit nach Hause nehmen, um sie anzupassen bzw. weiter zu entwickeln. Einen USB Memory Stick erhalten Sie vor Ort. Selbstmitgebrachte Sticks können leider **nicht** an unsere Computer angeschlossen werden.

**Pe 200\_2 Windows Basiskurs** **NEU** *Aktiv im Alter für Senioren*

**Beginn: Di., 06.02.2024 und Do., 08.02.2024** • 09.30-12.00 Uhr • Bürgerzentrum, EDV-Raum, O14 • 2 Vormittage • **Gebühr:** 46,00 EUR / 4 TN, 32,00 EUR / 6 TN, 24,00 EUR / 8 TN • **Leitung:** Daniel Rasch, Bankkaufmann

In unserem Windows-Basiskurs für Senioren bekommen Sie einen Überblick über die grundlegenden Funktionen von Windows. Vom Startmenü über die Einrichtung „Ihrer“ Windows-Oberfläche, von der Teak-Leiste bis hin zu den System-Einstellungen, vom richtigen Umgang mit den Windows-Fenstern bis hin zum Multitasking lernen Sie den „richtigen“ Umgang mit Windows. Der Kurs ist auch ideal für alle, die Ihre Windows-Kenntnisse fundiert auffrischen möchten.

**Pe 201\_2 Windows kompakt** **NEU**

**Di., 06.02.2024** • 18.00-21.00 Uhr • Bürgerzentrum, EDV-Raum, O14 • **Gebühr:** 39,00 EUR / 3 TN, 23,50 EUR / 5 TN, 17,00 EUR / 7 TN • **Leitung:** Daniel Rasch, Bankkaufmann  
Im Kurs erhalten Sie einen Überblick über die wichtigsten Windows-Techniken. Wir frisken Ihre Windows-Kenntnisse auf

bzw. legen die Windows-Grundlage für die weiteren Office-Kurse. Sie erlernen viele Techniken, die Ihnen die Arbeit mit Windows erleichtern und Sie schneller und sicherer mit Windows arbeiten lassen werden. Inhalte werden u.a. sein: Fenstertechniken richtig anwenden • Drag and Drop sicher beherrschen • Dateien sinnvoll organisieren • Datenaustausch über die Zwischenablage • blitzschnelle Screenshots machen • u.v.m.

**Pe 202\_2 Schnelleinstieg MS-Word 2016**

**Beginn: Di., 20.02.2024 und Do., 22.02.2024** • 18.00-21.00 Uhr • Bürgerzentrum, EDV-Raum, O14 • 2 Abende • **Gebühr:** 55,00 EUR / 4 TN, 37,00 EUR / 6 TN, 27,50 EUR / 8 TN • **Leitung:** Daniel Rasch, Bankkaufmann

Einführung in das effiziente Arbeiten mit MS-Word 2016. Es sind keine Programmvorkenntnisse notwendig. Voraussetzung: Windows-Kenntnisse. In diesem Kurs lernen Sie den „richtigen“ Umgang mit MS-Word und die einfache und schnelle Bedienung des Programms. Nach dem Überblick über die Bedienung und die Merkmale des Programms erfahren Sie, wie Sie „Ihr“ Word sinnvoll einrichten. Texteingabe und -bearbeitung stehen im Mittelpunkt des ersten Abends, gefolgt vom Schwerpunktthema „Formatierung von Zeichen, Absätzen und Abschnitten“. Die Gestaltung von Tabellen gehört dabei genauso dazu, wie die Einbindung von Bildern oder Diagrammen.

**Pe 203\_2 Schnelleinstieg MS-Excel 2016**

**Beginn: Di., 27.02.2024 und Do., 29.02.2024** • 18.00-21.00 Uhr • Bürgerzentrum, EDV-Raum, O14 • 2 Abende • **Gebühr:** 55,00 EUR / 4 TN, 37,00 EUR / 6 TN, 27,50 EUR / 8 TN • **Leitung:** Daniel Rasch, Bankkaufmann

Einführung in das effiziente Arbeiten mit MS-Excel 2016. Es sind keine Programmvorkenntnisse notwendig. Voraussetzung: Windows-Kenntnisse. In dem Kurs lernen Sie, wie Sie einfach, schnell und unkompliziert mit MS-Excel arbeiten. Sie erhalten einen Überblick über die Bedienung des Programms. Durch den Aufbau eines einfachen Kalkulationsmodells lernen Sie, wie Excel Sie unterstützt und wie Sie die vielen „Abkürzungen“ zu Ihrem Nutzen einsetzen können. Nach der Formatierung unseres Modells werden wir es über verschiedene Verfahren auswerten. Den Abschluss bildet die Umsetzung unseres Modells in ein Excel-Diagramm.

**Pe 204\_2 Schnelleinstieg MS-Powerpoint 2016**

**Beginn: Di., 09.04.2024 und Do., 11.04.2024** • 18.00-21.00 Uhr • Bürgerzentrum, EDV-Raum, O14 • 2 Abende • **Gebühr:** 55,00 EUR / 4 TN, 37,00 EUR / 6 TN, 27,50 EUR / 8 TN • **Leitung:** Daniel Rasch, Bankkaufmann

Sie erfahren, wie Sie eine ansprechende Powerpoint-Präsentation aufbauen und gestalten. Es sind keine Programmvorkenntnisse erforderlich. Voraussetzung: Windows-Kenntnisse. Sie lernen den sicheren Umgang mit MS-Powerpoint. Nach dem Überblick über die Bedienung und die Merkmale des Programms beginnen wir mit dem Aufbau einer Präsentation. Über die Gestaltung des Folienmasters erhalten Sie Hinweise zu einem sinnvollen und einheitlichen Folienaufbau. Die inzwischen fast unendlichen Möglichkeiten zur Objektgestaltung sind ein weiterer Kursbaustein. Zum Abschluss bringen wir unsere Präsentation „zum Laufen“, indem wir Folienübergänge und Objektanimationen einfügen. Weiterhin erfahren Sie, wie Sie im Zusammenspiel mit Word und Excel Folieninhalte dynamisch mit diesen Programmen verknüpfen.

**Pe 205\_2 Word 2016 - Aufbaukurs Formatvorlagen, Dokumentvorlagen, Seriendruck**

**Di., 12.03.2024** • 18.00-21.00 Uhr • Bürgerzentrum, EDV-Raum, O14 • **Gebühr:** 39,00 EUR / 3TN, 23,50 EUR / 5 TN, 17,00 EUR / 7 TN • **Leitung:** Daniel Rasch, Bankkaufmann



In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie längere Texte schnell und einfach formatieren. Mit Formatvorlagen lassen sich Standardformatierungen einrichten und schnell anwenden. Somit können Sie auch in großen Texten schnell und effizient arbeiten. Word übernimmt dabei z.B. automatisch die Seitenumbrüche, ohne z.B. Überschriften vom nachfolgenden Text zu trennen. Auch die automatische Nummerierung der Überschriften in einer Gliederungsstruktur lässt sich einrichten. In Dokumentvorlagen fassen Sie dann die Grundeinstellungen für Ihre unterschiedlichen Dokumenttypen zusammen. Im zweiten Teil dreht sich alles um das Thema „Serienbriefe“. Sie erfahren, wie Sie Daten und Text zusammenbringen und beides effizient verwalten. Aber nicht nur Briefe, sondern auch Etiketten, Karteikarten, Umschläge und vieles mehr können aus Ihren Daten „produziert“ werden.

#### **Pe 206\_2 Excel 2016 – Aufbaukurs 1:**

##### **Optimiertes Arbeiten - Tipps und Tricks**

**Beginn: Di., 19.03.2024 und Do., 21.03.2024** • 18.00-21.00 Uhr • Bürgerzentrum, EDV-Raum, O14 • 2 Abende • **Gebühr:** 55,00 EUR / 4 TN, 37,00 EUR / 6 TN, 27,50 EUR / 8 TN • **Leitung:** Daniel Rasch, Bankkaufmann

Der Kurs steht unter der Überschrift „Optimiertes Arbeiten mit Excel - Tipps und Tricks“. Sie erfahren anhand ausgewählter Beispiele u.a., wie Sie einfache Datenbanken in Excel aufbauen, ändern, verwalten und auswerten. Am Beispiel einer Kundenrechnung wird gezeigt, wie Sie Daten aus anderen Tabellenblättern auswählen und in die Rechnung einbinden (z.B. die Kundenadresse anhand der Kundennummer oder Artikelbezeichnung und Preis anhand der Artikelnummer). Über Datums- und Zeitberechnungen ermitteln wir das Zahlungsziel und das Skonto. Über ein kleines Makro archivieren wir dann unsere Rechnung. Weitere Inhalte dieses Kurses sind Wissensvertiefungen zu den Themen „tabellenübergreifende Berechnungen“, „Vorgabe von vordefinierten Auswahlmöglichkeiten in einer Zelle“ und „Arbeiten mit Namen anstelle von Zellbezügen“.

#### **Pe 207\_2 Excel 2016 - Aufbaukurs 2:**

##### **Pivot-Tabellen leichtgemacht**

**Di., 16.04.2024** • 18.00-20.00 Uhr • Bürgerzentrum, EDV-Raum, O14 • **Gebühr:** 26,00 EUR / 3 TN, 16,50 EUR / 5 TN, 13,00 EUR / 7 TN • **Leitung:** Daniel Rasch, Bankkaufmann  
Mit Pivot-Tabellen lassen sich auch große Datenbestände in Excel schnell auswerten. Per Drag-and-Drop werden mit wenigen Mausklicks Ihre Daten strukturiert und berechnet. Wie viele Kunden haben in welchem PLZ-Gebiet welchen Umsatz gemacht? Welche meiner Vereinsmitglieder sind in welchen Altersgruppen mit welchen Beitragssummen? Diese und ähnliche Fragen lassen sich mit Pivot-Tabellen im Handumdrehen beantworten. Selbstverständlich können die Ergebnisse dann grafisch als Diagramm dargestellt werden. Sparen Sie Zeit und Nerven mit Pivot-Tabellen. Wie es geht, erfahren Sie in diesem Kurs.

#### **Pe 208\_2 Excel 2016 - Aufbaukurs 3**

##### **Makros ohne Programmierkenntnisse**

**Do., 18.04.2024** • 18.00-20.00 Uhr • Bürgerzentrum, EDV-Raum, O14 • **Gebühr:** 26,00 EUR / 3 TN, 16,50 EUR / 5 TN, 13,00 EUR / 7 TN • **Leitung:** Daniel Rasch, Bankkaufmann  
Mit Makros können wiederkehrende Abläufe in Excel automatisiert und dadurch viel Zeit eingespart werden. Anhand von praktischen Beispielen lernen Sie, wie Sie ganz ohne Programmierkenntnisse einfache Makros erstellen, bearbeiten und anwenden können. Der Kurs wendet sich an Excel-Nutzer, die bereits Erfahrungen im Umgang mit Excel haben und einen ersten Einstieg in das Thema Makro suchen.

#### **Pe 209\_2 Powerpoint 2016 - Aufbaukurs**

**Beginn: Di., 23.04.2024 und Do., 25.04.2024** • 18.00-21.00 Uhr • Bürgerzentrum, EDV-Raum, O14 • 2 Abende • **Gebühr:** 55,00 EUR / 4 TN, 37,00 EUR / 6 TN, 27,50 EUR / 8 TN • **Leitung:** Daniel Rasch, Bankkaufmann

Professioneller Umgang mit Animationen, Übergängen und Medien. Sind Sie auch gelangweilt von immer gleichen Folienstrukturen und Animationen? Verblüffen Sie Ihre Zuschauer doch einmal mit Präsentationen der etwas anderen Art. Aufbauend auf dem Powerpoint-Grundkurs lernen Sie den Umgang mit Animationen, Übergängen, Bildgestaltung, Videoclips und Audiodateien. Erzielen Sie ungewöhnliche Effekte, die Eindruck bei den Teilnehmern Ihrer Präsentationen hinterlassen: „Wie hat er/sie das nur gemacht?“ Inhalte sind u.a.: Gestaltung eigener Formen > wir gestalten eine Familie • Möglichkeiten der Bildbearbeitung > Bilder, die sprichwörtlich „aus dem Rahmen fallen“ • sehenswerte Animationen und Folienübergänge > es bewegt sich was! Videos und Audios richtig in die Präsentation einbinden und steuern > vom Videowürfel zum interaktiven Stadtplan. Anhand vieler Praxisbeispiele besteht für Sie die Möglichkeit, das Wissen sofort umzusetzen und zu festigen.

#### **Pe 2102 One Note**

**Do., 14.03.2024** • 18.00-21.00 Uhr • Bürgerzentrum, EDV-Raum, O14 • **Gebühr:** 39,00 EUR / 3 TN, 23,50 EUR / 5 TN, 17,00 EUR / 7 TN • **Leitung:** Daniel Rasch, Bankkaufmann

Mit OneNote organisieren Sie ihr Leben leichter. OneNote ist eine digitale Notizen-App, die Ihre Notizen, Recherchen, Pläne und Informationen organisiert und Platz bietet für alles, was Sie zu Hause, am Arbeitsplatz, für den Verein oder in der Schule merken und verwalten müssen. Sie können Texte sammeln, Kochrezepte verwalten, die nächste Urlaubsreise organisieren, Meetings und Sitzungen vorbereiten/dokumentieren und vieles mehr. OneNote „kann“ u.a. Text, Bilder, Zeichnungen und Audios. OneNote läuft auf Ihrem PC, Ihrem Tablet oder Ihrem Smartphone. Die Daten werden dabei immer synchron gehalten. Egal, was sie wo erfassen, innerhalb weniger Sekunden steht es auf allen Ihren Endgeräten zur Verfügung. Im Kurs erfahren Sie die Grundlagen von OneNote, die Einrichtung von Notizbüchern, Registern und Seiten. Sie entscheiden über die Struktur und können diese jedoch jederzeit ändern. Arbeiten Sie mit mehreren Personen gleichzeitig an einem Thema, z.B. dem nächsten Vereinsausflug, legen Sie Checklisten und Zuständigkeiten an. Investieren Sie drei Stunden Zeit in diesen Kurs, um danach mit OneNote vieles einfacher, schneller und systematischer zu erledigen! **Hinweis: Bitte bringen Sie nach Möglichkeit Ihr Smartphone oder Tablet mit und installieren Sie vorher die kostenlose Microsoft OneNote-App darauf.**



## **Sprachen**

#### **Pe 101\_3 Deutsch als Fremdsprache für Anfänger ohne / mit geringen Vorkenntnissen**

**Beginn: Sa., 27.01.2024** • 12.15-13.45 Uhr • Bürgerzentrum, vhs-Vortragssaal, O11 • 10 Nachmittage • **Gebühr:** 66,00 EUR • **Leitung:** Inna Lehnerer

Sie bekommen grundlegenden Kenntnisse der deutschen Sprache sowie Grammatik und können dann alltägliche Ausdrücke und einfache Sätze verstehen und benutzen. Dieser Kurs wird nicht als Integrationskurs gefördert! Inhalt: Alphabet, sich vorstellen, Einkaufsdialoge, persönliche Informationen geben, über Wohnung und Einrichtung sprechen. Das Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben. **Die Gebühr für das Lehrbuch ist nicht in der Kursgebühr enthalten.**

## Pe 102\_3 Deutsch als Fremdsprache für Fortgeschrittene

**Beginn: Sa., 27.01.2024** • 13.45-15.15 Uhr • Bürgerzentrum, vhs-Vortragssaal, O11 • 10 Nachmittage • **Gebühr:** 66,00 EUR • **Leitung:** Inna Lehnerer

Der Kurs richtet sich nicht nur an Geflüchtete, sondern auch an EU-Bürger, die in Deutschland leben, arbeiten und die deutsche Sprache vertiefen möchten. Dies ist ein Kurs für Lernende, die gute Grundkenntnisse auffrischen wollen. Dieser Kurs wird nicht als Integrationskurs gefördert! Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

## Pe 103\_3 Französisch für Fortgeschrittene - B2 Konversation und Lektüre

**Beginn: Mi., 21.02.2024** • 17.30-19.00 Uhr • Bürgerzentrum, Seminarraum O12 • 10 Abende • **Gebühr:** 66,00 EUR • **Leitung:** Dr. Katharina Städtler

In angenehmer Atmosphäre erfahren Sie Neues aus Frankreich und der Frankophonie, lesen und hören französische Texte und Videos und sprechen darüber. Punktuell wiederholen Sie schwierigere Grammatikthemen und erweitern Ihren Wortschatz. Venez parler avec nous! Das Material wird im Kurs verteilt.

## Pe 104\_3 Englisch am Vormittag

**Beginn: Di., 27.02.2024** • 09.00-10.30 Uhr • Bürgerzentrum, Seminarraum O12 • 10 Vormittage • **Gebühr:** 66,00 EUR! • **Leitung:** Avis Chamberlain-Knauber

Dies ist ein Kurs für Lernende, die Grundkenntnisse auffrischen und Englisch sprechen und diskutieren wollen. Auch neue Teilnehmer mit guten Vorkenntnissen sind willkommen! Das Kursbuch Life - intermediate ist von The National Geographic society und bietet interessante und spannende topics für discussion und grammar revision.

## Pe 105\_3 Englisch - Intermediate

**Beginn: Mi., 06.03.2024** • 19.00-20.30 Uhr • Bürgerzentrum, Seminarraum O12 • 10 Abende • **Gebühr:** 66,00 EUR • **Leitung:** Vanessa Ajnik

Der Englischkurs INTERMEDIATE richtet sich an alle, die schon über gefestigte Kenntnisse im Englischen verfügen. Ziel dieses Kurses ist es, Situationen und Ereignisse beschreiben zu können, Sicherheit in der Textproduktion zu gewinnen und sich in zusammenhängenden Sätzen ausdrücken zu können. Schwerpunkte des Kurses sind hierbei die Zeiten im Englischen, English Conversation sowie der Schriftverkehr.

## Pe 106\_3 Englisch - Conversation

**Beginn: Do., 07.03.2024** • 19.00-20.30 Uhr • Bürgerzentrum, Seminarraum O12 • 10 Abende • **Gebühr:** 66,00 EUR • **Leitung:** Vanessa Ajnik

Dieser Kurs richtet sich an alle, die schon über gefestigte Englischkenntnisse verfügen oder im Sprechen gerne flüssiger werden wollen. Ziel des Kurses ist es, durch die Kommunikation miteinander die Aussprache zu verbessern, sicherer in der Konversation zu werden und sich flüssiger ausdrücken zu können. Als Gesprächsgrundlage dienen dabei kurze Videoclips, Zeitungsartikel, Texte, Audiodateien und Ähnliches.

## Pe 107\_3 Englisch für Anfänger

**Beginn: Fr., 08.03.2024** • 08.00-09.30 Uhr • Bürgerzentrum, Seminarraum O12 • 10 Vormittage • **Gebühr:** 66,00 EUR • **Leitung:** Vanessa Ajnik

Egal ob im Urlaub, der Arbeit oder den sozialen Medien - Grundkenntnisse in einer Fremdsprache sind im heutigen Zeitalter der Globalisierung unerlässlich. Vor allem grundlegende Kenntnisse in Englisch können uns eine große Hilfe sein, da diese Sprache in zahlreichen Ländern zur Kommunikation verwendet wird. In diesem Kurs werden wir uns gemeinsam Grundkenntnisse erarbeiten, sowie auf Alltagssituationen aber auch spezielle Situationen wie Urlaub eingehen.

## Pe 108\_3 Englisch für den Urlaub - Sommerkurs

**Beginn: Mi., 19.06.2024** • 19.00-20.30 Uhr • Bürgerzentrum, Seminarraum O12 • 5 Abende • **Gebühr:** 33,00 EUR • **Leitung:** Vanessa Ajnik

Der Kurs „Englisch für den Urlaub“ richtet sich an alle, die die Grundlagen der Kommunikation für den Urlaub auffrischen oder erlernen wollen. Es werden Bestellungen aufgeben, Wegbeschreibungen und Small Talk geübt und passendes Vokabular erarbeitet.

## Pe 109\_3 Spanisch für Anfänger A1

**Beginn: Fr., 15.03.2024** • 19.30-21.00 Uhr • Bürgerzentrum, Seminarraum O13 • 10 Abende • Buch: Caminos A1 Neue Ausgabe ISBN: 978-3-12-514954-0 • **Gebühr:** 66,00 EUR • **Leitung:** Belkis Leutzsch, Sprachlehrerin, Dolmetscherin

Spanisch ist eine der meistgesprochenen Sprachen der Welt. Ob für Urlaub, Beruf oder einfach, weil Spanisch eine schöne Sprache ist. Kurs für Anfänger ohne Vorkenntnisse. **Lehrbuch bitte am 1. Kurstag bereits mitbringen.**

## Sprachen - Gebührentabelle

**Achtung!** Aufgrund geringerer Teilnehmerzahlen in manchen Sprachkursen der vhs Pegnitz können sich höhere Gebühren ergeben. Damit Sie einen Überblick über die Kosten erhalten, haben wir Ihnen in der nachfolgenden Tabelle eine Übersicht erstellt, in der Sie ablesen können, wie sich die verschiedenen Kombinationen aus Teilnehmern und Anzahl der Termine darstellen.

Sollte sich die Kursgebühr ändern, werden Sie in jedem Fall informiert und eventuelle Erhöhungen mit Ihnen besprochen!

In der Tabelle sind eventuelle Kosten für Lehrmaterial NICHT enthalten!

Termine (à 90 Min.)	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4
3 TN	265,00 €	247,00 €	229,00 €	212,00 €	194,00 €	176,00 €	159,00 €	141,00 €	123,00 €	106,00 €	88,00 €	71,00 €
4 TN	198,00 €	185,00 €	172,00 €	159,00 €	145,00 €	132,00 €	119,00 €	106,00 €	93,00 €	79,00 €	66,00 €	53,00 €
5 TN	159,00 €	148,00 €	138,00 €	127,00 €	116,00 €	106,00 €	95,00 €	85,00 €	74,00 €	63,00 €	53,00 €	42,00 €
6 TN	132,00 €	123,00 €	115,00 €	106,00 €	97,00 €	88,00 €	79,00 €	71,00 €	62,00 €	53,00 €	44,00 €	35,00 €
7 TN	113,00 €	106,00 €	98,00 €	91,00 €	83,00 €	76,00 €	68,00 €	60,00 €	53,00 €	45,00 €	38,00 €	30,00 €
ab 8 TN	99,00 €	93,00 €	86,00 €	79,00 €	73,00 €	66,00 €	60,00 €	53,00 €	46,00 €	40,00 €	33,00 €	26,00 €

### Pe 110\_3 Spanisch für Fortgeschrittene I

(Fortsetzungskurs aus dem Wintersemester)

**Beginn:** Fr., 15.03.2024 • 18.00-19.30 Uhr • Bürgerzentrum, Seminarraum O13 • 10 Abende • **Gebühr:** 66,00 EUR •

**Leitung:** Belkis Leutzsch, Sprachlehrerin, Dolmetscherin  
Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer, die bereits im vorherigen Semester teilgenommen haben oder aber über Vorkenntnisse in Grammatik und Wortschatz verfügen. Neueinsteiger sind willkommen!

### Pe 111\_3 Spanisch für Anfänger A1 **NEU**

**Beginn:** Fr., 01.03.2024 • 18.00-19.30 Uhr • Online • 10 Abende • Buch: Caminos A1 Neue Ausgabe ISBN: 978-3-12-514954-0 • **Gebühr:** 66,00 EUR • **Leitung:** Michael Leutzsch, Übersetzer, Sprachtrainer, Förderlehrer

Spanisch ist eine der meistgesprochenen Sprachen der Welt. Ob für Urlaub, Beruf oder einfach, weil Spanisch eine schöne Sprache ist. Kurs für Anfänger ohne Vorkenntnisse. **Videokonferenz über „Jitsi“**

### Pe 112\_3 Spanisch für Anfänger II A1

(Fortsetzung aus dem Wintersemester)

**Beginn:** Do., 29.02.2024 • 18.00-19.30 Uhr • Online • 10 Abende • Buch: Caminos A1 Neue Ausgabe ISBN: 978-3-12-514954-0 • **Gebühr:** 66,00 EUR • **Leitung:** Michael Leutzsch, Übersetzer, Sprachtrainer, Förderlehrer

Spanisch ist eine der meistgesprochenen Sprachen der Welt. Ob für Urlaub, Beruf oder einfach, weil Spanisch eine schöne Sprache ist. Kurs für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen.

### Pe 113\_3 Spanisch Konversation

**Beginn:** Do., 29.02.2024 • 19.30-21.00 Uhr • Online • 10 Abende • **Gebühr:** 66,00 EUR • **Leitung:** Michael Leutzsch, Übersetzer, Sprachtrainer, Förderlehrer

Das Niveau des Kurses wird dem der Teilnehmenden angepasst. **Videokonferenz über „Jitsi“**.



### Pe 114\_3 Italienisch für Fortgeschrittene Level II

**Beginn:** Mo., 19.02.2024 • 19.15-20.45 Uhr • Bürgerzentrum, Seminarraum O13 • 10 Abende • **Gebühr:** 66,00 EUR • **Leitung:** Margitta Saller

Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits einen Italienischkurs besucht haben und wieder in ein mittleres Niveau einsteigen möchten. Weiterführung des Fortgeschrittenen Kurses aus dem letzten Semester. Gerne können Sie am 1. Kursabend teilnehmen und überprüfen, ob der Lehrinhalt für Sie passend ist. Wir arbeiten mit dem Buch Allegro Nuovo Band I / II

### Pe 115\_3 Italienisch für Fortgeschrittene Level I A1

**Beginn:** Di., 20.02.2024 • 19.00-20.30 Uhr • Bürgerzentrum, Seminarraum O13 • 10 Abende • **Gebühr:** 66,00 EUR • **Leitung:** Margitta Saller

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte und Freunde der ital. Sprache, die gerne Zeit dafür aufbringen mögen, sich damit zu beschäftigen. Der Unterricht ist nebenbei mit vielen Infos über Land, Leute und Gepflogenheiten gestaltet. Auch Wiedereinsteiger sind herzlich willkommen! In diesem Kurs sind Grundkenntnisse von Vorteil! Wir arbeiten mit dem Buch Allegro Nuovo Band I (ab Buchmitte)



## Gesundheit

### Entspannung / Körpererfahrung

#### Pe 100\_4 Ruhe und Kraft durch QiGong, TaiChi und Shiatsu

**Beginn:** Di., 30.01.2024 • 18.30-20.00 Uhr • Dr.-Dittrich-Schule, Gymnastikraum • 12 Abende • mitzubr.: bequeme Kleidung und Stoppersocken oder Hallen- Turnschuhe mit heller Sohle sowie für die Massage ein Badetuch oder eine Decke • **Gebühr:** 78,00 EUR / 8 TN, 63,00 EUR / 10 TN, 52,00 EUR / 12 TN • **Leitung:** Bernd Polster, Anja Tschakert

„Geschmeidig wie ein Kind, stark wie ein Holzfäller, gelassen wie ein Weiser“ (chin. Sprichwort) werden Sie sich in diesem Kurs fühlen. QiGong, eine der ältesten Gymnastik- und Meditationsformen, TaiChi, die aus alten chin. Kampfkünsten entstandenen Bewegungsabläufe und Shiatsu, eine Massage auf den im Körper verlaufenden Energiebahnen, ergänzen sich im Dreierpack ideal und wirken sich positiv auf unser durch das moderne Leben überlastete Seelen- und Nervenkostüm aus. Häufig ist die Balance von Yin und Yang, Bewegung und Stille, Auftanken und Abschalten, Spannung und Entspannung verloren gegangen. Wir lernen hier, die inneren Energien wieder in die richtigen Bahnen zu lenken und Stress abzubauen. Die Übungen werden, soweit möglich, auf die Bedürfnisse der Teilnehmer abgestimmt. Die TaiChi-Pekingform und die praktizierten QiGong-Übungen sind für alle Altersgruppen geeignet, erfordern aber Übung, Geduld, Ausdauer und Koordination. Eine regelmäßige Teilnahme wird daher empfohlen. TaiChi und QiGong werden im Stehen und Gehen ausgeführt. Eine gewisse körperliche Fitness wird daher vorausgesetzt. Die Shiatsu-Massage findet teils im Sitzen oder Knien, teils im Liegen auf dem Boden statt.

#### Pe 101\_4 Yoga - Hatha Vinyasa

**Beginn:** Mo., 08.01.2024 • 20.00-21.15 Uhr • Bürgerzentrum, vhs-Studio, EO3 • 10 Abende • mitzubr.: Bequeme Kleidung, Decke, Matte und Kissen (evtl. Yogakissen & Gurt) • **Gebühr:** 58,00 EUR • **Leitung:** Karin Speckner

Beim Hatha Vinyasa Yoga wird Atem und Bewegung durch dynamische und fließende Bewegungen zu immer wieder neu variierenden Bewegungsabfolgen verbunden. Es werden Kraft, Flexibilität und Entspannung vereint und Körperwahrnehmung und Konzentration geschult. Let it Flow!

#### Pe 102\_4 Yoga - Hatha Vinyasa

**Beginn:** Do., 11.01.2024 • 20.00-21.15 Uhr • Bürgerzentrum, vhs-Studio, EO3 • 10 Abende • mitzubr.: Bequeme Kleidung, Decke, Matte und Kissen (evtl. Yogakissen & Gurt) • **Gebühr:** 58,00 EUR • **Leitung:** Rosi Busch • **sonst wie Pe 101\_4**

#### Pe 103\_4 Hatha-Yoga am Vormittag

**Beginn:** Mi., 17.01.2024 • 09.30-11.00 Uhr • Bürgerzentrum, vhs-Studio, EO3 • 9 Vormittage • mitzubr.: Festes Kissen, Yoga-Kissen, Decke, bequeme Kleidung, evtl. Matte • **Gebühr:** 55,00 EUR • **Leitung:** Susanne Körzdörfer

Hatha Yoga ist eine Form des Yoga, welches das Gleichgewicht zwischen Körper, Geist und Seele herstellt, in Harmonie bringt. Es beinhaltet Körperhaltungen (Asanas), Atemübungen (Pranayamas) und Tiefenentspannung. Die Asanas zielen darauf ab, auf schonende Weise den Körper zu stärken, jung und gesund zu erhalten, während die Atemübungen reinigend, harmonisierend und beruhigend wirken. Die am

# Volkshochschule Pegnitz e.V.

Ende stattfindende Tiefenentspannung sowie die daran anschließende Meditation reduzieren Stressfaktoren, stellen innere Ruhe her und wirken förderlich auf das Immunsystem.

## Pe 104\_4 Hatha-Yoga am Nachmittag

**Beginn: Mi., 17.01.2024** • 14.00-15.30 Uhr • Bürgerzentrum, vhs-Studio, EO3 • 9 Nachmittage • **sonst wie Pe 103\_4**

## Pe 105\_4 Yoga - Chakra Flow Yoga Zurück zu deiner Mitte

**Beginn: Di., 30.01.2024** • 16.15-17.30 Uhr • Bürgerzentrum, vhs-Studio, EO3 • 6 Abende • mitzubr.: Bequeme Kleidung, Decke und Yogamatte. Nach Bedarf einen Yogablock, falls vorhanden • **Gebühr:** 35,00 EUR • **Leitung:** Sandra Wiemer  
Der Kurs soll die Möglichkeit geben, den eigenen Körper wieder bewusster zu spüren, ihn zu unterstützen, die Muskelpartien zu kräftigen und zu beruhigen. Durch harmonischen Bewegungen (Asanas) werden Ausdauer und Flexibilität geschult. Dehnende und kräftigende Asanas stärken mental und körperlich. Es geht darum, sich Zeit für sich selbst zu nehmen, dem Körper, dem Geist und der Seele etwas Gutes zu tun. Denn Yoga sollte nicht ein weiterer Punkt auf der eigenen To do Liste sein, sondern eine Auszeit vom Alltag. Die Schlussentspannung findet optional mit Klangschalen statt. Der Kurs ist auch geeignet für Menschen nach einer Bauchoperation oder nach einer Schwangerschaft (nach Rücksprache mit dem Arzt).

## Pe 107\_4 After Work Yoga - Yoga für Entspannung, Beweglichkeit und Innere Ruhe

**Beginn: Mi., 31.01.2024** • 18.45-20.00 Uhr • Bürgerzentrum, vhs-Studio, EO3 • 6 Abende • mitzubr.: Yoga-Matte u. eine Decke • **Gebühr:** 35,00 EUR • **Leitung:** Sandra Wiemer  
In diesem wunderbar entspannenden und regenerativen

Yoga Kurs geht es um angenehme, mobilisierende Asanas (Übungen), ausgewählte Dehnungen sowie eine gesamte Mobilisation für den Körper. Mit der Unterstützung des Atems tauchen wir ein in Regeneration und Entspannung.

## Gymnastik / Bewegung / Fitness

### Pe 201\_4 Sport, Spiel und Gymnastik für Herren

**Beginn: Do., 11.01.2024** • 18.00-19.30 Uhr • Gymnasium, Alte Turnhalle • 23 Abende • **Gebühr:** 104,00 EUR • **Ltg.:** Willi Dutz  
Dieser Kurs richtet sich an Männer jeden Alters die den Ausgleich zum alltäglichen Bewegungsmangel oder die Ergänzung zu anderen Sportarten suchen. Der Spaß soll dabei nicht zu kurz kommen. Inhalte des Kurses: 1. Teil: Hallenhockey • 2. Teil: Gymnastik: Ein abwechslungsreiches Bewegungsprogramm für alle Körperpartien, dabei werden Muskeln und Kreislauf gestärkt. 3. Teil: Basketball

### Pilates - am Vormittag

Bürgerzentrum, vhs-Studio, EO3 • 10 Vormittage • **Gebühr:** 46,00 EUR • **Leitung:** Karin Speckner

Ein ganzheitliches Training zur Kräftigung der Tiefenmuskulatur und Flexibilität. Schwerpunkt ist die stabile Mitte mit Anwendung gezielter Atemtechnik. Einheit für Körper, Geist und Seele.

**Pe 202\_4 Kurs I:** **Beginn: Fr., 12.01.2024** • 08.30-09.30 Uhr

**Pe 252\_5 Kurs II:** **Beginn: Fr., 26.01.2024** • 09.45-10.45 Uhr

### Pe 203\_4 Fitnessgymnastik für Sie und Ihn

**Beginn: Mo., 15.01.2024** • 17.00-18.00 Uhr • Gymnasium Pegnitz, Alte Turnhalle • 12 Abende • **Gebühr:** 56,00 EUR • **Leitung:** Susann Bauer

Nach einer kurzen Aufwärmphase widmen wir uns unserem gesamten Körper. Wir werden sowohl mit, wie auch ohne Kleingeräte arbeiten. Der gesamte Organismus wird gefordert. Zum Teil nach flotter Musik oder auch ganz sanft und ruhig. Es wird Elemente aus Pilates bzw. Yoga geben, ein leichtes Cardiotraining und alle großen Muskelgruppen wie Bauch, Rücken, Beine und Arme werden trainiert. Auch das Dehnen und die Entspannung werden nicht zu kurz kommen.


### Pe 204\_4 Step-Bauch, Beine, Po - Pilates

**Beginn: Mo., 15.01.2024** • 18.30-19.30 Uhr • Gymnasium Pegnitz, Alte Turnhalle • 12 Abende • mitzubr.: Feste Schuhe, Gymnastikmatte, etwas zu Trinken und evtl. Jacke/Pulli für Pilates • **Gebühr:** 56,00 EUR • **Leitung:** Susann Bauer  
Leichte pfiffige Schrittkombinationen bringen unsere Kondition während der ersten Stundenhälfte auf Trab. Anschließend stabilisieren wir die Körpermitte mit Pilates, trainieren mit verschiedenen Hilfsmitteln ganz gezielt unsere Problemzonen und lassen die Stunde mit sanftem Stretching ausklingen.

### Step and Fun

Dr.-Dittrich-Schule, Gymnastikraum • 12 Mal • mitzubr.: Isomatte, Handtuch, feste Hallenturnschuhe, etwas zu trinken • **Gebühr:** 56,00 EUR • **Leitung:** Susann Bauer

Fitnessstunde mit Musik, als Alternative zum Fitnessstudio. Eine trendy Stunde, bei der alle Körperpartien, einschließlich der „fraulichen Problemzonen“, gestrafft, gekräftigt und gedehnt werden. Nach dem Aufwärmen folgen ein Herz-Kreislauf-Training rund um das Step-Brett mit einfachen Schrittkombinationen zu flotter Musik sowie ein Muskel-Workout mit verschiedenen Handgeräten, wie z. B. Hanteln,



Balance  
Finden

Wir zeigen Ihnen, wie's geht  
Ihre Volkshochschule

Terrabänder, Rubberbänder, Tubes, Gymnastikstäbe. Elemente aus Pilates zur Ganzkörperkräftigung und ein Stretchingteil runden die Stunde ab.

**Pe 205\_4** **Kurs I:** **Beginn: Mi., 17.01.2024** • 16.45-17.45 Uhr

**Pe 206\_4** **Kurs II:** **Beginn: Mi., 17.01.2024** • 17.50-18.50 Uhr

#### **Pe 207\_4 Pilates I - für Einsteiger**

**Beginn: Do., 18.01.2024** • 18.55-19.40 Uhr • Bürgerzentrum, vhs-Studio, EO3 • 10 Abende • **Gebühr:** 39,00 EUR • **Leitung:** Susann Bauer

Es handelt sich um ein ganzheitliches Übungsprogramm, das den gesamten Körper fordert. Es wird auf eine ruhige Art und Weise trainiert, und jeder kann die Intensität der Übungen den eigenen Kräften anpassen. Schaffen Sie Ihr eigenes „Powerhaus“!

#### **Pe 208\_4 Pilates II - für Fortgeschrittene**

**Beginn: Di., 06.02.2024** • 20.00-21.00 Uhr • Bürgerzentrum, vhs-Studio, EO3 • 12 Abende • **Gebühr:** 56,00 EUR • **Leitung:** Petra Rosam

Das Tolle an Pilates ist, dass die Übungen ebenso einfach wie effektiv sind. Durch regelmäßiges Training werden die tiefliegenden stabilisierenden Muskeln gestärkt und die oberflächlichen Muskeln gestrafft. Dabei werden Sie ganz nebenbei flexibler und beweglicher, steigern das Körperbewusstsein und lernen sich leichter zu entspannen.

#### **Pe 209\_4 Pilates III meets Rückenschule**

**Beginn: Mo., 05.02.2024** • 18.00-19.00 Uhr • Bürgerzentrum, vhs-Studio, EO3 • 12 Abende • **Gebühr:** 56,00 EUR • **Leitung:** Petra Rosam

Der Kurs ist eine Kombination aus Pilates und Rückenschule. Pilates ist eine Art „Präzisionsgymnastik“, die durch langsame, aber effektive Übungen zu geschmeidigen Muskeln, besserer Fitness und einer aufrechten Haltung führt. Im Rahmen der Rückenschule werden wir rückengerechte Kräftigungs- und Entspannungsübungen für Alltag und Arbeit erlernen und durchführen. Durch eine physiologische Haltung werden Rückenschmerzen vermieden bzw. gelindert.

#### **Pe 210\_4 „Fit auf der Piste“ - „Fit im Winter“**

**Beginn: Fr., 19.01.2024** • 19.00-20.00 Uhr • Gymnasium, Neue Turnhalle • 10 Abende • mitzubr.: feste Schuhe, evtl. Gymnastikmatte oder großes Handtuch • **Gebühr:** 39,00 EUR • **Leitung:** Susann Bauer

Die nächste Wintersaison steht vor der Tür. Mit Elan und Schwung auf die Bretter, körperlich topfit und super vorbereitet - so sollte es sein! Wir wollen deshalb sowohl für die Kondition wie auch für die verschiedenen Muskelgruppen etwas tun. Wir arbeiten mit und ohne Steppbrett, mit verschiedensten Kleingeräten und flotter Musik. Der Kurs soll vor allem Spaß machen! Es sind auch „Nichtskifahrer“, die einfach etwas für ihre Fitness tun wollen, herzlich willkommen.

#### **Personal Training in der kleinen Gruppe**

Bürgerzentrum, vhs-Studio, EO3 • 12 Mal • **Gebühr:** 56,00 EUR • **Leitung:** Petra Rosam

Wir trainieren das Herz-Kreislaufsystem und bringen die gesamte Muskulatur wieder auf Vordermann. Du definierst dein Ziel, das wir dann gemeinsam erreichen. Das Training ist sehr intensiv! Personal Training in der kleinen Gruppe besteht aus: Functionales Training • Crossfit, Tabata • HIIT (Hochintensives Intervalltraining) • Faszientraining.

**Pe 211\_4** **Kurs I:** **Beginn: Mo., 05.02.2024** • 09.30-10.30 Uhr

**Pe 212\_4** **Kurs II:** **Beginn: Mo., 05.02.2024** • 17.00-18.00 Uhr

**Pe 213\_4** **Kurs III:** **Beginn: Mo., 05.02.2024** • 19.00-20.00 Uhr

#### **Wirbelsäulengymnastik „Rücken aktiv“**

Bürgerzentrum, vhs-Studio, E03 • 12 Mal • mitzubr.: rutschfeste Socken oder Hallenturnschuhe, Getränk • **Gebühr:** 56,00 EUR • **Leitung:** Petra Rosam

Wirbelsäulengymnastik ist die beste Therapie und Vorsorge gegen Rückenschmerzen. Wir stärken gezielt unseren kompletten Körper damit er leistungsfähiger wird und die Herausforderungen des Alltags problemlos besteht.

**Pe 214\_4** **Kurs I:** **Beginn: Mo., 05.02.2024** • 15.45-16.45 Uhr

**Pe 215\_4** **Kurs II:** **Beginn: Di., 06.02.2024** • 09.00-10.00 Uhr

**Pe 216\_4** **Kurs III:** **Beginn: Di., 06.02.2024** • 19.00-20.00 Uhr

#### **Pe 217\_4 Wirbelsäulengymnastik „Rückenfitness mit Pfiff“**

**Beginn: Di., 06.02.2024** • 17.50-18.50 Uhr • Bürgerzentrum, vhs-Studio, EO3 • 12 Abende • **Gebühr:** 56,00 EUR • **Leitung:** Petra Rosam

Stillstand - so heißt der größte Feind unseres Rückens. Wir machen ihn wieder fit mit effektiven Übungen. In der Gruppe verbessern wir auf unterschiedliche Weise unsere Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit. Unsere Muskeln sind ein guter Schutz für unsere Gelenke.

#### **Pe 218\_4 Sturzprävention - Vital & Sicher**

**Beginn: Fr., 23.02.2024** • 15.00-16.00 Uhr • Bürgerzentrum, vhs-Studio, EO3 • 5 Nachmittage • **Gebühr:** 29,00 EUR • **Leitung:** Ramona Herzog-Rieger

Es gibt viele Faktoren die zu Stürzen führen können und noch mehr Faktoren, die Stürze vermeiden können. In diesem Kurs geht es um Sturzprävention, sowie die Angst vor dem Stürzen zu nehmen. Außerdem werden Ihnen Kraft-/Balanceübungen gezeigt um vital & sicher im Alltag unterwegs zu sein. Wir geben Ihnen und Ihren Angehörigen eine Checkliste mit Tipps an die Hand. Wer aktiv bleibt, schützt sich vor Stürzen!

#### **Pe 219\_4 Selbst ist die Frau - Selbstverteidigung von Frauen für Frauen** Für Frauen & Mädchen ab 13 Jahre

**Beginn: Fr., 23.02.2024** • 17.45-18.45 Uhr • Predators Kampfsportschule • 5 Nachmittage • **Gebühr:** 49,00 EUR • **Leitung:** Ramona Herzog-Rieger

Einfach-Funktional-Effektiv. In diesem Kurs lernen Sie: Grenzüberschreitungen zu erkennen & Grenzen zu setzen • Ihre physische Stärke • Abbau von Schlaghemmung • einfache Prinzipien & Techniken zur Selbstverteidigung.

„Die Fähigkeit, das Wort NEIN auszusprechen, ist der erste Schritt zur Freiheit.“ Nicolas Chamfort

**Dieser Kurs findet in Kooperation mit der Predators Kampfsportschule statt.**

#### **Pe 220\_4 Pound - Rockout. Workout®**

**Beginn: Mo., 19.02.2024** • 19.00-20.00 Uhr • Dr. Dittrich-Schule, Gymnastikraum • 10 Abende • **Gebühr:** 63,00 EUR • **Leitung:** Anne Kazmerovsky

POUND® kombiniert Ausdauer-, Konditions- und Krafttraining zum Rhythmus der Musik und ist ein effektives

Ganzkörpertraining. Mit Hilfe der grünen Ripstix - ähnlich den Drumsticks beim Schlagzeug - wird rund 60 Minuten lang im Stehen, Sitzen und Liegen zu Rock- und Elektromusik getrommelt. Beim Training können Sie den Alltag hinter sich lassen und Stress abbauen. Außerdem werden Rhythmus, Timing, Koordination und Beweglichkeit trainiert. Pound wurde für alle Fitness Levels konzipiert und ermöglicht durch zahlreiche Modifikationen ein sicheres und effektives Training. Ein zusätzlicher Pluspunkt: Das Trommel Workout ist ein echter Kalorienkiller!

## **Pe 221\_4 Fit und entspannt durch Schwinghanteln - 8-in-1 Fitness-, Therapie- u. Gesundheitsgerät**

**Beginn: Mi., 06.03.2024** • 17.30-18.30 Uhr • Bürgerzentrum, vhs-Studio, EO3 • 12 Abend • mitzubr.: bequeme Kleidung, Sportschuhe für den Außenbereich, Socken mit Noppen und ein Getränk. • **Gebühr:** 65,00 EUR • **Leitung:** Claudia Wagner  
Die Bewegung mit Schwinghanteln eignet sich für jede Altersgruppe und für unterschiedlichste Trainingsformen im Indoor und Outdoor Bereich. Ein Gerät für 8 verschiedene Bereiche: 1. Formt und strafft den ganzen Körper (speziell Oberarme, Bauch, Beine, Po) • 2. Trainiert die Tiefenmuskulatur (erhöhte Fettverbrennung) • 3. Strafft das Bindegewebe (Anti-Cellulite) • 4. Löst Verspannungen im Nacken, Schulter, Rücken und erhöht die Beweglichkeit • 5. Stärkt die Knochenstruktur (Osteoporose-Prophylaxe) • 6. Fördert den Lymphfluss • 7. Verbessert die Koordinationsfähigkeit (Sturzprophylaxe) und Kondition • 8. Lindert neurologische Erkrankungen (Parkinson, Arthrose, Alzheimer, Multiple Sklerose). Trainingsgeräte werden kostenlos gestellt. Bei schönem Wetter findet der Kurs draußen statt.

## **Pe 230\_4 Schnupperkurs für Segelflug - Faszination Fliegen, einmal ein Flugzeug selber steuern**

**Fr., 10.05.2024** • 18.00-20.00 Uhr • **Sa., 11.05.2024** • Flugplatz Zipser Berg • 2 Tage • **Gebühr:** 55,00 EUR • **Ltg.:** Helmut Meyer  
Wer sich den Traum vom Fliegen näherbringen möchte, der kann sich in einem Schnupperkurs am Flugplatz Pegnitz diesen erfüllen. Angeboten wird die Sparte Segelflug. Als Einführung wird am ersten Tag, am 10.05.2024, im Vereinsheim ein Theoriegrundwissen über Technik, Thermik, Flugverhalten, Wetter etc. vermittelt. Gefolgt von der praktischen Veranschaulichung am Flugzeug. Der zweite Tag beinhaltet den Praxisteil. Dieser beginnt mit einer kleinen Wiederholung, gefolgt vom krönenden Abschluss eines jeden Teilnehmers der sich in die Luft erhebt und das Flugzeug in der Luft auch (bis zu einem gewissen Grad) selbst steuern darf. Da am 2. Tag nicht alle Teilnehmer gleichzeitig in die Lüfte können, werden Slots (Termine) individuell vergeben. Ein Gewichtslimit von 100 Kg ist bitte nicht zu überschreiten.

## **Pe 231\_4 Schnupperkurs für Ultraleicht- und Motorsegler - Faszination Fliegen, einmal ein Flugzeug selber steuern**

**Beginn: Fr., 03.05.2024** • 18.00-20.00 Uhr • **Sa., 04.05.2024** • Flugplatz Zipser Berg • 2 Tage • **Gebühr:** 75,00 EUR • **Leitung:** Helmut Meyer

Wer sich den Traum vom Fliegen näherbringen möchte, der kann sich in einem Schnupperkurs am Flugplatz Pegnitz diesen erfüllen. Angeboten werden die Sparten Motorflug und Ultraleicht. Als Einführung wird am ersten Tag im Vereinsheim ein Theoriegrundwissen über Technik, Flugverhalten, Wetter etc. vermittelt. Gefolgt von der praktischen Veranschaulichung am Flugzeug. Der zweite Tag beinhaltet den Praxisteil. Dieser beginnt mit einer kleinen Wiederholung, gefolgt vom krönenden Abschluss eines jeden Teilnehmers der sich in die Luft erhebt und das Flugzeug in der Luft auch (bis zu einem

wissen Grad) selbst steuern darf. Da am 2. Tag nicht alle Teilnehmer gleichzeitig in die Lüfte können, werden Slots (Termine) individuell vergeben. Ein Gewichtslimit von 100 Kg ist bitte nicht zu überschreiten. **Diesen Kurs führt die vhs in Zusammenarbeit mit dem FVP durch.**

## **Pe 232\_4 Tennis für Anfänger - Erwachsene**

**Beginn: Mi., 08.05.2024** • 18.00-19.00 Uhr • Tennisclub Schwarz-Weiß Pegnitz • 5 Abende • **Gebühr:** 81,00 EUR 2 TN / Gruppe, 3 TN / Gruppe: 54,00 EUR, 4 TN / Gruppe: 41,00 EUR, 5 TN / Gruppe 33,00 EUR, 6 TN / Gruppe 27,00 EUR • **Leitung:** Marketa Heil-Synkova

Wir trainieren in kleinen Gruppen. Kursinhalte: Vermittlung der Grundschnitte (Vor- und Rückhand, Flugball), Aufschlag, Zählweise im Tennis und Taktik. Bitte bringen Sie Sportkleidung und Turn-/Tennisschuhe mit geeigneter Sohle mit. Schläger und Bälle werden gestellt.

## **Pe 240\_4 Aqua-Fitness I am Vormittag**

**Beginn: Mi., 10.01.2024** • 10.45-11.30 Uhr • CabrioSol, Lehrschwimmbecken • 10 Mal • **Gebühr:** 72,00 EUR, die Kursgebühr beinhaltet den Eintritt ins CabrioSol. • **Ltg.:** Rita Zitzmann  
Schwerelose, gelenkschonende Ganzkörperbewegung im schönsten Element Wasser! Wir stärken das Bindegewebe, trainieren verschiedene Muskelgruppen und das Herz-Kreislaufsystem. Die Wassertiefe wechselt zwischen 120 cm und 180 cm.

### **Aqua-Fitness am Abend**

10 Abende • **sonst wie Pe 240\_4**

**Pe 241\_4 Kurs II:** **Beginn: Mi., 10.01.2024** • 17.30-18.15 Uhr

**Pe 242\_4 Kurs III:** **Beginn: Mi., 10.01.2024** • 18.30-19.15 Uhr

### **Aqua-Fitness „für Jedermann“ am Morgen**

CabrioSol, Lehrschwimmbecken • 10 Vormittage • **Gebühr:** 72,00 EUR, die Kursgebühr beinhaltet den Eintritt ins CabrioSol • **Leitung:** Alexandra Ladikoff

Aquafitness ist ein gesundheitsorientiertes Ganzkörpertraining im Wasser zur Förderung der allgemeinen Fitness, Steigerung der Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer und Koordination. Durch die schonende Arbeitsweise im Wasser werden die Gelenke entlastet und sanft mobilisiert. Abwechslungsreiche Stunden durch verschiedene Stundeninhalte und durch den Einsatz von Kleingeräten. Auch für Einsteiger geeignet. Die Wassertiefe wechselt zwischen 120 cm und 180 cm.

**Pe 243\_4 Kurs IV:** **Beginn: Fr., 12.01.2024** • 09.15-10.00 Uhr

**Pe 244\_4 Kurs V:** **Beginn: Fr., 12.01.2024** • 10.10-10.55 Uhr

**Pe 245\_4 Kurs VI:** **Beginn: Fr., 12.01.2024** • 11.05-11.50 Uhr

## **Pe 246\_4 Aqua-Fitness VII am Abend**

**Beginn: Mo., 15.01.2024** • 18.30-19.15 Uhr • CabrioSol, Lehrschwimmbecken • 10 Abende • **Gebühr:** 72,00 EUR, die Kursgebühr beinhaltet den Eintritt ins CabrioSol • **Ltg.:** Tina Wunder  
Schwerelose, gelenkschonende Ganzkörperbewegung im schönsten Element Wasser! Wir stärken das Bindegewebe, trainieren verschiedene Muskelgruppen und das Herz-Kreislaufsystem. Die Wassertiefe wechselt zwischen 120 cm und 180 cm

### **Aqua Power**

CabrioSol, Lehrschwimmbecken • 10 Abende • **Gebühr:** 72,00 EUR, die Kursgebühr beinhaltet den Eintritt ins CabrioSol • **Leitung:** Tina Wunder

Dieses Aqua Fitnessstraining richtet sich an Personen, die sportliche Betätigung gewohnt sind und sich auspowern möchten. Die totale Fitness im Wasser. Gelenkschonendes, intensives Training im Wasser für Alle mit den Schwerpunkten Kraft, Ausdauer und Straffung. Bei fetziger Musik kann man sich richtig auspowern, zusätzliche Geräte wie Poolnudeln, Hanteln und Beinschwimmer etc. bringen zusätzlich Spaß. Wir wechseln die Wassertiefe zwischen 1,40 m und Tiefwasser.

**Pe 247\_4** **Kurs I:** **Beginn: Mo., 15.01.2024** •  
19.30-20.15 Uhr

**Pe 248\_4** **Kurs II:** **Beginn: Mi., 17.01.2024** •  
19.30-20.15 Uhr

### Aqua Power

CabrioSol, Lehrschwimmbekken • 10 Abende • **Gebühr:** 72,00 EUR, die Kursgebühr beinhaltet den Eintritt ins CabrioSol • **Leitung:** Jessica Polke

Aquafitness ist ein gelenkschonendes, gesundheitsorientiertes Ganzkörpertraining im Wasser zur Förderung der allgemeinen Fitness, Steigerung der Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer und Koordination. In den Stunden können Sie sich richtig auspowern - auch durch den Einsatz von Kleingeräten. Dieser Kurs ist ebenso für Einsteiger geeignet, da die Stunden aufeinander aufbauen und der Schwierigkeitsgrad sanft erhöht wird.

**Pe 249\_4** **Kurs I:** **Beginn: Di., 23.01.2024** •  
19.00-19.45 Uhr

**Pe 250\_4** **Kurs II:** **Beginn: Di., 23.01.2024** •  
20.00-20.45 Uhr

## Erkrankungen / Heilmethoden

### Pe 1094 Stress beginnt im Kopf

**Sa., 02.03.2024** • 09.30-11.30 Uhr • Bürgerzentrum, Seminarraum O13 • **Gebühr:** 14,00 EUR • **Leitung:** Petra Stangl

Der Vortrag richtet sich an Menschen, die nach Wegen suchen, anders mit Stress umzugehen und mehr Bewusstsein für das bekommen wollen, was sich zwischen ihren beiden Ohren abspielt - in ihrem Gehirn und ihrem Verstand.

The Work ist eine sehr intensive, effektive, einfache und alltagstaugliche Selbstbefragungsmethode. In diesem Vortrag lernen Sie die Methode „The Work“ kennen. The Work kann bei folgenden Themen hilfreich und unterstützend wirken: Stress im beruflichen und familiären Alltag • Krisen und Konflikte lösen • Burnout vorbeugen und überwinden.

## Ernährung

### Pe 401\_4 Reis - Korn des Lebens

**Mi., 07.02.2024** • 18.00-21.30 Uhr • Staatliche Berufsschule für Gastronomie, Schulküche • mitzubr.: Dosen für Reste und eine Schürze • **Gebühr:** 19,50 EUR • **Leitung:** Myla Dunst

Ein asiatisches Sprichwort sagt: „Willst du ein Leben lang glücklich sein, dann iss täglich Reis.“ Getreu diesem Motto kochen wir folgende Rezepte: 1. Gebratener Reis mit Eiern und Gemüse 2. Reis mit Garnelenpaste und Mango 3. Reis mit Ananas und Rindfleisch. **Es fallen Kosten für Lebensmittel in Höhe von ca. 20,00 EUR an. Der Betrag ist am Kursabend an die Kursleiterin zu entrichten.**

### Pe 402\_4 Mittagsküche - typisch asiatisch

**Mi., 06.03.2024** • 18.00-21.30 Uhr • Staatliche Berufsschule für Gastronomie, Schulküche • mitzubr.: Dosen für Reste und eine Schürze • **Gebühr:** 19,50 EUR • **Leitung:** Myla Dunst  
Zeit sparen beim Kochen. Schnell was leichtes - frisch und kalorienarm! Beispiel Rezepte: 1. Teriyaki – Spieße (Fisch, Fleisch oder Gemüse) mariniert, gegrillt oder gebraten 2. Fleischklößen mit Sojasauce und Reis 3. Glasnudelsalat mit

Garnelen Früchte und geröstete Erdnüsse. **Es fallen Kosten für Lebensmittel in Höhe von ca. 20,00 EUR an. Der Betrag ist am Kursabend an die Kursleiterin zu entrichten.**

### Pe 403\_4 Aromatische Wok-Gerichte

**Mi., 10.04.2024** • 18.00-21.30 Uhr • Staatl. Berufsschule für Gastronomie, Schulküche • mitzubr.: Dosen für Reste und eine Schürze. Falls Sie einen eigenen Wok zu Hause haben, bringen Sie diesen bitte ebenfalls mit • **Gebühr:** 19,50 EUR • **Leitung:** Myla Dunst

Von frisch und leicht über knusprig bis feurigscharf! Beispiele Rezepte: 1. Enten-Curry mit Früchte 2. Schweinefleisch mit Weißkohl 3. Scharfer Mie-Nudel. **Es fallen Kosten für Lebensmittel in Höhe von ca. 20,00 EUR an. Der Betrag ist am Kursabend an die Kursleiterin zu entrichten.**

### Pe 404\_4 Weinseminar Grundkurs II

**Sa., 17.02.2024** • 15.00-20.00 Uhr • Wellhöfer's Weinladen • **Gebühr:** 40,00 EUR • **Leitung:** Christina Wellhöfer

Das Seminar soll Ihnen den ersten Einblick in die faszinierende Welt des Weines geben. Wir beginnen mit deutschen Weinen. Es soll aber kein steifer Unterricht werden, sondern Spaß machen und vor allem Ihre Fragen beantworten. So können sich auch individuelle Themenänderungen ergeben, je nach Interesse der Teilnehmer. Sie bekommen ausreichende Seminarunterlagen mit nach Hause, die Sie sich auch selbst „erarbeiten und erschmecken“. Den Theorieteil beginnen wir mit Kaffee und Tee und beim Verkosten der Weine versorgen wir Sie mit kleinen Häppchen passend zum Wein. Seminarthemen: Einführung in das deutsche Weingesetz • Anbaugebiete • Weinbereitung • Rebsorten und Qualitätsstufen • neue VDP-Klassifikationen, Qualitätskriterien • Geschmacksrichtungen • Weinetikett richtig lesen • Einführung in die Weinsprache anhand von Rot- und Weißweinproben. In der Gebühr ist ein Beitrag von 20,00 EUR für Weine, Wasser, Kaffee, Tee, Häppchen und Unterlagen enthalten. Bitte denken Sie daran, sich anschließend abholen zu lassen oder zu Fuß nach Hause zu gehen.

### Pe 405\_4 Weinseminar „Vertiefungskurs“

**Sa., 16.03.2024** • 15.00-20.00 Uhr • Wellhöfer's Weinladen • **Gebühr:** 48,00 EUR • **Leitung:** Christina Wellhöfer

Wenn Sie alle Weinseminare besucht haben ist das die ideale Basis um im „Vertiefungskurs“ das erworbene Wissen weiter zu verfeinern. Wir vergleichen Jahrgänge und Qualitätsstufen einzelner Rebsorten, werden Geschmacksrichtungen zuordnen und das Erschmeckte in passende Worte fassen. Wir befassen uns mit Weinen aus Italien, Spanien und Portugal. Ähnlich wie im Aufbaukurs 2 werden wir zu kleinen Speisen die korrespondierenden Weine für unseren Geschmack herausfinden. Seminarthemen: Verkostung und Vergleich von Weinen aus Deutschland, Italien, Spanien, Portugal • Verkostung und Vergleich von Rebsorten unterschiedlicher Jahrgänge • Verkostung und Vergleich von Rebsorten unterschiedlicher Qualitätsstufen • Ausbau der Weinsprache, das Schmecken und Riechen in Worte fassen • Rebsortenkunde mit Vergleich und Zuordnung • Geschmack „bilden“, persönliches Geschmacksbild erstellen • Wein und Speisen, welcher Wein passt zu welchen Gerichten. In der Gebühr ist ein Beitrag von 27,00 EUR für Weine, Wasser, Kaffee, Tee, kleine Speisen und Unterlagen enthalten. Bitte denken Sie daran, sich anschließend abholen zu lassen oder zu Fuß nach Hause zu gehen.

### Pe 406\_4 Weinseminar Aufbaukurs 1

**Sa., 04.05.2024** • 15.00-20.00 Uhr • Wellhöfer's Weinladen • **Gebühr:** 44,00 EUR • **Leitung:** Christina Wellhöfer

Das Ziel des Aufbaukurses ist das Training der Zunge, Geschmacksrichtungen zu erkennen, dass Erschmeckte in

passende Worte zu fassen aber vor allem, eigene Vorlieben herauszufinden. Wir befassen uns mit Weinen aus Italien, Spanien und Portugal. Der Kurs soll auch Training für Fortgeschrittene sein. Für das leibliche Wohl ist bestens gesorgt. Seminarthemen: kurze Auffrischung des Grundkurses • Einführung in die Weingesetze aus Italien, Spanien, Portugal • Rebsortenkunde mit Vergleich und Zuordnung • Geschmack „bilden“, persönliches Geschmacksbild erstellen • Ausbau der Weinsprache, das Schmecken und Riechen in Worte fassen • Verkostung und Vergleich von Weinen aus Deutschland, Italien, Spanien, Portugal. In der Gebühr ist ein Beitrag von 23,00 EUR für Weine, Wasser, Kaffee, Tee, Häppchen und Unterlagen enthalten. Bitte denken Sie daran, sich anschließend abholen zu lassen oder zu Fuß nach Hause zu gehen.

#### **Pe 407\_4 Life is short - Eat DESSERT first**

**Sa., 02.03.2024** • 14.00-20.00 Uhr • Staatliche Berufsschule für Gastronomie, Schulküche • mitzubr.: Latzschürze oder Vorbinder, 2 Teller und 2 Gläser für den Transport nach Hause • **Gebühr:** 55,00 EUR • **Leitung:** Maria Wellhöfer  
Der Kurs gibt einen ersten Einblick in die kreative, umfangreiche Welt der Patisserie. Wir lernen unkomplizierte, aber gleichzeitig spannende Rezepte kennen. Ideal geeignet zum Weiterentwickeln und Neuentdecken eigener Desserts. Das Ziel des Kurses ist, aus verschiedenen Komponenten, die wir anhand von Textur und Geschmack aufeinander abstimmen, Törtchen, Teller- sowie Glasdesserts herzustellen, anzurichten und natürlich zu garnieren. Wir werden gemeinsam ein Buffet aufbauen und alles verkosten. Die hergestellten Nachspeisen dürfen dann mit nach Hause genommen werden. Seminarthemen: Schokoladenmousse und Bayerischcrème • Fruchtgelées und Fruchtgels • Gebackene Dessertelemente • Hippen- und Schokoladendekor • Zusammenstellen verschiedener Komponenten • Anrichten der Desserts im Glas, auf Tellern und als Törtchen. In der Kursgebühr ist ein Beitrag von 27,00 EUR für Lebensmittel/Rohstoffe, Rezeptmappe sowie herzhaftes Häppchen gegen den kleinen Hunger enthalten.

#### **Pe 408\_4 Brotbackkurs**

**Di., 05.03.2024** • 18.00-21.00 Uhr • Staatliche Berufsschule für Gastronomie, Schulküche • **Gebühr:** 18,00 EUR • **Leitung:** Matthias Fischer

Wenn sie sicher wissen wollen, was in ihrem Brot steckt, dann versuchen sie es doch einmal selbst mit Brotbacken. In diesem Kurs lernen sie die Grundlagen des Brotbackens. Der Kurs ist für Menschen, die das Brotbacken einmal selbst in die Hand nehmen möchten und wissen wollen, wie unser wichtigstes Grundnahrungsmittel hergestellt wird. Ohne Backmischungen und Zusatzstoffe erproben sie vielfältige und alltagstaugliche Rezepturen. Lassen sie sich zeigen, wie man mit einem richtigen Sauerteig Brote herstellt. Der Sauerteig wird vom Dozenten mitgebracht. Ein kleines Brot und ein Stück Sauerteig zum Weiterzüchten nehmen sie mit nach Hause. **Es fallen Kosten von ca. 8,00 EUR für Lebensmittel an. Der Betrag ist am Kurstag an den Kursleiter zu entrichten.**

#### **Pe 409\_4 Weißbrot knusprig frisch - direkt aus dem Ofen auf den Teller**

**Di., 07.05.2024** • 18.00-21.00 Uhr • Staatliche Berufsschule für Gastronomie, Schulküche • **Gebühr:** 18,00 EUR • **Leitung:** Matthias Fischer

Bäcker- und Konditormeister Matthias Fischer erklärt dieses Mal worauf man achten muss, damit Baguette, Ciabatta, Semmeln, Toast und Pizzateig gut gelingen. Der besondere Geschmack und die bessere Verträglichkeit zeichnen diese Backwerke aus. Natürlich werden wir nicht nur darüber sprechen: Alle dürfen kneten, formen und anschließend Brot mit nach Hause nehmen.

**Es fallen Kosten von ca. 5,00 EUR für Lebensmittel an. Der Betrag ist am Kurstag an den Kursleiter zu entrichten.**

#### **Pe 410\_4 Whisky Tasting I mit Whiskyspezialisten** **Motto: „Von Speyside nach Islay“**

**Do., 14.03.2024** • 19.00-22.00 Uhr • Wagneria, Hauptstr. 40, Pegnitz • **Gebühr:** 36,00 EUR • **Leitung:** Gerhard Wagner, Einzelhandelskaufmann, Jens Heiler  
Als Nato-Soldat hat es Jens Heiler nach Großbritannien verschlagen. Dabei entdeckte er seine Liebe zum Whisky. Er ist nun seit mehr als 25 Jahren in Sachen Whisky unterwegs und bei verschiedenen Aufenthalten in Schottland hat er in einigen Destillen längere Ausbildungen absolviert. Mittlerweile besitzt er in Deutschland sein eigenes Warehouse. Jens wird Ihnen interessante Einblicke in die Whiskywelt geben. Dabei geht er unter anderem auf die Besonderheiten der handwerklich hergestellten Whiskys ein. Natürlich werden wir auch dieses Mal versuchen einige neue, exklusive Spezialitäten ins Tasting mit einzubauen. Zur Verkostung stehen mindestens 7 verschiedene Whiskies, von leicht, fruchtig bis hin zu kräftig, rauchig. In der Kursgebühr sind die Kosten für den Ambassador, die Whiskys, Wasser, Weißbrot und Tastingunterlagen enthalten. Es ist sicher ratsam, nach dem Tasting nicht mehr selbst mit dem Auto heimzufahren! Eventuelle Abholung bitte selbst organisieren.

#### **Pe 411\_4 Whisky-Tasting II** **für Whiskyinteressierte und Einsteiger** **Motto: „Von Speyside nach Islay“**

**Fr., 15.03.2024** • 19.00-22.00 Uhr • Wagneria, Hauptstr. 40, Pegnitz • **Gebühr:** 35,00 EUR • **Leitung:** Gerhard Wagner, Einzelhandelskaufmann, Bastian Wagner  
Bastian und Gerhard Wagner befassen sich bereits seit vielen Jahren mit edlen Spirituosen. Sie besuchen immer wieder Brennereien und Fachmessen um ihr Wissen zu vertiefen. Bei zahlreichen Tastings geben Sie gerne ihr Wissen über edle Brände an interessierte Liebhaber oder diejenigen, die es werden möchten, weiter. Die Whiskys des Tastings wurden mit Jens Heiler abgestimmt. Bei diesem Tasting soll es einen Streifzug vom Osten zum Westen Schottlands geben. Die beiden werden Ihnen während des Tastings viel Interessantes über Whiskys im Allgemeinen, zu den Whiskys und deren Destillen erzählen. Die Auswahl der Whiskys geht von fruchtig bis hin zu rauchigen Bränden. Zur Verkostung kommen mindestens 7 verschiedene Whiskys. Es werden die gleichen Whiskys verkostet, wie beim Tasting vom 14.03.2024. In der Kursgebühr sind die Kosten für die Whiskys, Wasser, Weißbrot und Tastingunterlagen enthalten. Es ist sicher ratsam, nach dem Tasting nicht mehr selbst mit dem Auto heimzufahren! Eventuelle Abholung bitte selbst organisieren.

#### **Pe 412\_4 Gin-Tasting mit** **Spirituosenfachmann Andrea Caminnci** **Motto: „Our World of Gin“ -** **Gin aus mindestens 5 Ländern**

**Fr., 17.05.2024** • 19.00-22.00 Uhr • Wagneria, Hauptstr. 40, Pegnitz • **Gebühr:** 33,00 EUR • **Leitung:** Gerhard Wagner, Einzelhandelskaufmann, Andrea Caminnci  
Gin, das ideale Sommergetränk...oder wann immer man Lust darauf hat. Die Anzahl der Gins in der Welt wächst rasant. Laufend kommen neue hinzu. Das macht das Thema so richtig spannend. Beim Probieren werden die verschiedenen Gin-Sorten thematisiert und in ihre Aromen aufgeteilt. Dabei probieren wir den Gin pur und dazu das passende Tonic-Water. Andrea Caminnci vertritt als anerkannter Spirituosenpezialist das Haus Schlumberger auf Messen und Tastings in ganz Deutschland. Er wird in seiner lockeren Art und Weise für einen kurzweiligen „Gin-Abend“ sorgen. Zur Verkostung kommen



mindestens 6 verschiedene Gin's. In der Kursgebühr sind die Kosten für den Ambassador, Gin, Tonic-Water, Weißbrot und Tastingunterlagen enthalten. Es ist sicher ratsam, nach dem Tasting nicht mehr selbst mit dem Auto heimzufahren! Eventuelle Abholung bitte selbst organisieren.

#### **Pe 413\_4 Osterleckereien mit dem Thermomix®**

**Do., 21.03.2024** • 18.00-20.00 Uhr • Staatliche Berufsschule für Gastronomie, Schulküche • **Gebühr:** 18,00 EUR • **Leitung:** Christina Sollner

Einfach. Selbst. Gemacht. Erhalte Tipps und Tricks rund um das Kochen mit und am Thermomix®. Die Zubereitung von Gerichten mit dem Thermomix® ist vielseitig und macht Spaß. Wir testen unkomplizierte und leckere Gerichte - für jede/-n ist etwas dabei. Darüber hinaus erfahren Sie wie Cookidoo® funktioniert. Diese Veranstaltung ist ein unabhängiger Kochkurs, der nicht in Kooperation mit der Herstellerfirma der Küchenmaschine durchgeführt wird. **Es fallen Kosten für Lebensmittel in Höhe von ca. 10,00 EUR an. Diese sind am Kurstag direkt an die Kursleiterin zu entrichten.**

#### **Pe 414\_4 Kulinarische Reise durch Frankreich**

**Do., 11.04.2024** • 18.30-22.00 Uhr • Staatliche Berufsschule für Gastronomie, Schulküche • mitzubr.: Dosen für Reste und eine Schürze • **Gebühr:** 21,00 EUR • **Leitung:** Andrea Storckenmaier  
Wir begeben uns auf einen Streifzug durch die französische Küche: Coq au vin (Hähnchen in Rotweinsauce) • Französische Terrine • Galette (Herzhafte Pfannkuchen) • Pomme de terre (Kartoffeln mit Kräutern) • Filet de porc (Schweinefilet). Es fallen Kosten von 15,00 EUR für Lebensmittel an. Der Betrag ist am Kursabend an die Kursleiterin zu entrichten.



## Kultur

### Kunst / Kunsthandwerk

#### **Pe 701\_5 Zwei Socken auf der Rundstricknadel - wir kämpfen gegen das Single-Sock-Syndrom**

**Beginn: Mo., 05.02.2024** • 18.30-20.00 Uhr • Bürgerzentrum, Seminarraum O12 • 4 Abende • **Gebühr:** 33,00 EUR • **Leitung:** Anja Tschakert

Oft verliert man nach Fertigstellen der ersten Socke die Lust oder die Anleitung. Fängt man dann die zweite Socke überhaupt an, gerät sie häufig anders als die erste. Eine andere Anzahl Maschen, andere Platzierung der Zu- oder Abnahmen, eine Änderung am Muster, eine andere Nadelstärke oder eine andere Fadenspannung können ein geplantes Dreamteam zum Alptraum machen. Die Lösung ist es, zwei Socken auf einer Rundstricknadel gleichzeitig zu stricken. Damit werden zwei gleiche Socken gleichzeitig fertig. Das hört sich schwierig an, ist aber einfacher als man denkt. Ich biete verschiedene Fersenarten und unterschiedlichste Strickrichtungen an, damit jede(r) Teilnehmer(in) das passende Dreamteam stricken kann. Benötigt werden 100 g 4fach Sockengarn (gerne auch 2x50 g) und eine Rundstricknadel in passender Stärke, Länge mindestens 80, höchstens 120 mm. Grundvoraussetzungen: rechte und linke Maschen, Maschenanschlag und Abketten, einfache Zu- und Abnahmen - und vor allem Neugier auf eine andere Technik.

#### **Pe 702\_5 Moebius-Cowl**

**Beginn: Fr., 09.02.2024 und Fr., 23.02.2024** • 18.30-20.00 Uhr • Bürgerzentrum, Seminarraum O12 • 2 Abende • **Gebühr:** 17,00 EUR • **Leitung:** Anja Tschakert

Wir stricken einen Cowl mit einem besonderen Dreh. Ein Moebius wird von der Mittellinie aus in beide Richtungen gestrickt, ist von beiden Seiten ansehnlich, es kann jedes Garn verwendet werden. An einer Stelle ist der Cowl in sich gedreht, was eine besondere Optik ergibt. Der Anfang erfordert etwas Geduld und Fingerspitzengefühl, der Rest ist ganz entspanntes Stricken. Benötigt werden ca. 100 g Garn in beliebiger Stärke (Lacegarn, Sockengarn, Farbverlaufgarn, auch Reste in verschiedenen Stärken möglich, aber bitte nichts Flauschiges) und eine Rundstricknadel Stärke 3-3,5 mm, die mind. 100, besser 120 cm lang sein sollte. Grundvoraussetzungen: rechte u. linke Maschen, Maschenanschlag und Abketten, einfache Zu- und Abnahmen - und vor allem Neugier auf eine andere Technik.

#### **Pe 703\_5 Topflappen in Doubleface-Technik**

**Beginn: Mo., 26.02.2024 und Mo., 11.03.2024** • 18.30-20.00 Uhr • Bürgerzentrum, Seminarraum O12 • 2 Abende • **Gebühr:** 17,00 EUR • **Leitung:** Anja Tschakert

Doubleface ist eine zweifarbige Strickmethode, die zwei schöne Seiten hat. Die eine Seite erscheint dabei mit umgekehrten Farben. Gestrickte Topflappen sind wieder im Kommen. Wer Gefallen an dieser Technik findet, kann im Kurs auch gerne einen Schal anfangen. Benötigt werden 2 x 50 g dickeres Baumwollgarn („Häkalgarn“ mit ca. 90 m auf 50 g, möglichst bei 60°C waschbar) in zwei kontrastierenden Farben sowie eine Rundstricknadel mit 3 mm oder 3,5 mm. Das Garn reicht normalerweise für zwei Lappen. Für einen Schal werden je nach Größe mindestens zwei 100-g-Knäuel Garn (z.B. Sockengarn) in kontrastierenden Farben benötigt. Grundvoraussetzungen: rechte und linke Maschen, Maschenanschlag und Abketten, einfache Zu- und Abnahmen - und vor allem Neugier auf eine andere Technik.

#### **Töpfern für Anfänger und Fortgeschrittene**

Grundschule (Stadtschule), Werkraum • 2 Abende • **Gebühr:** 39,00 EUR • **Leitung:** Ingrid Dormann

Selbstmachen liegt im Trend. Und gerade beim Töpfern kann man seine Kreativität ausleben und zugleich entspannen und entschleunigen. Anfänger und Fortgeschrittene sind gleichermaßen willkommen. Eine Auswahl an Ideen wird je nach Jahreszeit im Bürgerzentrum ausgestellt. Jeder kann aber gerne seine eigenen Ideen umsetzen und frei arbeiten. Verschiedene Werkzeuge und Hilfsmittel (z.B.: Stempel, Spitze, Walzen, Ausstecher usw.) stehen zur Verfügung und bieten unzählige Gestaltungsmöglichkeiten. Der Kurs umfasst 2 Abende. Am ersten Abend wird getöpft und nach dem Trocknen und dem ersten Brand werden die Werkstücke 2 Wochen später glasiert. Die Materialkosten sind in der Kursgebühr nicht enthalten und werden individuell nach Verbrauch berechnet.

**Pe 704\_5 Kurs I: Beginn: Fr., 23.02.2024 und Fr., 08.03.2024** • 18.00-20.30 Uhr

**Pe 705\_5 Kurs II: Beginn: Fr., 01.03.2024 und Fr., 15.03.2024** • 18.00-20.30 Uhr

**Pe 706\_5 Kurs III: Beginn: Fr., 12.04.2024 und Fr., 26.04.2024** • 18.00-20.30 Uhr

#### **Pe 707\_5 Grundlagen der Zentangle Methode**

**Mi., 28.02.2024** • 18.00-20.30 Uhr • Bürgerzentrum, Seminarraum O13 • **Gebühr:** 18,00 EUR • **Ltg.:** Ariane Bauer  
Zentangle (R) ist eine leicht zu erlernende, meditative und begeisternde Mal- und Zeichenmethode. Strich für Strich entstehen durch das Zeichnen strukturierter Muster in tiefster Konzentration außergewöhnliche Kunstwerke auf kleinen Papierkacheln, die wir „tiles“ nennen. In diesem Kurs lernen wir die Basismaterialien, erste Muster und Techniken, sowie die 8 Schritte der Zentangle-Methode kennen. Entdecken sie ihr ungeahntes kreatives Potential und finden Sie Strich für Strich

zu mehr Wertschätzung, Dankbarkeit und innerer Ruhe. Separat mitzubringen: Notiz- oder Skizzenbuch. **Die Materialkosten für jeden Teilnehmer belaufen sich auf 8,00 EUR. Diese sind am Kurstag an die Kursleitung zu entrichten.**

## Pe 708\_5 Zentangle Leicht Fortgeschrittene - Alle Levels

**Beginn: Mi., 13.03.2024 (Kurstage: 13.03., 20.03., 10.04., 17.04., 24.04., 08.05.2024) • 18.00-20.30 Uhr • Bürgerzentrum, Seminarraum O13 • 6 Abende • Gebühr: 76,00 EUR / 7 TN, 52,00 EUR ab 9 TN • Leitung: Ariane Bauer**

Lass uns gemeinsam tiefer eintauchen in die Welt von Zentangle, mit neuen Projekten, Mustern, Techniken und Materialien. Voraussetzung für diesen Kurs ist ein abgeschlossener Grundkurs. Bei ausreichender Kursbelegung ist auch eine Buchung der einzelnen Termine (14,00 EUR pro Kurseinheit) möglich.

## Klötzchenfieber - Laternen 2.0

### Wir basteln eine Laterne mit Anzündhölzern

Grundschule (Stadtschule), Werkraum • **Gebühr: 16,50 EUR • Leitung: Susanne Paulus**

Das Klötzchenfieber geht weiter. Wir gestalten wieder mit Anzündhölzern ein tolles dekoratives Objekt. Ob zum Verschenken oder selbst behalten, die Wahl haben Sie! Der Kurs ist für Groß und Klein (Kinder unter 12 bitte mit Begleitung eines Erwachsenen) Sie können entscheiden zwischen 1) Laterne Klein Langversion - Höhe ca. 47 cm (etwa 55 Klötzchen), 2) Laterne mittlere Größe - Höhe 50 cm (etwa 65 Klötzchen), 3) Laterne Groß - Höhe ca. 59 cm (etwa 100 Klötzchen). **Auswahl bitte bei der Anmeldung angeben bzw. wird nochmals eine Woche vor Kursbeginn abgefragt! Es kann nur eine Laterne pro Termin gestaltet werden!**

Folgendes Material wird zur Verfügung gestellt: Klötzchen (16 x 2,4 cm) Menge je nach Laterne • Windlicht-Glas (bei mittlerer und großer Laterne) • Hochwertige Kreativ-Folie (bei Laterne Klein, 4 cm x 35 cm x 12,5 cm) • Bänder • Farben, Pasten, sowie Kleber. Die Materialkosten in Höhe von von 20,00 EUR sind in der Kursgebühr nicht enthalten und sind am Kurstag an die Kursleiterin zu entrichten. Bitte ziehen Sie alte Kleidung an, die Farbe usw. abbekommen darf.

**Pe 710\_5 Kurs I: Sa., 09.03.2024 • 15.00-18.00 Uhr**

**Pe 711-5 Kurs II: Sa., 04.05.2024 • 15.00-18.00 Uhr**

## Pe 712-5 Klötzchenfieber - Deko-Fenster

**Sa., 20.04.2024 • 15.00-17.30 Uhr • Grundschule (Stadtschule), Werkraum • mitzubr.: falls vorhanden: Handtacker (für die Befestigung von Draht auf die Klötzchen usw., keinen für Papier!) • Gebühr: 14,00 EUR • Leitung: Susanne Paulus**

Das Klötzchenfieber geht weiter. Wir gestalten wieder mit Anzündhölzern ein tolles dekoratives Objekt. Ob zum Verschenken oder selbst behalten, die Wahl haben Sie! Der Kurs ist für Groß und Klein (Kinder unter 12 bitte mit Begleitung eines Erwachsenen). Aus 12 Klötzchen wird ein schönes Fenster gestaltet. Gerne könnt ihr zum Gestalten Eures Fensters eigene Deko mitbringen. Folgendes Material wird zur Verfügung gestellt: Klötzchen (16,0 x 2,4 cm) • Hühnergitter • versch. Dekoelemente • Bänder • Farben, Pasten, sowie Kleber. Die Materialkosten (abhängig von der Gestaltung des Fensters) sind in der Kursgebühr nicht enthalten und sind am Kurstag an die Kursleiterin zu entrichten. (Sie werden sich zw. 10-18 € belaufen). Bitte ziehen Sie alte Kleidung an, die Farbe usw. abbekommen darf.

## Pe 713\_5 Feuertopf - Mit einem Tontopf eine tolle Abendstimmung zaubern

**Sa., 15.06.2024 • 15.00-17.30 Uhr • Grundschule (Stadtschule),**

Werkraum • mitzubr.: Tontopf ca. 21 cm (neu oder einen „alten“ gereinigten) und Steine/Dekosteine für zu Hause zum Befüllen • **Gebühr: 14,00 EUR + Materialkosten 5,00 EUR (direkt an die Kursleitung zu entrichten) • Leitung: Susanne Paulus**

Feuertopf, das Highlight für jeden Garten, Terrasse oder Balkon. Ob zum Verschenken oder selber behalten, Sie entscheiden! Aus einfachen Dingen wie einem Tontopf, Farbe, Pasten, Steine und Feuerpaste (aus der Gastronomie) gestalten Sie Ihren individuellen Feuertopf, der in den Abendstunden auf dem Gartentisch o.ä. eine tolle Stimmung zaubern wird. (Kinder unter 10 Jahren bitte mit einer erwachsenen Begleitperson)

Folgendes Material wird zur Verfügung gestellt: Feuerpaste (aus dem Gastrobereich, die auch nachgefüllt werden kann) • Pinsel, Farben und Pasten. Die Materialkosten sind in der Kursgebühr nicht enthalten und sind am Kurstag an die Kursleiterin zu entrichten. Bitte ziehen Sie alte Kleidung an, die Farbe usw. abbekommen darf.

## Pe 714\_5 Aquarellmalen für Anfänger u. Fortgeschrittene

**Beginn: Di., 19.03.2024 • 18.00-20.00 Uhr • Bürgerzentrum, vhs-Vortragssaal, O11 • 7 Abende • Gebühr: 59,00 EUR • Leitung: Horst Welzel**

Anfänger erlernen die Aquarellmaltechnik von Grund auf. Fortgeschrittene können frei arbeiten und ihre Kenntnisse erweitern und verfeinern. Motive stellt der Kursleiter zur Verfügung. Vorhandene Malutensilien und Block sind am ersten Abend mitzubringen.

## Pe 715\_5 Dot-Painting - Zauberhafte Punktmalerei

**Fr., 14.06.2024 • 16.00-19.00 Uhr • Bürgerzentrum, Seminarraum O12 • mitzubr.: Borsten- o. Synthetikpinsel, Bleistift, Radiergummi, Geodreieck, Zirkel und Skizzenblock, falls bereits vorhanden: Acrylfarben • Je nach Größe und Ausführung der Dotting-Tools (können bei der Kursleiterin erworben werden) und des verbrauchten Materials belaufen sich die Materialkosten zwischen 10 und 20 Euro. • Gebühr: 18,00 EUR • Leitung: Luisa Boeck**

Das Dot-Painting hat seine Wurzeln in der Kunst der australischen Ureinwohner, der Aborigines. Mit zahlreichen Punkten stellen sie die Geschichten ihrer Vorfahren, Landschaften, Pflanzen und Tiere dar. In diesem Kurs werden wir in die vielen Facetten der modernen Punktmalerei eintauchen. Mit der Hilfe von Dotting-Tools, das sind Stifte mit metallenen Kugelspitzen, können wir mit wenigen Punkten echte Meisterwerk zaubern! Hierfür lernen wir zunächst Kniffs und Tricks für den symmetrischen Aufbau eines Dot-Mandalas, das Verdünnen der Acrylfarben mit Pouring-Medium und spezielle Dot-Techniken wie z. B. „Walk the Dots“, Swooshes und Puffy Dots. Anschließend habt ihr ausreichend Zeit mit Euren eigenen Projekten durchzustarten. Ob auf Leinwänden, Natur- oder Gipssteinen - unserer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt! Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Teilnahme ist ab 12 Jahren möglich.

## Musik

Schuljahr 2023/2024

### Unterrichtsbedingungen und Gebühren

(wenn nicht anders angegeben)

#### Kinder und Jugendliche

Einzelunterricht: 30 Minuten 52,00 Euro mtl.

Gruppenunterricht: 2 Schüler/30 min. 28,00 Euro mtl.

#### Erwachsene

monatl. Zuschlag von 9,00 EUR (ausgenommen Schüler, Studenten, Auszubildende).

**Familienermäßigung:** Nachlass von 10 Prozent bei mehr als 2 Musikkursen pro Familie

**Ferien und Feiertage:** Es gilt der Bayerische Ferien- und Feiertagsplan.

**Entfallener Unterricht:** Durch Krankheit des Lehrers entfallene Stunden werden in der Regel nachgeholt. Wird der Unterricht durch den Schüler abgesagt, besteht kein Anspruch auf Rückerstattung.

**Die Anmeldung ist verpflichtend für das ganze Schuljahr 2023/2024.**

**Informationen:** Fachbereichsleitung Andrea Cieslik  
Tel.: 09241-72331; Email: andrea.cieslik@stadt-pegnitz.de

- **Blockflöte:** Leitung: Alexandra Vierhuff
- **Querflöte:** Leitung: Hanna Vierhuff
- **Saxophon:** Leitung: Birgit Engelbrecht, Martin Ducke
- **Klarinette:** Leitung: Birgit Engelbrecht
- **Gitarre/E-Gitarre:** Leitung: Christine Ott, Axel Rank
- **Ukulele:** Leitung: Christine Ott
- **Violine/Viola:** Leitung: Emilia Adler
- **Klavier:** Leitung: Bernadetta Michaldo-Fuhr, Birgit Engelbrecht, Martin Ducke, Jonas Vierhuff
- **Keyboard:** Leitung: Martin Ducke, Birgit Engelbrecht, Waldemar Geigert
- **Akkordeon:** Leitung: Waldemar Geigert
- **Schlagzeug:** Leitung: Salvatore Caramagno
- **Gesang und funktionale Stimmbildung:** Leitung: Bernadetta Michaldo-Fuhr

Erlernen der Grundzüge funktionaler Stimmtechnik. Wahrnehmung, Klang- und Resonanzentwicklung. Erhalten der Stimme bis ins hohe Alter. Umgang mit und Lösung von funktionaler Dysfunktion: Freude am Musizieren.

#### **Pe 101\_5 Musikalische Früherziehung - Einjähriges Konzept**

**Fortlaufend dienstags** • 17.00-17.45 Uhr • Bürgerzentrum, Musikraum O3 • Gruppenstärke: 10 • **Gebühr:** mtl. 23,00 EUR • **Leitung:** Emilia Adler • **Anmeldung noch möglich!**

Ziel der rhythmisch-musikalischen Bewegungserziehung ist es, dem Kind den spielenden Umgang mit der Sprache und ihren musikalischen Elementen zu ermöglichen und seinen Sinn für Klangqualität, Rhythmus und Melodie zu entwickeln, sein Konzentrations- und Reaktionsvermögen im Hören und Reagieren auf Geräusche, Klänge und Rhythmen zu fördern,

#### **Pe 111\_5 Flöten-Ensemble**

**Beginn: Do., 25.01.2024** • 18.00-18.45 Uhr • 14-tägig • 5 Abende • **Gebühr:** 30,00 Euro • **Leitung:** Alexandra Vierhuff  
Über das traditionelle Blockflötenrepertoire hinaus spielen wir Werke aller Epochen und Stilrichtungen, auch aktuelle Popsongs. Teilnehmen können alle fortgeschrittenen Flötenspieler, egal ob mit Sopran-, Alt-, Tenor-, Bass- oder Querflöte, gleich welchen Alters

## **Tanz**

#### **Pe 301\_5 Hip Hop Ladystyle Dance**

**Beginn: Do., 18.01.2024** • 17.50-18.50 Uhr • Bürgerzentrum, vhs-Studio, EO3 • 10 Abende • mitzubr.: bequeme Turnschuhe und Trainingskleidung • **Gebühr:** 76,00 EUR • **Leitung:** Estella Schwarze

Beim HipHop Ladystyle Dance werden Bewegungen in Form von einer Tanz-Choreographie in einem einfachen Rhythmus zu den unterschiedlichsten Musikrichtungen und Vibes beigebracht. Das Tanztraining beinhaltet eine Aufwärmung und eine Choreographie. Ein effektiver Unterricht in einer vertraulichen Atmosphäre. Es wird viel Wert auf die Art der Performance gelegt und es ist eine kraftvolle Art sich selbst auszudrücken, denn Tanzen soll begeistern und Spaß machen. Die Zielgruppe sind Jugendliche und Erwachsene jeden Alters, die Spaß an der Bewegung haben.

#### **Pe 302\_5 Discofox-Grundkurs**

**Beginn: Di., 30.01.2024** • 19.00-20.00 Uhr • Grundschule, Aula • 4 Abende • **Gebühr:** 45,00 EUR/TN • **Leitung:** Martina Röhl  
In diesem Kurs lernen Sie den Fox-Grundschrift und viele interessante Dreh- und Wickelfiguren und Kombinationen dazu, um gekonnt das „Figurentanzen“ umzusetzen. Der Discofox ist der am häufigsten gespielte Tanz und ist Stammgast auf jeder Party und in jedem Tanzlokal. Anmeldung nur paarweise!

#### **Tanzkurs - Blitzkurs**

Grundschule, Aula • 4 Abende • **Gebühr:** 45,00 EUR • **Leitung:** Martina Röhl

Der Blitzkurs ist der ideale Kurs für alle die sich auf die Schnelle für Hochzeiten und Feste fit machen wollen. Hier lernt man die Grundschrift in den Tänzen Discofox, Langsamer Walzer, Wiener Walzer und Foxtrott mit einigen leichten Figuren. Anmeldung bitte paarweise! Gebühr pro Teilnehmer!

**Pe 303\_5 Beginn: Di., 09.04.2024** • 19.00-20.15 Uhr

**Pe 304\_5 Beginn: Di., 04.06.2024** • 19.00-20.15 Uhr

**Pe 305\_5 Beginn: Di., 02.07.2024** • 19.00-20.15 Uhr

#### **Pe 306\_5 Orientalischer Tanz -**

#### **Bauchtanz mit Ästhetik und Rhythmus**

**Beginn: Fr., 02.02.2024** • 18.30-20.00 Uhr • Bürgerzentrum, vhs-Studio, EO3 • 7 Abende • mitzubr.: bequeme Kleidung, ein Tuch, das um die Hüfte passt. • **Gebühr:** 64,00 EUR • **Leitung:** Rosemarie Ballwieser

Vom Zeh bis in die Fingerspitze: Orientalischer Tanz hält fit!  
Die Finger bewegen sich grazil, das Becken beschreibt kleinste Kreise, und die Schritte sind zart. Orientalischer Tanz ist durch und durch anmutig und verführerisch - und von Kopf bis Fuß ein ideales Fitnesstraining. Typisch für den Orientalischen Tanz aber sind die isolierten Bewegungen einzelner Körperpartien, und die sind ungewohnt: Ein Teil des Körpers bewegt sich, während ein anderer stillsteht oder sich in einem anderen Rhythmus bewegt. Ein bekanntes Beispiel dafür ist der Shimmy, bei dem die Hüften zittern und nicht der Oberkörper. Oder es wird nur mit dem Brustkorb gekreist, während der Arm ruhig bleibt. Es braucht eine Weile, bis diese Bewegung durch das Training vertrauter werden und man den Rhythmus verinnerlicht. Nach und nach werden die Bewegungen kombiniert, etwa das Schulterkreisen mit einem Hüftschütteln. Dabei lernen Anfänger zunächst die Technik der Bewegungen und die Koordination. Am Anfang stehen für Tanz-Neulinge einfache Bewegungen für Schultern, Hüfte oder Arme. Für Einsteiger sind sie schon eine Herausforderung.

#### **Pe 307\_5 ErlebnisTanz -**

#### **Mach mit bleib fit - für Fortgeschrittene**

**Beginn: Mo., 19.02.2024** • 14.30-16.00 Uhr • Wiesweiherturnhalle • 8 Nachmittage • **Gebühr:** 32,00 EUR • **Leitung:** Roswitha Trump

Tanzen bringt nicht nur das Herz-Kreislauf-System kräftig in Schwung. Auch Geschicklichkeit, Gleichgewichtssinn und Konzentrationsfähigkeit werden gefordert. Bein- Rücken- und Schultermuskulatur werden gestrafft. Nicht von ungefähr gilt es

*Aktiv im Alter*


als wirksames Mittel zur Vorbeugung gegen die Beschwerden des Alterwerdens. Es gibt Studien die belegen, dass Tanzen einer Altersdemenz vorbeugen kann. Vor allem aber ist Tanzen Ausdruck von Lebensfreude. Es vertreibt depressive Stimmungen durch die Freisetzung von „Glückshormonen“ und steigert das allgemeine Wohlbefinden. Für alle die sich gerne zu Musik bewegen und aktiv bleiben wollen. Partner werden nicht benötigt, da Mixer, Gassen- und Linedance getanzt wird.


**Pe 308\_5**      **Geselliges Tanzen - lustvoll aktiv!**  
**Beginn: Mi., 21.02.2024** • 18.00-19.30 Uhr • Grundschule, Aula • 8 Abende • **Gebühr:** 49,00 EUR • **Leitung:** Sigrid Schorch  
„Tanzen ist die Kunst, bei der die Beine denken, sie seien der Kopf.“ Unser Tanzkreis verbindet körperliches und geistiges Training mit regelmäßigen sozialen Kontakten, auch für Singles. Der Kurs bietet internationale Volkstänze wie Kolos, Block-, Kontra-, Gassentänze, Squares, Rounds und Paarmixer. So erhalten wir auch Einblick in die Tanzkulturen anderer Länder. Neue wissenschaftliche Studien belegen, dass gerade Tanzen Konzentration mit Reaktion, Koordination mit Raumorientierung (als Gedächtnistraining) sowie körperliche Ertüchtigung mit Herz-Kreislauf-Stabilisation, Gelenkbeweglichkeit und Muskelaufbau (Haltung /Aufrichtung) fördert. Es handelt sich um ein ganzheitliches Aktivierungskonzept, das durch Melodie und Rhythmus Glückshormone freisetzt und eine lustbetonte Grundstimmung erzeugt. Für TänzerInnen mit „Erfahrung“.




## Grundbildung


### Die „Junge vhs“


**Pe 100\_6**      **Bewegung, Spiel und Sport im Krippenalter**   
Eltern-Kind-Turnen  
**Beginn: Mi., 10.01.2024** • 16.00-17.00 Uhr • Bürgerzentrum, vhs-Studio, EO3 • 10 Nachmittage • **Gebühr:** 46,00 EUR • **Leitung:** Gerhard Ott  
Kleinkinder (1,5 - 3 Jahre) erlernen bei Spiel, Spaß und Freude gezielte Grund-Bewegungsabläufe (Motorik). Hierzu turnen wir in verschiedenen Parcours. Am Anfang und Ende singen und spielen wir gemeinsam. Die Kinder sollen bei Kursbeginn laufen können. Bitte Turnkleidung und Stoppersocken nutzen.


**Pe 101\_6**      **Yoga für Kinder der 1. und 2. Klasse**   
**Beginn: Fr., 23.02.2024** • 16.15-17.00 Uhr • Bürgerzentrum, vhs-Studio, EO3 • 6 Nachmittage • **Gebühr:** 29,00 EUR • **Leitung:** Mareike Tobuschat  
In unserer schnelllebigen, leistungsorientierten Welt brauchen Kinder mehr denn je einen Raum, um so sein zu dürfen, wie sie sind. Genau darum geht es im Kinderyoga. Mit Hilfe von fantasiereichen Geschichten werden Ruheinseln geschaffen, Achtsamkeit geübt und wichtige Werte wie Freundschaft, Mut und Selbstvertrauen vermittelt. Auf ganz natürliche Art und Weise bewegen sich die Kinder genauso, wie es sich in diesem Moment richtig anfühlt und lernen dadurch, ihren Körper besser wahrzunehmen.


**Pe 102\_6**      **Yoga für Kinder im Vorschulalter (5 bis 7 Jahre)**   
**Beginn: Fr., 23.02.2024** • 17.15-18.00 Uhr • Bürgerzentrum, vhs-Studio, EO3 • 6 Nachmittage • **Gebühr:** 29,00 EUR • **Leitung:** Mareike Tobuschat  
In unserer schnelllebigen, leistungsorientierten Welt brauchen


Kinder mehr denn je einen Raum, um so sein zu dürfen, wie sie sind. Genau darum geht es im Kinderyoga. Mit Hilfe von fantasiereichen Geschichten werden Ruheinseln geschaffen, Achtsamkeit geübt und wichtige Werte wie Freundschaft, Mut und Selbstvertrauen vermittelt. Auf ganz natürliche Art und Weise bewegen sich die Kinder genauso, wie es sich in diesem Moment richtig anfühlt und lernen dadurch, ihren Körper besser wahrzunehmen.

**Pe 103\_6**      **Yoga - Kreativer Yoga Flow for Kids (Kinder von 8 - 12 Jahre)**   
**Beginn: Di., 30.01.2024** • 15.00-16.00 Uhr • Bürgerzentrum, vhs-Studio, EO3 • 6 Nachmittage • **Gebühr:** 33,00 EUR • **Leitung:** Sandra Wiemer  
Yoga ist mehr als nur Bewegung. Mit Phantasie, Spaß und ohne Bewertung erleben die Kinder eine kreative Yoga Stunde in der es darum geht, ein gutes Körpergefühl zu entwickeln, Spannungen im Körper abzubauen, die Koordinations- und Konzentrationsfähigkeit zu fördern und mehr Entspannung und Zufriedenheit im Alltag zu schaffen.

**Pe 104\_6**      **HipHop Girlsstyle Dance (Teens 10 bis 16 Jahre)**   
**Beginn: Do., 18.01.2024** • 16.45-17.45 Uhr • Bürgerzentrum, vhs-Studio, EO3 • 10 Nachmittage • mitzubr.: bequeme Turnschuhe und Trainingskleidung • **Gebühr:** 76,00 EUR • **Leitung:** Estella Schwarze  
Beim HipHop Girlsstyle Dance werden Bewegungen in Form von einer Tanz-Choreographie in einem einfachen Rhythmus zu den unterschiedlichsten Musikrichtungen und Vibes beigebracht. Das Tanztraining beinhaltet eine Aufwärmung und eine Choreographie. Ein effektiver Unterricht in einer vertraulichen Atmosphäre. Es wird viel Wert auf die Art der Performance gelegt und es ist eine kraftvolle Art sich selbst auszudrücken, denn Tanzen soll begeistern und Spaß machen.

**Pe 105\_6**      **Kids can - Selbstvertrauen, Selbstbehauptung, Selbstverteidigung (Kinder von 8-12 Jahre)**   
**Beginn: Fr., 23.02.2024** • 16.30-17.30 Uhr • Predators Kampfsportschule • 5 Nachmittage • **Gebühr:** 49,00 EUR • **Leitung:** Ramona Herzog-Rieger  
Stop! Nicht mit mir! Ich will das nicht! Wer sich stark fühlt, wird nicht so leicht zum Opfer! In diesem Kurs wird Selbstverteidigung mit Persönlichkeitsentwicklung kombiniert. Was die Kids lernen? Selbstbewusstes Auftreten • Gefahrensituationen erkennen • Umgang mit Angst • Mut und Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten • Lockmitteln widerstehen • richtig Hilfe holen. **Dieser Kurs findet in Kooperation mit der Predators Kampfsportschule statt.**

**Pe 106\_6**      **Tennis für Anfänger (Kinder von 5 bis 10 Jahre)**   
**Beginn: Mi., 08.05.2024** • 17.00-18.00 Uhr • Tennisclub Schwarz-Weiß Pegnitz • 5 Nachmittage • mitzubr.: Sportkleidung und Turn-/Tennisschuhe mit geeigneter Sohle • **Gebühr:** 81,00 EUR 2TN/Gruppe, 54,00 EUR 3 TN/Gruppe, 41,00 EUR 4 TN/Gruppe, 33,00 EUR 5 TN/Gruppe, 27,00 EUR 6 TN/Gruppe • **Leitung:** Marketa Heil-Synkova  
Wir trainieren in kleinen Gruppen (2 bis 6 Teilnehmer pro Gruppe). Kursinhalte: Spielend Tennis lernen, Ballschule. Schläger und Bälle werden gestellt.

**Pe 107\_6**      **Modern Dance (Kinder von 6 bis 9 Jahre)**   
**Beginn: Do., 18.01.2024** • 15.30-16.30 Uhr • Bürgerzentrum, vhs-Studio, EO3 • 10 Nachmittage • **Gebühr:** 47,00 EUR • **Leitung:** Lina Rolsing

Modern Dance ist ein speziell für Kinder entwickelter Kurs auf der Grundlage der Erfahrungen in der Tanz- und Fitnesschoreografie. Die Kinder erarbeiten sich gemeinsam kleine Choreographien aus einfach zu erlernenden Schritten zu abwechslungsreichen Rhythmen. Dabei werden neben Balance- und Koordination, genauso Kreativität, Teamwork, Disziplin, Merkfähigkeit und natürlich stolz auf sich selbst zu sein, gefördert. Kursinhalte: Ausbau von Schrittfolgen • Verbesserung des Takt- und Rhythmusgefühls • Ausbau der Bewegungsfähigkeit und des Rhythmusgefühls • Einstudieren verschiedener Choreographien. Spaß an Bewegung und Musik steht immer im Vordergrund!

**Pe 420\_4 Bella Italia - immer wieder gut!**   
**Kochen für Kids von 7 bis 12 Jahre**

**Do., 25.04.2024** • 15.30-18.30 Uhr • Staatliche Berufsschule für Gastronomie, Schulküche • **Gebühr:** 14,00 EUR • **Leitung:** Andrea Storckenmaier

Wir bringen italienische Küche auf den Teller und wecken Erinnerungen an den letzten Sommerurlaub. Pizza & Pasta in verschiedenen Variationen. **Es fallen Kosten von 10,00-12,00 EUR für Lebensmittel an. Der Betrag ist am Kurstag an die Kursleiterin zu entrichten.** Dosen für Reste und eine Schürze sollten mitgebracht werden.

**Pe 421\_4 Leckere Ideen fürs nächste Familienpicknick**   
**Kochen für Kids von 7 bis 12 Jahre**

**Do., 27.06.2024** • 15.30-18.30 Uhr • Staatliche Berufsschule für Gastronomie, Schulküche • **Gebühr:** 14,00 EUR • **Leitung:** Andrea Storckenmaier

Wir bereiten zusammen Obstsalat, verschiedene kalte und warme Häppchen und Fingerfood zu. Im Anschluss daran picknicken wir (bei passendem Wetter) außen - bitte Sitzunterlage mitbringen. **Es fallen Kosten von 10,00-12,00 EUR für Lebensmittel an. Der Betrag ist am Kurstag an die Kursleiterin zu entrichten.** Dosen für Reste und eine Schürze sollten mitgebracht werden.

**Ausdrucksmalen**   
(Kinder von 5 bis 11 Jahre)

Grundschule (Stadtschule), Werkraum • 5 Nachmittage • **Gebühr:** 41,00 EUR • **Leitung:** Monika Kasel, Lehrerin

Ausdrucksmalen ist ein intuitives Malen ohne Vorgaben. Jede Stunde beginnt mit einer Fantasiereise oder einer anderen Entspannungsübung. Die Teilnehmer sollen durch Ausdrucksmalen Ruhe und Gelassenheit finden • selbstbewusster werden • Gefühle ausdrücken lernen • eigene Kreativität erleben • experimentieren • Freude an Farben erleben.

**Pe 730\_5 Beginn: Do., 22.02.2024** • 14.30-15.30 Uhr  
**Pe 731\_5 Beginn: Do., 22.02.2024** • 16.00-17.00 Uhr  
**Pe 732\_5 Beginn: Do., 11.04.2024** • 14.30-15.30 Uhr  
**Pe 733\_5 Beginn: Do., 11.04.2024** • 16.00-17.00 Uhr

**Töpfern - Frühling**   
(Kinder ab 8 Jahre)

Grundschule (Stadtschule), Werkraum • 2 Nachmittage • **Gebühr:** 26,00 EUR + Materialkosten • **Ltg.:** Ingrid Dormann  
Wir töpfeln gemeinsam in einer kleinen Gruppe etwas Schönes fürs Frühjahr. Eurer Phantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt und es stehen versch. Werkzeuge und Hilfsmittel (Stempel, Ausstecher usw) zur individuellen Gestaltung zur Verfügung. Der Kurs umfasst 2 Nachmittage. Am ersten Nachmittag wird getöpft und nach dem Trocknen und dem ersten Brand werden die Werkstücke 2 Wochen später glasiert. **Die Materialkosten für Ton und Glasur sind in der Kursgebühr nicht enthalten. Die Berechnung erfolgt nach dem individuellen Verbrauch.**

**Pe 734\_5 Beginn: Mo., 26.02.2024 und Mo., 11.03.2024** • 15.30-17.00 Uhr  
**Pe 735\_5 Beginn: Mo., 26.02.2024 und Mo., 11.03.2024** • 17.30-19.00 Uhr

**Töpfern - Muttertagsgeschenk**   
(Kinder ab 8 Jahren)

Grundschule (Stadtschule), Werkraum • 2 Nachmittage • **Gebühr:** 26,00 EUR + Materialkosten • **Ltg.:** Ingrid Dormann  
Selbstgemacht und von Herzen. Wir töpfeln gemeinsam in einer kleinen Gruppe ein hübsches Muttertagsgeschenk. Eurer Phantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt und es stehen verschiedene Werkzeuge und Hilfsmittel (Stempel, Ausstecher usw) zur individuellen Gestaltung zur Verfügung. Der Kurs umfasst 2 Nachmittage. Am ersten Nachmittag wird getöpft und nach dem Trocknen und dem ersten Brand werden die Werkstücke 2 Wochen später glasiert. **Die Materialkosten für Ton und Glasur sind in der Kursgebühr nicht enthalten. Die Berechnung erfolgt nach dem individuellen Verbrauch.**


**Pe 736\_5 Beginn: Di., 16.04.2024 und Di., 30.04.2024** • 15.30-17.00 Uhr  
**Pe 737\_5 Beginn: Di., 16.04.2024 und Di., 30.04.2024** • 17.30-19.00 Uhr

**Pe 738\_5 Intuitiv abstrakt - Eltern-Kind Workshop**   
**Gestalte unter Anleitung ein Bild auf Leinwand**

**Sa., 02.03.2024** • 11.00-13.00 Uhr • Grundschule (Stadtschule), Werkraum • **Gebühr:** 37,00 EUR (inkl. Materialkosten von 20,00 EUR) • **Leitung:** Sandra Wiemer  
Dieser kreative Workshop bietet Eltern und Kindern (ab 5 Jahren) eine einmalige Erfahrung in die Welt der Farben einzutauchen. Intuitiv-abstrakt wird gemeinsam ein Bild auf Leinwand (30x40) mit Acrylfarben und Spachtelmasse gestaltet. In diesen Workshop wird die Möglichkeit gegeben, die eigene Kreativität zu entfalten, Acryl Techniken kennenzulernen, und den individuellen Ausdruck zu finden. Es werden die Grundlagen des abstrakten Gestaltens erkundet. Das achtsame Malen steht dabei im Mittelpunkt, bei dem einzigartige Werke entstehen. Dies schafft zusätzlich eine gemeinsame wertvolle Zeit zwischen Eltern/Bezugsperson und dem Kind.

**Pe 739\_5 Computer Kids - den PC entdecken und ausprobieren**   
(Kinder von 7-10 Jahre)

**Beginn: Sa., 09.03.2024 und Sa., 16.03.2024** • 09.30-11.30 Uhr • Bürgerzentrum, EDV-Raum, O14 • 2 Vormittage • **Gebühr:** 29,00 EUR • **Leitung:** Stefanie Schüssel  
Wie werden Daten gespeichert, wie erstellt man Ordner, wie findet man gespeichertes wieder? Welche Möglichkeiten der Gestaltung gibt es in MS Word? In diesem Kurs lernen Kinder, mit dem Computer verantwortungsvoll umzugehen und erfahren, wie man Dokumente ansprechend gestaltet. Zum Speichern ist ein USB-Stick erforderlich, dieser ist in der Kursgebühr bereits enthalten.


**Pe 740\_5 Malen mit Wasserfarben und Salz**   
(Kinder im Grundschulalter)

**Sa., 13.04.2024** • 14.00-16.30 Uhr • Grundschule (Stadtschule), Werkraum • **Gebühr:** 14,00 EUR • **Leitung:** Stefanie Schüssel  
Die Monster sind los – wir malen Nass-in-Nass mit Wasserfarben, experimentieren mit Salz und erhalten spannende Ergebnisse.

**Pe 741\_5 Wir holen die Schafe von der Weide** 

**Fr., 03.05.2024** • 17.30-19.00 Uhr • Im Freien • **Gebühr:** 8,00 EUR • **Leitung:** Ulrike Hauer

Anfang April sind die Schäfchen auf die Welt gekommen. Wenn es Abend wird, wird es Zeit die Schafe wieder in den Stall zu holen. Wir laufen gemeinsam zur Weide auf dem Hainberg und gehen zusammen mit den Schafen wieder zurück. Das gemeinsame Erfahren der Natur steht hier im Mittelpunkt. Kinder ab fünf Jahren können schon alleine mitspazieren. Die kleineren Kinder kommen bitte mit einer Aufsichtsperson.

**Pe 742\_5 Filzen für Kinder ab 6 Jahren**   
**Fr., 07.06.2024** • 15.00-17.00 Uhr • Im Freien • **Gebühr:** 7,00 EUR + Materialkosten • **Leitung:** Ulrike Hauer  
Nassfilzen ist eine Technik, bei der nur mit Schafwolle, warmem Wasser und Seife tolle Werkstücke angefertigt werden können. Unter Anleitung einer echten Schäferin kann durch Kneten und Drücken mit eingeseiften Händen die weiche Schafwolle zu kleinen Bällen oder Sitzunterlagen, bunt oder naturfarben, je nach Vorlieben, gefilzt werden. Und ganz nebenbei erfährt man auch viel über Schafe, Wolle und deren Verarbeitung. **Bitte mitbringen:** Ein großes Handtuch und Kleidung, die schmutzig werden darf. **Es fallen Materialkosten in Höhe von 2,00 EUR an. Diese sind direkt an die Kursleiterin zu entrichten.**

## **Wasserflöhe I - Wassergewöhnung**

(Babys 4 bis 9 Monate)



CabrioSol, Lehrschwimmbecken • 10 Vormittage • **Gebühr:** 74,00 EUR inkl. Eintritt ins CabrioSol • **Leitung:** Teresa Reinl  
Eine Wassergewöhnung für Babys von 4 bis 9 Monaten, die hier, zusammen mit ihren Müttern oder Vätern, unter fachkundiger Anleitung das Element Wasser auf vielfältige Art entdecken. Das warme Wasser ermöglicht dem Baby eigenständige Bewegungen und gibt ihm viele Impulse für seine Entwicklung. Spielerisch und ganz nebenbei werden Herz und Kreislauf und der Gleichgewichtssinn trainiert, die Muskulatur gekräftigt, und die sensorische und motorische Entwicklung gefördert. Das Baby findet Sicherheit und Vertrauen bei den Eltern, denn diese erlernen im Kurs, wie sie mit verschiedenen Griffen ihr Baby im Wasser unterstützen können. Sie begleiten das Baby auf der Entdeckungsreise zu seinen eigenen Möglichkeiten und der Entwicklung eines selbstbewussten und respektvollen Umgangs mit dem nassen Element. Die Babys dürfen bei Kursbeginn maximal 7 Monate alt sein. Bitte mitbringen: Fürs Baby: 2 Handtücher, 1 Badehose (Aqua-Schwimmwindel); Eltern: normale Badeausrüstung, Badeschuhe um Rutschgefahr zu vermeiden

**Pe 112\_6 Kurs I:** **Beginn: Do., 11.01.2024** • 10.00-10.30 Uhr

**Pe 113\_6 Kurs II:** **Beginn: Do., 11.01.2024** • 10.30-11.00 Uhr

## **Pe 114\_6 Kleine Fische - Wassergewöhnung**

(Kinder 2-4 Jahre)



**Beginn: Sa., 20.01.2024** • 08.45-09.30 Uhr • CabrioSol, Lehrschwimmbecken • 10 Vormittage • **Gebühr:** 87,00 EUR inkl. Eintritt CabrioSol • **Leitung:** Nathalie Falk  
Gemeinsam mit Mama oder Papa erobert das Kind das Element Wasser.

Die Kinder sollen spielerisch und mit Spaß an den Umgang mit dem Wasser herangeführt werden. Das Selbstbewusstsein soll durch viele kleine Erfolgserlebnisse im Wasser gestärkt werden und somit wird das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten unterstützt. Eventuell bestehende Ängste werden, in Ritualen und Spielen verpackt, mit altersgerechten Übungen überwunden. Außerdem wird Ihr Kind in seiner gesundheitlichen Entwicklung unterstützt, da zum einen die Muskulatur gekräftigt und zum anderen Ausdauer aufgebaut wird. Auch das Immunsystem wird hierbei gestärkt.

## **Delfinbabys - Babyschwimmen**

(9 bis 24 Monate)



CabrioSol, Lehrschwimmbecken • 10 Vormittage • **Gebühr:** 87,00 EUR inkl. Eintritt CabrioSol • **Leitung:** Nathalie Falk  
Das nasse Element ist den Babys bestens vertraut; schwimmen sie doch neun Monate wohligh warm darin. Im Babyschwimmkurs können Eltern zusammen mit ihren Babys eintauchen. Im warmen Wasser wird die Eigenständigkeit der Kinder gefördert, Herz-, Kreislauf- und Atemtätigkeit werden angeregt, Gleichgewichtssinn, Koordinationsfähigkeit und Selbstbewusstsein werden gestärkt und erste soziale Kontakte zu Gleichaltrigen geknüpft.

Bitte mitbringen: Für das Baby: 2 Handtücher, 1 Schwimmwindel; Eltern: normale Badeausrüstung, Badeschuhe um Rutschgefahr zu vermeiden

**Pe 115\_6 Kurs I:** **Beginn: Mo., 22.01.2024** • 08.30-09.15 Uhr

**Pe 116\_6 Kurs II:** **Beginn: Mi., 24.01.2024** • 09.00-09.45 Uhr

## **Miniclub**

### **Miniclub (1-3 Jahre)**



Bürgerzentrum, Miniclubraum, E01 • 10 Vormittage • **Gebühr:** 65,00 EUR + 2,00 EUR Materialkosten

Eine Spielgruppe für Eltern mit Kindern im Alter von 1 - 3 Jahren. Unsere Ziele und Schwerpunkte: Wir bieten den Kindern eine liebevolle und anregungsreiche Umgebung und lassen sie ihre Vorlieben, Neigungen und Fähigkeiten entfalten. • Die Kinder sollen sich bei uns wohlfühlen. • Wir bieten Spielmaterialien zur Pflege der Sinne, z. B. Montessori-Material • Förderung der sozialen Fähigkeiten - ein besonderer Schwerpunkt. • Wir begleiten und fördern das Kind in seiner Gesamtentwicklung. • Jedes Kind wird als eigenständige Persönlichkeit gesehen und ernst genommen. • Die Kinder erfahren ihre Freiräume und Grenzen. • Sicherheit und Verlässlichkeit in einem strukturierten Ablauf • Orientierung von Spiel und Beschäftigung an den Jahreszeiten. Angeboten werden: Gemeinsames Freispiel z.B. Bällebad, Bauecke, Spielhaus, Kinderküche..., • Informationsaustausch der Mütter • gemeinsame Brotzeit • kleine Beschäftigungen z.B. kreativer Umgang mit verschiedenen Materialien • Turnen, Finger- und Kreisspiele u.v.m. in großzügig und bestens ausgestatteten Gruppenräumen. Auch entwicklungsverzögerte oder Kinder mit leichter Behinderung sind herzlich willkommen.

Diese Kurse laufen das ganze Jahr über, außer während der Ferien und an Feiertagen. Um die Teilnehmer nicht zu lange zu binden, werden diese Kurse in 10 Vor- bzw. Nachmittage gegliedert. Danach können die Kurse verlängert werden. Wenn Plätze frei sind, ist ein Eintritt auch während eines laufenden Kurses möglich. Ein früherer Ausstieg ist mit der Kursleiterin abzusprechen. Es muss aber in jedem Fall mindestens die halbe Kursgebühr gezahlt werden. Bei Bedarf können noch weitere Kurse eingerichtet werden!

**Pe 210\_6 Kurs I:** **Beginn: Mo., 08.01.2024** • 09.00-10.30 Uhr • **Leitung:** Beate Gora

**Pe 211\_6 Kurs II:** **Beginn: Di., 09.01.2024** • 16.00-17.30 Uhr • **Leitung:** Nathalie Falk

**Pe 212\_6 Kurs III:** **Beginn: Fr., 12.01.2024** • 09.00-10.30 Uhr • **Ltg.:** Stefanie Thürmer

**Pe 213\_6 Kurs IV:** **Beginn: Di., 19.03.2024** • 09.00-10.30 Uhr • **Leitung:** Christina Albinger

**Pe 214\_6 Kurs V:** **Beginn: Mi., 20.03.2024** • 09.00-10.30 Uhr • **Ltg.:** Christina Albinger



**Geschäftsstelle:**  
Rathaus Pottenstein  
Forchheimer Straße 1  
91278 Pottenstein  
Tel.: 0 92 43 / 708-0  
E-mail: [poststelle@pottenstein.bayern.de](mailto:poststelle@pottenstein.bayern.de)  
Internet: [www.pottenstein.de/vhs](http://www.pottenstein.de/vhs)

**Vorsitzender: Stefan Frühbeißer**

Wir melden uns bei Ihnen, wenn wir absagen oder Termine verschieben. Anmeldungen bitte bis spätestens eine Woche vor Kursbeginn.

Die Gebühren werden abgebucht, bitte Ihre Bankverbindung mitteilen. E-Mail: [poststelle@pottenstein.bayern.de](mailto:poststelle@pottenstein.bayern.de), Tel. 09243/708-0.



## Gesundheit

### Entspannung / Körpererfahrung

#### Po 001\_4 Entspannt in das Frühjahr

**Beginn: Mi., 06.03.2024** • 18.00-19.00 Uhr • Katholisches Pfarrheim Pottenstein • 8 Abende • mitzubr.: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, eventuell ein kleines Kissen • **Gebühr:** 32,00 EUR • **Leitung:** Regina Weiß, Entspannungstherapeutin, Kursleiterin Progressive Muskelentspannung nach Jacobson Progressive Muskel Relaxation nach Jacobson, begleitet durch Bewegungsübungen aus Qi Gong und Entspannungs-Elementen aus Yoga.

Der Ansatzpunkt der PMR beruht auf der Wechselbeziehung zwischen Anspannung und Entspannung. Sie erleben tiefe und wohltuende Entspannungszustände und lernen einen entspannten Ruhezustand herbeizuführen. Stress und Beschwerden kann vorgebeugt bzw. gelindert werden. Nehmen Sie sich eine Auszeit und erfahren Sie tiefe Entspannung für Ihren Körper, Geist und Seele. Finden Sie zu Ihrer inneren Kraft durch progressive Muskelentspannung, Phantasiereisen, Atemübungen, Körperwahrnehmung und Achtsamkeitsübungen

#### Po 002\_4 Yoga - Kurs I

**Beginn: Di., 12.03.2024** • 17.30-19.00 Uhr • Katholisches Pfarrheim Pottenstein • 10 Abende • mitzubr.: Matte und Decke, kleines Kissen, bequeme Kleidung • **Gebühr:** 50,00 EUR • **Leitung:** Daniel Haridas Goldfuß

Sie entwickeln ein besseres Lebensgefühl und eine Erhöhung der Energie im Körper. Sie bekommen ein Gefühl von Leichtigkeit und Entspannung. Spannungen werden gelöst und

Sie erhalten ein Gefühl von inneren Frieden. Dieser Kurs ist für alle Menschen geeignet, die bereits einen Anfänger\*innen Kurs besucht haben oder gerne mit Yoga beginnen möchten.

#### Po 003\_4 Yoga - Kurs II - „All level“

**Beginn: Di., 12.03.2024** • 19.15-20.45 Uhr • Katholisches Pfarrheim Pottenstein • 10 Abende • mitzubr.: Matte und Decke, kleines Kissen, bequeme Kleidung • **Gebühr:** 50,00 EUR • **Leitung:** Daniel Haridas Goldfuß

„Yoga ist das zur Ruhe bringen der Gedanken im Geist.“ Dieser Kurs ist für ALLE geeignet. Die Stunden werden an den jeweiligen Stand der Teilnehmenden angepasst. Dieser Kurs ist somit für alle Anfänger\*innen, Wiedereinsteigenden und Fortgeschrittene geeignet. Wir praktizieren zusammen Asanas (Körperstellungen), Pranayama (Atemübungen), Tiefenentspannung und Meditation. Yoga ermöglicht das Hineinspüren in sich selbst, um so Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen.

#### Shinrin Yoku - heilsames Waldbaden

mitzubr.: sind jeweils wetterfeste Kleidung, Brotzeit, Getränk, Isomatte, kleiner Block und Stift • **Gebühr:** 10,00 EUR je Kurs • Ort: im Gemeindegebiet der Stadt Pottenstein (wird 2 - 3 Tage vor der Veranstaltung nach Anmeldung bekannt gegeben) • **Leitung:** Angelika Linhardt, Waldtherapeutin

Genaugenommen heißt Shinrin Yoku so viel wie „Die Natur mit der Seele trinken“. In der modernen Medizin gilt die Erforschung der Heilwirkungen der Bäume definitiv als Wissenschaft, die auf belegbare Fakten zurückgreifen kann. Waldmedizin stellt daher eine wunderbare ergänzende Therapieform dar, um gesund zu werden bzw. zu bleiben. Durch das Waldbaden werden Ihre Sinne mit Übungen aktiviert, es erfolgt Stressreduktion und das psychische Wohlbefinden verbessert sich. Eine wunderbare „Nebenwirkung“ davon ist, dass Sie sich selbst wieder besser mit Ihren eigenen Bedürfnissen spüren lernen und in Ihre Kreativität kommen. Körperlich gesund werden und bleiben wird durch Waldbaden ebenfalls unterstützt. So ganz nebenbei bewirkt der Aufenthalt die Stärkung Ihres Immunsystems. Sie erhalten viele Tipps, wie Sie sich zukünftig wieder mehr mit der Natur verbinden können. Es gibt für Sie zusätzlich jahreszeitliche Infos über Wildkräuter, essbare Pilze und Beeren und ihre Verwendung.

#### Po 004\_4 Kurs I: Thema: „Mit allen Sinnen den Wald wahrnehmen“

**Sa., 27.04.2024** • 13.30-15.30 Uhr  
**Kurs II: Thema: „Entspannung und in die eigene Kraft kommen“**

**Sa., 25.05.2024** • 13.30-15.30 Uhr  
**Kurs III: Thema: „Landart - Kunst in und mit der Natur“**  
**Do., 20.06.2024** • 17.00-19.00 Uhr

### Bewegung / Gymnastik / Fitness

#### Po 007\_4 Wassergymnastik

**jew. Mittwoch** • 18.00-19.00 Uhr • Juramar Pottenstein • **Gebühr wird mit Eintrittspreis verrechnet** • **Leitung:** Katharina Kreuzer • **Informationen sind im Juramar, Tel. 09243/903166, erhältlich.**

Es ist ein ganzheitliches Training, welches durch die Massagewirkung des Wassers unterstützt wird und der Kräftigung der Muskulatur, Verbesserung der Koordination und Kondition, der Körperentschlackung sowie des allgemeinen Wohlbefindens dient.

## Po 008\_4 Rückenkurs

„Kreuzfidel & entspannt“

**Beginn: Do., 22.02.2024** • 16.45-17.45 Uhr • Turnhalle Graf-Botho-Schule Pottenstein • 12 Abende • mitzubr.: Isomatte, Handtuch und Getränk, Kissen und Decke empfehlenswert • **Gebühr:** 48,00 EUR • **Leitung:** Cindy Kade, Entspannungstrainer nach TAO Touch®, ÜL-B Prävention, C-Trainer, NW-Trainer, Rehasport-ÜL

Hast Du auch Rückenbeschwerden? Du hast viel um die Ohren? Dir fehlt nach einem anstrengenden Tag Bewegung und Entspannung? Dann bist Du hier genau richtig! Wir werden in diesem Kurs unsere Meridiane stärken, durch schonende Bewegungen unsere Wirbelsäule und Gelenke mobilisieren, unsere Muskulatur stärken, unsere Selbstheilungskräfte durch Meridian-Klopfübungen anregen, unsere Koordination und Eigenwahrnehmung verbessern und durch Atem- und Entspannungsübungen zu mehr Stille und innerer Gelassenheit kommen. Danach gehst Du entspannt in Deinen wohlverdienten Feierabend! Bei gesundheitlichen Problemen bitte vorher Rücksprache mit dem Arzt!

## Po 009\_4 BodyWorkout - Frauenpower

**Beginn: Do., 22.02.2024** • 18.00-19.00 Uhr • Turnhalle Graf-Botho-Schule Pottenstein • 12 Abende • mitzubr.: Isomatte, Handtuch und Getränk • **Gebühr:** 48,00 EUR • **Leitung:** Cindy Kade, Entspannungstrainer nach TAO Touch®, ÜL-B Prävention, C-Trainer, NW-Trainer, Rehasport-ÜL

Du stehst auf ganzheitliches Training und willst fit bleiben oder werden? Dann bist Du hier genau richtig! In diesen Kursstunden geht es um Muskelkräftigung, Ausdauer, Koordination und Entspannung. Egal ob BBP, Bodyweight, Zirkel- oder Cardiotraining - ein Kurs mit Abwechslung und Spaß! Bei gesundheitlichen Problemen bitte vorher Rücksprache mit dem Arzt!

## Erkrankungen / Heilmethoden

### Po 010\_4 Vortrag: Des Kaisers neue Kleider oder warum es sinnvoller ist Wurzeln an Stelle von Blättern (Symptomen) zu behandeln

**Do., 14.03.2024** • 19.30-21.00 Uhr • Katholisches Pfarrheim Pottenstein • **Gebühr:** 5,00 EUR • **Referent:** Herr Dr. Wolfgang Margraf

Wie Sie wissen dominiert bei unserer heutigen, sogenannten wissenschaftsbasierten Medizin die bildgebende Diagnostik,

die mit glänzenden wunderversprechenden High-Tech Geräten die Illusion erzeugt ALLES heilen zu können. Diese Diagnostikmaschinerie nimmt im Vergleich zur Therapie einen überproportional großen Bereich in Anspruch, weil dies auch wirtschaftlich weit höher honoriert wird. Vieles was sich in dieser Medizinindustrie abspielt wird durch ökonomischen Druck erzeugt. Wir lassen uns gerne durch diese High-Tech-Fassade blenden. Überhöhte Erwartungen und Hoffnungs-Illusionen werden dadurch generiert. Leider kann Mann/Frau durch Armaturen Brett-Behandlung, d.h. durch Behandlung von oberflächlichen Symptomen, also dem „Bildschirm“, der nur ein Spiegel innerer Prozesse ist, die Krankheitsanteile nur unterdrücken, aber keinesfalls eine tiefgründige, wahre Heilung erzielen. Wie entsteht Krankheit, was heißt sinnvolle Behandlung, was ist tiefgründiger und zielführender als nur Symptome zu unterdrücken? Wer trägt eigentlich die Verantwortung für Ihre Heilungsprozesse? Und wie geht die Chinesische Medizin mit Krankheit, bzw. Gesundheitserhaltung um? Herr Dr. Wolfgang Margraf, der in „zwei Welten lebt“ und sich in diesen beiden Welten auskennt, möchte veranschaulichen, wie die jahrtausendealte Chinesische Medizin, im wahrsten Sinne des Wortes ganzheitlich, diese Herausforderungen annimmt und praktisch umsetzt.



Kultur

## Kunst / Kunsthandwerk

### Po 001\_5 Nähkurs

**Beginn: Mi., 28.02.2024** • 18.00-20.30 Uhr • Haus St. Martin, Hohenmirsberg • 6 Abende • mitzubr.: Schnitt / Schnittheft, passender Stoff, und Zutaten, Geodreieck, Bleistift, Schnittpapier, Papierschere, Stoffschere, Kopierpapier, Kopierädchen, Schneiderkreide, Maßband, Stecknadeln, Nähadeln, Nähmaschinenadeln in verschiedenen Stärken, Nähmaschine • **Gebühr:** 52,00 EUR • max. 8 TN • **Leitung:** Maria Bäuerlein

Abhängig von den eigenen Nähkenntnissen können Sie im Kurs vom einfachen bis zum komplizierten Modell alles nähen. Anfänger mit Vorkenntnissen nähen zum Beispiel einen einfachen Rock, Fortgeschrittene können ihr Modell selbst wählen. Wer sich bei der Stoffwahl nicht sicher ist, wird gerne vorab beraten. Voraussetzung für den Kurs ist der sichere Umgang mit der Nähmaschine sowie Grundkenntnisse beim Zuschnitt.



# Volkshochschule Prebitz

## Geschäftsstelle:

95473 Prebitz 26

Sylvia Hoffmann

Tel.: 0 92 70 / 81 82

E-mail: vhsprebitz@gmail.com



## Gesundheit

### Bewegung / Gymnastik / Fitness

Pr 002\_4 Fit for Fun

**Beginn:** Di., 06.02.2024 • 18.00-19.00 Uhr • Gemeindezentrum Bieberswöhr • 10 Abende • mitzubr.: Gymnastikmatte • **Gebühr:** 40,00 EUR • **Leitung:** Manuela Hock, Sport in der Prävention

Möchten Sie auch gerne mit Freude fit werden, Ihre Beweglichkeit verbessern und den Alltagsstress loswerden? Dann rein in den Kurs! In abwechslungsreichen Stundenbildern trainieren wir Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit. Präventive Rückengymnastik aus Pilates und Yoga sowie Stretching und Faszienübungen zur schwingvollen Musik sorgen für Motivation. Auch für Anfänger und Wiedereinsteiger geeignet.



## Kultur

### Literatur

Pr 001\_5 Literaturkreis -  
für alle, die gerne lesen!

**Beginn:** Mo., 12.02.2024 • 18.00 Uhr • Gasthaus Bauer, Prebitz • 1 x monatlich • **Gebühr:** 20,00 EUR/Semester • **Info u. Anmeldung:** VHS Prebitz Geschäftsstelle  
Literaturfreunde können unter fachkundiger Leitung über Erzählungen und Bücher diskutieren. Mitmachen kann jeder, der gerne Bücher liest. Der Literaturnobelpreis 2023 ging an Jon Fosse. Sein Roman „Morgen und Abend“ wird bei diesem Treffen besprochen. Für Neueinsteiger ist der erste Abend zum Schnuppern frei.

Beachten Sie bitte auch die  
**farbigen Sonderseiten**  
in der Heftmitte!

# Volkshochschule Plech

## Geschäftsstelle:

Ottenhof 85

91287 Plech

Kerstin Auernheimer

Tel.: 0 92 44 / 9 85 35 55



Zum Erstellungszeitpunkt dieses Programmheftes standen noch keine neuen Veranstaltungen der vhs Plech fest.

Neue Vorträge, Kurse etc. werden rechtzeitig in den Medien bekannt gegeben.

**Sollten Sie Anregungen haben oder selbst Interesse haben, als Kursleitung zu fungieren, melden Sie sich bitte bei uns.**



**Geschäftsstelle:**  
Friedhofstr. 7  
91289 Schnabelwaid  
Rosemarie Ballwieser  
Tel.: 0 92 70 / 18 77  
E-mail: vhschnabelwaid@  
yahoo.de



## Sprachen

**Sw 001\_3 Englisch**  
(Anfänger und mit leichten Vorkenntnissen)  
**Beginn: Do., 22.02.2024** • 18.15-19.15 Uhr • Bürgerhaus, Musikzimmer • 8 Abende • **Gebühr:** 45,00 EUR • **Leitung:** N.N.

**Sw 002\_3 Italienisch**  
(Anfänger mit leichten Vorkenntnissen)  
**Beginn: Do., 22.02.2024** • 19.30-20.30 Uhr • Bürgerhaus, Musikzimmer • 8 Abende • **Gebühr:** 45,00 EUR • **Leitung:** N.N.



## Gesundheit

### Entspannung / Körpererfahrung

#### Hatha-Yoga -

##### Der Weg zu innerer Kraft

**Beginn: Mo., 04.03.2024** • Bürgerhaus • je 10 Abende • mitzubr.: Decke, matte, warme Socken, bequeme Kleidung • **Gebühr:** 49,00 EUR (unter 10 Teiln. 55,00 EUR) • **Ltg.:** N.N.  
Das Üben der Yoga-Haltungen kräftigt das Muskelsystem. Mit Hilfe der Atmung entspannen Sie den Körper und beruhigen den Geist. Beweglichkeit und Stabilität, Dehnung und Kräftigung, Entspannung und Spannung, Ruhe und Aktivität kommen so ins Gleichgewicht. Dadurch unterstützen Sie Ihre Gesundheit und sind den Alltagssituationen besser gewachsen. Sie üben Schritt für Schritt innere Ruhe, Beweglichkeit, Konzentration und Achtsamkeit ein.

**Sw 001\_4 Kurs 1:** 17.00-18.30 Uhr  
**Sw 002\_4 Kurs 2:** 19.00-20.30 Uhr

#### Hatha -Yoga

##### am Vormittag

Bürgerhaus • 10 Vormittage • mitzubr.: Decke, Yogamatte, festes Kissen (Yogakissen), bequeme warme Kleidung • **Gebühr:** 49,00 EUR (unter 10 Teiln. 55,00 EUR) • **Leitung:** N.N.  
Mit Yoga in den neuen Tag starten. Durch bewusste Atmung, Yogaübungen (Asanas), Anspannung und Entspannung sowie Meditation neue Kraft und Energie schöpfen. Bewegung im Fluss des Atems führt zu innerer Balance und harmonisiert Körper, Geist und Seele. Yoga fördert die Wahrnehmung des eigenen Körpers und verbessert die Funktion des Stoffwechsels.

**Sw 003\_4 Kurs 1:** **Beginn: Mi., 06.03.2024** • 09.00-10.30 Uhr  
**Sw 004\_4 Kurs 2:** **Beginn: Do., 07.03.2024** • 08.30-10.00 Uhr

#### Sw 005\_4 Hatha -Yoga

**Beginn: Di., 05.03.2024** • 19.00 Uhr • Bürgerhaus • 10 Abende • mitzubr.: Decke, Yogamatte, festes Kissen (Yogakissen), bequeme warme Kleidung • **Gebühr:** 49,00 EUR • **Leitung:** Rosi Busch, Ergotherapeutin

Mit Yoga in den neuen Tag starten. Durch bewusste Atmung, Yogaübungen (Asanas), Anspannung und Entspannung sowie Meditation neue Kraft und Energie schöpfen. Bewegung im Fluss des Atems führt zu innerer Balance und harmonisiert Körper, Geist und Seele. Yoga fördert die Wahrnehmung des eigenen Körpers und verbessert die Funktion des Stoffwechsels.

**Anmeldung** für alle Kurse unter vhs Schnabelwaid (E-Mail). Die **Kursgebühren** sind bei der Anmeldung, spätestens bei Kursbeginn zu entrichten. Es gelten die Allg. VHS-Geschäftsbedingungen (s. S. 100). Die Hygiene-Regeln in Bürgerhaus und Turnhalle, sind unbedingt einzuhalten.




## Gesellschaft

### Mensch und Welt

**Sw 001\_1 Rockenstube** (fortlaufend)  
**Jew. donnerstags** (1 x monatlich) • 18.00 Uhr • Landgasthof Freiberger • **Leitung:** VHS und Ursula Eckert




### Natur und Technik

**Sw 002\_1 Infoveranstaltung:**  **Klimafreundliche Heizungen**  
**Do., 18.01.2024** • 19.00 Uhr • Bürgerhaus • **Referent:** Energieberater Werner Braun

Durch steigende Energiepreise und die Regelungen im Gebäudeenergiegesetz stehen viele Hausbesitzer vor der Frage, welche Heizungen als Alternative zu Öl und Gas infrage kommen. Soll man auf Holzpellets oder Wärmepumpe setzen? Ist Solarthermie sinnvoll? An diesem Abend erhalten Sie von einem zertifizierten Energieberater objektive und unabhängige Informationen rund um klimafreundliche Heizungen über Fördermittel. **In Zusammenarbeit mit dem Klimaschutzmanagement des Landkreises Bayreuth.**

### Exkursion

**Sw 003\_1 Exkursion: Pottenstein und Tüchersfeld** 

 **Termin und Details werden rechtzeitig bekannt gegeben • In Kooperation mit dem Geopark Bayern-Böhmen**

## Klang-Schalen-Entspannung in der Fastenzeit

**Do., 15.02.2024** • 19.30-21.30 Uhr • Bürgersaal • 1 Abend • mitzubr. bequeme Kleidung, Socken, Matte, Kissen und Decke • **Gebühr:** 15,00 EUR • **Leitung:** Adelheid Koch  
Klangschalen und andere Instrumente erzeugen verschiedene Töne und diese wiederum schwingen durch unseren Körper. So können Verspannungen sich lösen und Reinigungsprozesse unterstützt werden. Auch unser Wohlbefinden wird gestärkt und Erholung intensiviert. Begleitend zum Fasten eine wunderbare Ergänzung. In Verbindung mit einer meditativen Achtsamkeitsrunde, genießen Sie an diesem Abend, wie unterschiedliche Klänge auf Sie wirken und erleben eine tiefe Entspannung von Körper und Geist.

**Sw 006\_4** **Kurs 1:** **Beginn: Do., 15.02.2024**

**Sw 007\_4** **Kurs 2:** **Beginn: Do., 22.02.2024**

## Bewegung / Gymnastik / Fitness

### **Sw 008\_4** **Body-Mix Fitness und Workout**

**Beginn: Do., 07.03.2024** • 20.00-21.00 Uhr • Schulturnhalle • 8 Abende • mitzubr.: Matte, feste Hallenturnschuhe, Getränk • **Gebühr:** 35,00 EUR, min. 10 TN • **Leitung:** Klaus Hübsch  
Nach dem Warm-up mit Cardio-Training folgen unter anderem Elemente von Bauch-Beine-Po, Bodystyling- und Bodyweight. Teils werden auch Handgeräte mit eingebaut. Durch die Übungen werden Kraft, Flexibilität und Balance miteinander verbunden. Stabilität, Koordination, Wohlbefinden, Verbesserung der Körperhaltung, Vorbeugung und Entgegenwirken von Rückenschmerzen sowie Stressabbau sind positive Effekte des Trainings. Der Körper wird durch das regelmäßige Training athletisch geformt und fühlt sich im Alltag wieder gestärkt und vital.

### **Sw 009\_4** **Seniorengymnastik**

*Aktiv im Alter*

**Beginn: Do., 07.03.2024** • 14.30-15.45 Uhr • Bürgerhaus • 10 Nachmittage • mitzubr.: bequeme Kleidung und Schuhe • **Gebühr:** 39,00 EUR • **Leitung:** Sieglinde Kodisch, lizenzierte Trainerin

Es werden einfache Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit und Kräftigung der Muskulatur durchgeführt. Körper und Geist werden fit gehalten und auch die Entspannung kommt nicht zu kurz.

## Ernährung

### **Sw 010\_4** **Einführungs-Vortrag: Verschiedene Formen des Fastens**

**Sa., 03.02.2024** • 15.00 Uhr • Bürgerhaus • **Gebühr:** 5,00 EUR (für Teilnehmer der Fastenkur kostenfrei) • **Ltg.:** Johanna Eisner  
Der Einführungs-Vortrag zur 5-Tages-Heilfastenkur nach Klosterfrau Hildegard von Bingen ist für Alle, besonders für Neueinsteiger sehr wichtig, damit die Fastenkur ein gutes Erlebnis und Erfolg bringt.

**Anmeldung bis spätestens Donnerstag, 01.02.2024**

### **Sw 011\_4** **5-Tages-Heilfastenkur nach Rezepten der Hildegard von Bingen**

**14.02.2024 (Aschermittwoch)-18.02.2024** • jew. 18.00 Uhr • Bürgersaal-Bürgerhaus • **Gebühr:** 65,00 EUR (Rezepte kostenfrei) • mitzubr: Teller, Besteck, Tasse für Tee, kleine Behältnisse, bequeme Kleidung • **Leitung:** Rosemarie Ballwieser, Johanna Eisner • **Anmeldung bitte bis spätestens Samstag, 03.02.2024**

Die VHS bietet eine 5-Tages-Heilfastenkur nach Rezepten der Klosterfrau an. Bei den täglichen Zusammenkünften wird nach kurzer Besinnung und Ruhe über die Erfahrungen des Tages gesprochen. Anschließend essen wir zusammen eine Fastensuppe. Mit kleinen gymnastischen Lockerungsübungen wird das Treffen beendet. Vor der Anmeldung ist es wichtig mit dem Hausarzt darüber zu sprechen um die gesundheitliche Unbedenklichkeit abklären zu lassen. Am Do., 15.02., werden wir die Stunde mit Klangschalen beenden.

Sollte ein persönliches Treffen nicht möglich sein, bietet die VHS wieder ein Online-Fasten an, bitte melden Sie sich gleichzeitig bei Interesse mit dazu an.



## Kultur

## Kunst / Kunsthandwerk

### **Sw 001\_5** **Kreatives- Filzen: Taschen, Hüte, Hausschuhe, Blumen usw.** (ab 12 J.)

**Fr., 16.02.2024** • 18.00-21.00 Uhr • **und Sa., 17.02.2024** • 10.00-15.00 Uhr • insges. 8 Std. • Schule - Werkraum • max. 8TN • mitzubr.: 4 Handtücher, Folie/Noppenfolie, evtl. Schürze, Plastikschüssel, Oliven- oder Kernseife • **Gebühr:** 20,00 EUR/ Jugendliche 8,00 EUR + Material • **Leitung:** Ilona Döhla • **Anmeldung bis 01.02.2024 (wegen Wollbestellung)**

### **Sw 002\_5** **Osterdekorationen**

**Fr., 08.03.2024** • 17.00-19.30 Uhr • Schule, Werkraum • max. 10 TN • mitzubr.: Heißklebepistole-Drahtschere-Gartenschere • **Gebühr:** 10,00 EUR + Materialkosten • **Leitung:** Melissa Geißler, Floristin

Fertigen Sie Ihren eigenen Osterkranz/Türkranz oder Tischschmuck unter fachmännischer Anleitung, nach Ihren Wünschen. Dekomaterialien werden gestellt oder können mitgebracht werden.

## Tanz

### **Line Dance - Anfänger und Fortgeschrittene**

**Beginn: Mi., 21.02.2024** • Bürgerhaus • je 10 Abende • **Leitung:** Agnes Klier

Line-Dance wird synchron in Reihen neben- und hintereinander getanzt. Die Schrittkombinationen sind zu Country-Hits und anderen Musikrichtungen (Pop) tanzbar. Line Dance ist eine Aktivität für alle Altersgruppen; man braucht keinen Partner und es können Singles, Paare und auch die ganze Familie daran teilnehmen. Line Dance macht Spaß und es bietet ein großes Gruppenerlebnis!

**Sw 003\_5** **Anfänger:** 18.00-19.00 Uhr • **Gebühr:** 30,00 EUR

**Sw 004\_5** **Fortgeschrittene:** 19.00-20.30 Uhr • **Gebühr:** 35,00 EUR

Beachten Sie bitte auch die  
**farbigen Sonderseiten**  
in der Heftmitte!

# Volkshochschule Schnabelwaid

## Sw 005\_5 Modern-Dance

Tanzen für Mädchen ab 15 Jahre und Frauen

**Beginn:** Di., 20.02.2024 • 19.00-20.00 Uhr • Schule-Turnhalle • 5 Abende • **Gebühr:** 18,00 EUR • **Leitung:** Estella Schwarze  
Wir starten mit einer freien Tanzsession, um uns aufzuwärmen und uns von der Musik inspirieren zu lassen. Im Anschluss führen wir eine besondere Tanzchoreografie im Mix aus verschiedenen Tanzrichtungen zusammen. Die Choreografie ist besonders weiblich und fördert nicht nur den Körper, sondern auch den Geist und die Weiblichkeit. Zum Ende der Stunde gehen wir auf die Matte und dehnen und entspannen uns, um die Seele zu beruhigen und das Wohlbefinden zu steigern. 5 Stunden für alle, die das Tanzen lieben und den Körper und Geist in Einklang bringen möchten. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, saubere Turnschuhe und Matte

## Musik

Die Musikkurse als Gruppen- oder Einzelunterricht für Erwachsene und Kinder, Anfänger und Fortgeschrittene finden einmal wöchentlich im Bürgerhaus statt. **Die Anmeldung ist für 1 Jahr verbindlich.** (s. auch Geschäftsbedingungen Seite 100). **Die Abrechnung erfolgt per Lastschriftzug 2-3-mal im Jahr.** Bitte melden Sie sich rechtzeitig an. Sollten Sie Interesse für ein nicht angebotenes Instrument haben, sprechen Sie uns bitte an. An- und Abmeldung erfolgt nur bei der Volkshochschule, vhschnabelwaid@yahoo.de oder 092701877.

**Die Einteilung der Musikschüler erfolgt nach Absprache mit den Musiklehrern Tel.-Nr. 01626948406 / 01711964665 • Unterrichtsbeginn: Schulbeginn/nach den Ferien.** Änderung der Wochentage/Stunden kann ebenfalls mit den Musiklehrern abgesprochen werden. Der Einstieg ist jederzeit möglich!

**Vorankündigung:**

- **Vorspiel der Musikschüler Mi., 07.02.2024, 17.30 Uhr**
- **Vorspiel der Musikschüler Di., 16.07.2024, 17.30 Uhr**



**Sw 006\_5 Querflöte / Blockflöte**  
**Leitung:** Martina Schill, Stefan Helas

**Sw 007\_5 Gitarre**  
**Leitung:** Martina Schill, Stefan Helas

**Sw 008\_5 Klavier / Blockflöte**  
**Leitung:** Martina Schill, Stefan Helas

**Sw 009\_5 Musikalische Früherziehung**  
**Leitung:** Martina Schill, Stefan Helas



## Grundbildung

### Die „Junge vhs“

**Eltern-Kind-Turnen (2-5 Jahre)**



**Beginn:** Do., 22.02.2024 • 15.30 Uhr • Schulturnhalle • 15 Nachmittage • **Gebühr:** 45,00 EUR • **Leitung:** Yvonne Gerbeth  
Eltern-Kind-Turnen ist ein Bewegungsangebot für Kleinkinder, sie entdecken die Welt krabbelnd, rennend, hüpfend, mit allen Sinnen. Auf spielerische Art lernen die Kleinen gemeinsam mit einem Elternteil den Spaß an der Bewegung mit Einflüssen je nach Jahreszeit und bestimmten Themen. Durch Musik, Spiele und Bewegungslandschaften wird der soziale Umgang geübt, Ängste und Hemmungen abgebaut.

**Sw 001\_6 Gruppe 1:** 15.30-16.30 Uhr

**Sw 002\_6 Gruppe 2:** 16.45-17.45 Uhr

**Klettern-Turnen-Toben**



**Kindersport in der Halle**

(Neueinteilung d. Gruppen)

(2-6 Jahre)

**Beginn:** Mo., 19.02.2024 • Schulturnhalle • 13 Nachmittage • **Gebühr:** 39,00 EUR • **Leitung:** Gisela Unglert-Stielper  
Spielideen und Sportgeräte in Kombinationen für kleinere Kinder. Bewegungsangebote zur elementaren Bewegungserfahrung wie Purzeln, Rollen, Springen usw. werden ergänzt mit Geschicklichkeitsaufgaben und Koordinationsübungen. Eltern erhalten die Gelegenheit ihre Kinder bei der Eroberung der Bewegungslandschaften in der Turnhalle zu begleiten und individuelle Anreize zu gestalten.

**Sw 003\_6 Gruppe 1:** 15.00-16.00 Uhr

**Sw 004\_6 Gruppe 2:** 16.00 -17.00 Uhr

**Sw 005\_6 Yoga für Kinder im Vorschulalter**



(5-7 Jahre)

**Beginn:** Di., 20.02.2024 • 16.30-17.15 Uhr • Bürgersaal • 6 Nachmittage • **Gebühr:** 21,00 EUR • **Ltg.:** Mareike Tobuschat  
In unserer schnelllebigen, leistungsorientierten Welt brauchen Kinder mehr denn je einen Raum, um so sein zu dürfen, wie sie sind. Genau darum geht es im Kinderyoga. Mit Hilfe von fantasiereichen Geschichten werden Ruheinseln geschaffen, Achtsamkeit geübt und wichtige Werte wie Freundschaft, Mut und Selbstvertrauen vermittelt. Auf ganz natürliche Art und Weise bewegen sich die Kinder genauso, wie es sich in diesem Moment richtig anfühlt und lernen dadurch, ihren Körper besser wahrzunehmen.

**Sw 006\_6 Frühlings/Osterbasteln**



(für Kinder 3-6 Jahre ohne Eltern)

**Sa., 09.03.2024 • 09.30-11.00 Uhr • Werkraum Schule • Gebühr:** 2.00EU+Materialkosten • **Ltg.:** Stefanie Klinner+Katrin Wietosek

**Sw 007\_6 Basteln für den Muttertag**



(für Kinder 3-6 Jahre ohne Eltern)

**Sa.: 20.04.2024 • 09.30-11.00 Uhr • Werkraum Schule • Gebühr:** 2.00 E + Materialkosten • **Ltg.:** Stefanie Klinner + Katrin Wietosek



**Geschäftsstelle:**  
**Gemeinde**  
**Speichersdorf**  
**Rathausplatz 1**  
**95469 Speichersdorf**  
**Gerlinde Schindler**  
**Tel.: 01 57 / 53 30 69 27 oder**  
**0 96 42 / 7 05 99 61**  
**Internet: [www.speichers-](http://www.speichersdorf.de/vhs)**  
**dorf.de/vhs**  
**E-mail: [vhsspeichersdorf@](mailto:vhsspeichersdorf@gmail.com)**  
**gmail.com**

**Bankverbindung: IBAN: DE 34 7535 0000 0000 8376 25**  
**BIC: BYLADEM1WEN**  
**Sparkasse Oberpfalz Nord**

Die angebotenen Veranstaltungen sind für jedermann zugänglich und verpflichten zu keiner Mitgliedschaft. **Die Anmeldung zu den Kursen muss mindestens 3 Tage vor Kursbeginn erfolgen. Die Gebühren sind bei der Anmeldung zu überweisen. Die Teilnahme an Veranstaltungen wird erst mit der Bezahlung verbindlich.** Bitte melden Sie sich frühzeitig an, denn Ihre Anmeldung kann entscheiden, ob ein Kurs stattfindet oder abgesagt werden muss.



## Gesellschaft

### Mensch und Welt



**Sp 001\_1 Vortrag: „Herausforderung Demenz - Was wissen Sie über Demenz?“**

**Di., 19.03.2024 • 14.00 Uhr • in den Räumen der Schlaganfall-Selbsthilfegruppe Kemnather Str. 13 (ehem. Jugendtreff) • Gebühr: keine (evtl. Spende) • Leitung: Karin Orbes, Alzheimer Gesellschaft Bayreuth - Kulmbach e.V.**

Mit der Diagnose einer Demenzerkrankung steht für die Betroffenen und ihre Angehörigen, für Freunde und das gesamte Umfeld die Welt zunächst einmal Kopf. Alltagsroutinen müssen angepasst werden, Rollen und Beziehungen verändern sich, Zukunftspläne werden infrage gestellt. Das fordert sehr heraus und verunsichert gleichermaßen. In der Folge ziehen sich viele Familien zurück. Das Ziel der Alzheimer Gesellschaft ist es, dass Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen Teil der Gemeinschaft bleiben und nach wie vor dazugehören. Dafür engagieren sie sich und versuchen durch Aufklärung, Beratung, Schulungen und praktische Hilfen zu unterstützen. Im Anschluss an den Vortrag gemütliches Beisammensein mit Kaffee und Kuchen.

### Natur und Technik

**Sp 002\_1 Vortrag: „Effektive Mikroorganismen (EM) in Haus und Garten, Grundlagen und Anwendungen“**

**Mi., 21.02.2024 • 19.00 Uhr • Rathaus, VHS-Raum im UG • Gebühr: 6,00 EUR • Referent: Ludwig Schmidt, EM-Berater**  
In einer Handvoll Erde leben mehr Mikroben als Menschen auf dem ganzen Erdball. Die Natur und auch unser Körper sind von einer unermesslichen Zahl von Mikroorganismen besiedelt, einige davon sind schädlich, viele hingegen nützlich und leisten für Pflanzen, Menschen und Tiere wertvolle Dienste. Wenn die nützlichen Mikroben z.B. im Boden überwiegen, dann ist er gesund, die Pflanzen gedeihen und wir erhalten eine gesunde Ernte. Die regenerative Kraft von EM nach der Methode von Prof. Teruo Higa lässt sich in unterschiedlichsten Gebieten nutzen: Im Umweltbereich, in der Landwirtschaft und Gartenpflege, in der Reinigung, im Haushalt, in der Tierpflege, im Wasser und für die Gesundheit.

### Studienfahrten

**Sp 003\_1 Studienfahrt zur KZ-Gedenkstätte Flossenbürg** **Studium regionale**

**Mi., 03.04.2024 • 13.30 Uhr • Treffpunkt: 12.30 Uhr, Speichersdorf, Fitnessstudio, **Anfahrt in eigener Verantwortung** • Gebühr: 50,00 EUR für die Gruppe (Kosten für den einzelnen - je nach Teilnehmerzahl) • **Verbindliche Anmeldung bis spätestens 20.03.2024** • Führung durch einen Mitarbeiter der Gedenkstätte**

Mehr als 70 Jahre nach dem Ende des Nationalsozialismus ist das Gedenken an seine Opfer fester Bestandteil der deutschen Erinnerungskultur. Im Konzentrationslager Flossenbürg wurden zwischen 1938 und 1945 insgesamt etwa 100.000 Personen inhaftiert. Es wurde am 23.04.1945 durch die US-Armee befreit. Heute befindet sich auf einem Teil des ehemaligen Lagergeländes die KZ-Gedenkstätte Flossenbürg. Die kritische Auseinandersetzung mit der Geschichte des Konzentrationslagers Flossenbürg und seiner Nachwirkungen ist eines der zentralen Anliegen der KZ-Gedenkstätte.

Bei der Führung durch die KZ-Gedenkstätte lernen wir die Geschichte des Konzentrationslagers Flossenbürg kennen. Im Anschluss an die Führung ist noch Gelegenheit, sich selbst in den Ausstellungshallen zu informieren oder im dortigen Museumscafé zu verweilen.



## Gesundheit

### Entspannung / Körpererfahrung

**Sp 003\_4 Hatha-Yoga**  
**Beginn: Do., 25.01.2024 • 18.30-19.30 Uhr • Festhalle • 10 Abende • Gebühr: 32,00 EUR • Leitung: Angelika Dollhopf**  
Das Üben der Hatha-Yoga-Übungen kräftigt das Muskelsystem. Durch diese Übungen kommen Beweglichkeit und Stabilität, Dehnung und Kräftigung, Entspannung und Spannung, Ruhe und Aktivität ins Gleichgewicht. Dadurch unterstützen Sie Ihre Gesundheit und sind den Alltagssituationen besser gewachsen.

### Bewegung / Gymnastik / Fitness

**Ganzheitliche Gymnastik**  
Festhalle • 10 Abende • **Gebühr: 32,00 EUR • Leitung:**  
Manuela Barthelmann

# Volkshochschule Speichersdorf

**Sp 001\_4** Kurs I: **Beginn: Mo., 22.01.2024** • 17.00-18.00 Uhr

**Sp 002\_4** Kurs II: **Beginn: Di., 23.01.2024** • 19.15-20.15 Uhr

**Sp 004\_4** **Chi-Yo-Pi**

**Beginn: So., 28.01.2024** • 10.00-11.00 Uhr • Festhalle • 10 Vormittage • **Gebühr:** 32,00 EUR • **Ltg.:** Gaby Weiss, Osteopathin  
Das Chi-Yo-Pi ist ein auf Yoga, Tai Chi und Pilates basierendes Training, welches uns das Gefühl von Länge, Stärke, Ruhe und Zentriertheit gibt. Es handelt sich hier um eine Bewegungsfolge auf Musik, die auf den drei Hauptdisziplinen aufgebaut ist. Wir beginnen mit Tai Chi, um von der Mitte aus ruhiger zu werden. Dem folgt ein gängiges Yoga-Format, um sich zu dehnen, zu kräftigen und dem Körper Energie zu geben. Pilates-Übungen werden auf eine Gruppenfitness-Situation entsprechend angepasst. Sie werden gerader stehen, sich kräftiger fühlen, Ihre Flexibilität verbessern und sich Ihres Körpers und Geistes bewusster.

**Sp 005\_4** **Grundkurs Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Frauen und Mädchen ab ca. 14 Jahren**  
(evtl. auch für Mütter mit Töchtern ab 12 Jahren)

**Beginn: Mo., 15.04.2024** • 19.00-20.00 Uhr • Festhalle • 5 Abende • mitzubr.: bequeme Kleidung, Getränk • **Gebühr:** 16,00 EUR • **Leitung:** Sieglinde Kodisch

Wir lernen, uns verbal und körperlich zu verteidigen und in brenzligen Situationen richtig zu handeln. Es werden einfache und effektive Selbstverteidigungstechniken erlernt, eingeübt und im Laufe des Kurses wiederholt. Unser Selbstbewusstsein wird gestärkt, Hemmschwellen abgebaut und Ängste bewältigt.

## Erkrankungen / Heilmethoden

**Sp 006\_4** **Vortrag: „Das Märchen von der Arthrose“ Eine Sichtweise aus zwei Welten oder der Unterschied zwischen Wissen und Wissenschaft**

**Mi., 06.03.2024** • 19.00 Uhr • Rathaus, VHS-Raum im UG • **Gebühr:** 5,00 EUR • **Referent:** Dr. Wolfgang Margraf

Es gibt viele wissenschaftliche Untersuchungen, die bestätigen, dass z. B. Schmerzen im Bereich der Lendenwirbelsäule/Rückenschmerzen auch ohne Operationen besser werden, dass viele Schmerzen trotz Operation bleiben oder sich sogar verschlimmern; und dass sich Rückenschmerzen durch Bewegungstraining oder physiotherapeutische Maßnahmen deutlich bessern oder „geheilt“ werden. Es gibt ferner wissenschaftliche Untersuchungen, die zeigen und beweisen, dass es Menschen mit sogenannten „Arthrose“-Zeichen auf der Röntgenaufnahme gibt, die aber keinerlei Schmerzen oder Bewegungseinschränkungen aufweisen. Dr. Margraf, der in „beiden Welten“ ausgebildet ist, wird Ihnen anhand von Praxisbeispielen erklären, wie aus chinesischer Sicht Gelenkschmerzen entstehen und wie man diese „Blockaden“ effektiv, d.h. ohne Nebenwirkungen behandeln kann.

**Sp 007\_4** **„Wie hilft der Wald? Volksheilkunde und Wellness mit Fichtenspitzen“**  
Kräuter-Seminar

**Mi., 15.05.2024** • 19.00-21.00 Uhr • Rathaus, VHS-Raum im UG • **Gebühr:** 6,00 EUR zzgl. Materialkosten für drei Produkte, die selbst hergestellt werden: ca. 8,00 EUR • **Leitung:** Maria Dietel, Kräuterpädagogin

Wir lernen Rezepte aus dem Wald für Gesundheit und Wohlbefinden kennen und stellen selbst ein Fichtennadelbad, eine Fichtensalbe und einen Lippenbalsam her.

**Sp 008\_4** **Vortrag „Wildkräuter in Küche und Garten“**  
**Mi., 17.04.2024** • 19.00-21.00 Uhr • Rathaus, VHS-Raum im UG • mitzubr.: Tasse, kleinen Teller, Gabel und Teelöffel • **Gebühr:** 6,00 EUR + geringer Obolus für Lebensmittel • **Leitung:** Johanna Eisner

Wir lernen die Verwendung von Giersch, Brennnessel, Löwenzahn, Gundermann u. anderen Frühlingskräutern in der Küche.



## Kultur

### Kunst / Kunsthandwerk

**Sp 001\_5** **Kreatives zum Frühling**

**Mo., 18.03.2024** • 18.30 Uhr • Gärtnerei Bauer • mitzubr.: Schere, Gartenschere, Seitenschneider, evtl. vorhandenes Dekomaterial • **Gebühr:** 5,00 EUR zzgl. Materialkosten • **Leitung:** Katja Sehne

### Tanz

„Tanz mit, bleib fit!“

*Aktiv im Alter*

jew. 14.00-15.30 Uhr • Schule Festhalle • 5 Nachmittage, 14-tägig • **Gebühr:** 24,00 EUR • **Leitung:** Annemarie Heckel  
Von allen Aktivitäten und zur Lockerung von Altersbeschwerden ist Tanzen am besten. Während des Tanzens kommt das Herz- Kreislaufsystem richtig in Schwung, Bein-, Rücken- und Schultermuskeln werden gestrafft. Die Gelenke werden durchblutet und „geschmiert“. Tanzen ist Ausdruck von Lebensfreude, bewirkt eine Entspannung des Körpers, es vertreibt depressive Stimmungen, weil Endorphine (Glückshormone) freigesetzt werden. Partner werden nicht benötigt, da die Tänze in Block oder Kreis getanzt werden.

**Sp 002\_5** Kurs I: **vorauss. Beginn: Do., 22.02.2024**  
**Sp 003\_5** Kurs II: **vorauss. Beginn: Do., 02.05.2024**



## Grundbildung

**Zwergenturnen mit Mama u. Papa**

*junge vhs*

**Beginn: Do., 01.02.2024** • Sportarena • 10 Nachmittage • **Gebühr:** 25,00 EUR, Geschwisterkinder 20,00 EUR • **Leitung:** Nicole Ziegler,

**Sp 001\_6** Kurs I: 14.30-15.30 Uhr

**Sp 002\_6** Kurs II: 15.30-16.30 Uhr

**Sp 003\_6** Kurs III: 16.30-17.30 Uhr

Erste Bewegungserfahrung durch erlebnisreiche und lustige Spiele.

**Sp 004\_6** **Zwergenturnen mit Mama u. Papa**

*junge vhs*

**Beginn: Fr., 02.02.2024** • 14.30-15.30 Uhr • Sportarena • 10 Nachmittage • **Gebühr:** 25,00 EUR, Geschwisterkinder: 20,00 EUR • **Leitung:** N.N.

Zum Zeitpunkt der Drucklegung wird eine Kursleitung noch gesucht. Bei Interesse bitte dringend melden, evtl. ist auch ein/e anderer Termin bzw. Uhrzeit möglich.

**Sp 005\_6** **„Auf nach Bella Italia“**

(Kochkurs für Kinder ab 7 Jahren)

*junge vhs*

**Do., 04.04.2024** • 15.00 Uhr • Schulküche • mitzubr.: Schürze und Dose für Reste • **Gebühr:** 7,00 EUR zzgl. Kosten für Lebensmittel • **Leitung:** Andrea Storkenmaier  
Wir kochen und backen italienische Gerichte - nicht nur Pizza.



## Geschäftsstelle:

**Rathaus**  
**Marktplatz 1**  
**91344 Waischenfeld**  
**Andrea Mühlhäußer**  
**Anmeldung im Rathaus:**  
**Tel.: 0 92 02 / 96 01 15**  
**(nur vormittags,**  
**08.00-12.00 Uhr,**  
**Mo., Di., Do., Fr.)**

Die Anmeldung zu Kursen, Exkursionen und sonstigen Veranstaltungen ist verbindlich. Bei unentschuldigtem Nichterscheinen muss die Teilnehmergebühr nachgefordert werden. Quereinsteiger in Kurse müssen die volle Kursgebühr entrichten. Die Anmeldung zu Kursen ist unbedingt erforderlich, da nur so eine Überbelegung vermieden werden kann!!

**Aktuelles:** Bitte informieren sie sich auch auf die Homepage der Stadt Waischenfeld: [www.waischenfeld.de](http://www.waischenfeld.de)  
Neue Kurse, Kursänderungen oder auch kurzfristig stattfindende Kurse werden hier aktuell eingestellt.



## Gesundheit

### Bewegung / Gymnastik / Fitness

**Wf 001\_4 Rückhalt - Ganzheitliche Rückenschule** KK-Förderung möglich!  
Wirbelsäulengymnastik am Abend  
(Kurs-ID: KU-BE-9C9S6P)

**Beginn: Di., 06.02.2024** • 20.00-21.00 Uhr • Turnhalle, Schule  
• 12 Abende • max. 20 TN • mitzubr.: bequeme Kleidung, Turnschuhe rutschfeste Socken, Matte • **Gebühr:** 35,00 EUR • **Leitung:** Margareta Spessert  
Leichte Gymnastik für Frauen und Männer, die jeder mitmachen kann. Gymnastik kann auch im Alter das körperliche Wohlbefinden unterstützen.

**Wf 002\_4 Pilates am Abend** KK-Förderung möglich!  
(Kurs-ID-KU-BE-5CK1E7)

**Beginn: Sa., 10.02.2024** • 18.00-19.00 Uhr • Turnhalle, Schule  
• 12 Abende • mind. 10 TN • **Gebühr:** 35,00 EUR • **Leitung:** Margareta Spessert  
Mit sanften, fließenden Kräftigungs- und Streckübungen werden Haltung, Koordination, Balance und Beweglichkeit verbessert. Diese ganzheitliche Trainingsmethode kräftigt und strafft die Tiefenmuskulatur u.a. im Bauch und rund um die Wirbelsäule. Erlebe, dass effektives Training sehr angenehm und entspannend sein kann.

**Wf 003\_4 Volleyball für Jung und Alt**  
**Offene Volleyballabende**  
(ab 16 Jahre)

**Beginn: Sa., 13.01.2024** • 19.00-21.30 Uhr • Turnhalle, Schule  
• Kurs fortlaufend • mitzubr.: Sportsachen, Getränk • **Gebühr:** 2,00 EUR pro Teilnahme • **Leitung:** Stefan Berner  
Unser Kurs richtet sich an alle Freizeitspieler\*innen, die Freude an der Bewegung haben. Im Vordergrund des Kurses steht der Spaß am Spiel und nicht die sportliche Höchstleistung. Ihre individuellen sportlichen und körperlichen Voraussetzungen finden selbstverständlich Berücksichtigung. Es ist keine regelmäßige Anwesenheit notwendig. Wann immer Sie Lust und Zeit dazuhaben können sie ganz ungezwungen an einem Volleyballabend teilnehmen!

### Pflege / Erste Hilfe

**Wf 004\_4 Erste-Hilfe-Grundkurs**  
(für alle gängigen Führerscheinklassen)

**Beginn: Termin wird noch bekannt gegeben** • ab 08.30 Uhr  
• Maltesehaus Waischenfeld / Unterrichtsraum • 1 Tag • mind. 10 TN • **Gebühr:** 50,00 EUR • **Leitung:** Elke Klaus  
Für uns alle ist es unter Umständen lebenswichtig, in Notfallsituationen schnell und gezielt handeln zu können – denn die ersten Minuten nach einem Unfall sind oft entscheidend. Grundsätzlich gilt, jeder sollte bereits irgendwann einen Erste-Hilfe-Kurs besucht haben, und diesen auch regelmäßig auffrischen. Denn nur mit einer guten, fundierten Ersthelferausbildung können Sie auch in kritischen Situationen Ruhe bewahren und im entscheidenden Augenblick das Richtige tun! Lernen sie in diesem Kurs in Theorie und in praktischen Übungen was sie selbst tun können damit sie bei einem Notfall richtig reagieren!



## Kultur

### Kunst / Kunsthandwerk

**Wf 001\_5 Glaskunst für alle**  
**Beginn: Mo., 12.02.2024** • 18.30-20.30 Uhr • Glasstudio am GER-Haus Waischenfeld (Werkstatt) • 1 Abend • max. 6 TN • **Gebühr:** 20,00 EUR, Materialkosten: werden nach Verbrauch bei der Kursleitung direkt bezahlt • **Leitung:** Elvira Gerhäuser  
Glasfusing ist eine moderne Warmglastechnik, bei der farbige, in Form geschnittene Glasstücke auf einem Basisglas arrangiert und bei ca. 700 – 800 Grad im Flachbettofen gebrannt werden. Desweiteren entstehen durch Verformungen dreidimensionale Objekte. In diesem Kurs werden Ihnen die Glastechnik und wichtige Sicherheitshinweise vermittelt. Gestalten Sie unter Anleitung ein Fensterbild, Windlicht, Türschild, Stecker oder Stele für den Garten. Auch Gebrauchsgeschirr mit diesen speziellen farbigen und vor allem bleifreien Gläsern ist sehr beliebt. Lassen sie Ihrer Kreativität freien Lauf mit einem Phantasieobjekt oder bringen sie zum Kurs ein Motiv ihrer Wahl mit. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Wf 002\_5 Keramikkurs**  
**Beginn: Mo., 26.02.2024 und Mo., 11.03.2024** • 18.30-21.00 Uhr • GER-Haus Waischenfeld • 2 Abende (1. Tonobjekt, 2. Glasur) • max. 6 TN • mitzubr.: Schürze, spitzes kleines Messer, Gabel, falls vorhanden Stempel, Ausstechformen • **Gebühr:** 30,00 EUR, Materialkosten: werden nach Verbrauch bei der Kursleitung direkt bezahlt • **Leitung:** Elvira Gerhäuser

# Volkshochschule Waischenfeld

---

Mitmachen können ALLE - auch ohne Vorkenntnisse im Töpfeln. Sie bringen wichtige Eigenschaften mit: Kreativität, Freude am Arbeiten mit Ton, Experimentierfreudigkeit und gute Ideen. Am Ende haben Sie eigene Keramikobjekte erschaffen, die Sie nach dem Glasurbrand im Atelier abholen.



**Der Termin für den Kurs „Glaskunst“ oder den „Keramikkurs“ ist für sie ungünstig - kein Problem! Auf der Homepage der Stadt Waischenfeld ([www.waischenfeld.de](http://www.waischenfeld.de)) finden sie weitere Terminangebote, da ist sicherlich auch der passende Termin für Sie dabei. Einfach nachschauen und anmelden!**

## Literatur

### Au 003\_5 Literaturkreis

**Beginn: Do., 22.02.2024 (weitere Termine: 14.03., 18.04., 16.05. und 13.06.2024) • 18.30 Uhr • 5 Abende • Landgasthof Goldenes Lamm Plankenfels • Gebühr: 25,00 EUR • Leitung: Corinna Damaschke • Anmeldung bis 16.02.2024 bei Renate Täubl, Tel. 09198/8278**

Wir beginnen mit „Der Salzpfad“ von Raynor Winn. Alles, was Raynor und Moth Winn noch besitzen, passt in einen Rucksack. Sie haben durch Schicksalsschläge alles verloren: ihr Zuhause, ihr Vermögen und Moth seine Gesundheit. Doch allen Prophezeiungen zum Trotz führt sie der mehrmonatige Trip auf dem South West Coast Path zurück ins Leben und öffnet die Tür zu einer neuen Zukunft. In loser Reihenfolge lesen wir dann „Die Anomalie“ von Hervé Le Tellier, „Tyll“ von Daniel Kehlmann, „Stolz und Vorurteil“ von Jane Austen, „Hiob“ von Joseph Roth und zum Abschluss einen Klassiker. **In Zusammenarbeit mit der vhs Aufseß, s.S. 11)**

# Volkshochschule Warmensteinach

---

Zum Erscheinungstermin dieses Programmhefts standen noch keine Veranstaltungen der Volkshochschule Warmensteinach fest.

Neue Vorträge, Kurse und Exkursionen sowie Terminänderungen werden rechtzeitig in der Tageszeitung oder durch Aushang bekannt gegeben.





**Geschäftsstelle:**  
Rathausplatz 1  
95466 Weidenberg  
Stefanie Reckziegel  
Tel.: 0 92 78 / 9 77 56  
E-mail: stefanie.reckziegel@weidenberg.de

Anmeldungen sind verbindlich. Bei nicht entschuldigtem Fernbleiben muss die Gebühr nachgefordert werden. **Gebühreneinzahlung auf das Konto der Sparkasse IBAN: DE66 7735 0110 0570 9340 00.** Die Gebühr wird zurückerstattet, wenn ein Kurs nicht zustande kommt. Wenn Sie nach Ihrer Anmeldung nichts von uns hören, dann haben Sie einen Platz in unserem Kurs sicher. Wir melden uns nur bei Ihnen, wenn wir absagen, oder Termine verschieben. Bitte melden Sie sich rechtzeitig an; Ihre Anmeldung kann entscheiden, ob ein Kurs zustande kommt.

Bitte beachten Sie, dass bei einigen Kursen die Anmeldung unter einer anderen Telefonnummer / E-Mail-Adresse erfolgen soll.



## Gesellschaft

### Mensch und Welt

**Wb 001\_1 „Hutzaomd“** **Studium regionale**  
**Jew. donnerstags (14-tägig, fortlaufend)** • 19.00-21.00 Uhr • Bürgerhaus • **Leitung und Info:** Inge Lindner, Tel. 09278-8105  
In entspannter Atmosphäre, ohne Fernseher oder anderem Medienrummel wollen wir uns alle 14 Tage gemütlich zusammensetzen, plaudern (vielleicht mit einer kleinen Handarbeit), ganz einfach einen ruhigen Abend verbringen. Jeder kann natürlich neue „Ideen“ mitbringen.

**Wb 002\_1 Weidenberger Geschichtswerkstatt** **Studium regionale**  
**Einmal monatlich, genauen Termin bitte erfragen** • 17.00-18.30 Uhr • Bürgerhaus Weidenberg  
In gemütlicher Runde wollen wir uns alte Fotos und eventuell auch Dias von Weidenberg und der Umgebung ansehen und dazu dann Erinnerungen, Anekdoten und „Gschichtlä“ erzählen und austauschen. Die Geschichtswerkstatt findet einmal monatlich statt. **Nähere Infos bei Stefanie Reckziegel, Tel. 09278 / 977-56.**  
**In Zusammenarbeit mit der VHS Weidenberg und dem Archiv der Verwaltungsgemeinschaft Weidenberg.**

**Wb 003\_1 Märchenabend: „Wer spinnt denn da?“**  
**Fr., 23.02.2024** • 18.00-19.00 Uhr • Bürgerhaus • **Gebühr:** 5,00 EUR • **Leitung:** Fiona Ahlborn, Märchenerzählerin  
In unserer wie in der Märchenwelt haben Spinnen und Weben ihren festen Platz. In der einen ist das Ergebnis Kleidung – notwendig und schmückend zugleich und im Märchen werden Lebensfäden gesponnen und Schicksalsteppiche gewoben. Lauschen Sie unterschiedlichen Märchen vom Spinnen und Weben und erhalten Sie vielleicht Hinweise auf den eigenen Lebensteppich.

**Wb 004\_1 Märchenabend:**  
**“Was macht Rapunzel in Italien?”**  
**Fr., 12.04.2024** • 18.00-19.00 Uhr • Bürgerhaus • **Gebühr:** 5,00 EUR • **Leitung:** Fiona Ahlborn, Märchenerzählerin  
Wussten Sie, dass der Froschkönig in England Eheprobleme hat? Die Märchenerzählerin Fiona Ahlborn nimmt Sie mit auf eine vergnügliche Märchenreise und erzählt bekannte Märchen, so wie man sie in anderen Ländern kennt. Die Märchen werden frei erzählt.

**Wb 005\_1 Vortrag:** **Studium regionale**  
**Das königlich-bayerische 7. Infanterie-Regiment**  
**Garnison Bayreuth im Krieg von 1870 / 1871**  
**Di., 02.07.2024** • 19.00-21.30 Uhr • **Gebühr:** auf Spendenbasis, kommt dem Militärmuseum zu gute • **Referent:** Martin Götz, Militärmuseum Weidenberg

Der fast vergessene Krieg von 1870 / 71 war der Auftakt für die nachfolgenden großen zwei Weltkriege. In diesem Krieg wurden großflächig Soldaten eingezogen. Diese erfuhren schon damals schreckliche Erlebnisse, erlebten die Belagerungen von Paris und Sedan. Wie ging es den Soldaten damals damit?

### Natur und Technik

**Wb 006\_1 Holz vor der Hütte - Motorsägenlehrgang für Frauen**  
**Fr., 22.03.2024** • 09.00-16.00 Uhr und **Sa., 23.03.2024** • 09.00-13.00 Uhr • Treffpunkt: Bürgerhaus • **Achtung: Motorsägeausrüstung und persönliche Schutzausrüstung sind an beiden Tagen mitzubringen!** • **Gebühr:** 90,00 EUR • **Leitung:** Forstwirtschaftsmeister der Bayerischen Staatsforsten, Forstbetrieb Pegnitz (BaySF) • **Anmeldung über Irene von der Weth, 09278 / 8246 oder [irene.vonderweth@web.de](mailto:irene.vonderweth@web.de)**

Steigende Preise für Öl und Gas sind auch ein Grund, weshalb immer mehr Frauen selbst zur Kettensäge greifen wollen. Wir bieten in Kooperation mit den Bayerischen Staatsforsten ein zweitägiges Seminar für Einsteigerinnen oder Hobby-Brennholzewerberinnen. Die Teilnehmerinnen erlernen Grundlagen des sicheren Umgangs mit der Motorsäge bis hin zur Wartung und Pflege. Ein wichtiger Kursteil ist die Unfallverhütung. Praktisch stehen einfache Fällungen und Arbeiten am liegenden Holz auf dem Programm. Dazu fahren wir gemeinsam in den Wald. Die Teilnehmerinnen werden befähigt für sich selbst im Privatbereich Holz zu sägen.

### Exkursionen

**Wb 007\_1 Exkursion: Kirchenführung in der Friedhofskirche St. Stephan in Weidenberg**  
**Sa., 09.03.2024** • Treffpunkt: um 14.00 Uhr auf dem Friedhof vor der Aussegnungshalle • Dauer: ca. 1 Stunde • **Gebühr:** 5,00 EUR • **Leitung:** Erika Gstaiger  
St. Stephan am Friedhof, das Weidenberger Kleinod, liegt an der „Alten Handelsstraße“. Seit 1821 dient dieses Kirchlein allen

Weidenbergern zum Abschied nehmen ihrer Verstorbenen. Eine erste urkundliche Erwähnung haben wir im Jahr 1415. Aber lange vorher gab es eine Ansiedlung und eine Kirche. Der bestehende Bau ist von 1450 und wurde 1650 durch Umbauten erweitert. Sehenswert sind unter anderem der „Künsberg-Altar“ und das „Sparneck-Epitaph“.

## Wb 008\_1 Kräuterekursion rund um Weidenberg Studium regionale

Di., 07.05.2024 • 16.00-18.00 Uhr • Treffpunkt: Ökumeneplatz Weidenberg (Waizenreuther Straße) • **Gebühr:** 5,00 EUR zzgl. Materialkosten 5,00 EUR • **Leitung:** Maria Dietel, Kräuterpädagogin

Bein einer Kräuterekursion (ca. 2km) lernen wir mit allen Sinnen (riechen, schmecken, essen) die Kräuter rund um Weidenberg kennen. Im Anschluss an die Exkursion gibt es kleine Kostproben.

## Wb 009\_1 Wunderbarer Holunder Studium regionale

Di., 11.06.2024 • 16.00 bis ca. 18.00 Uhr • Treffpunkt: Bürgerhaus Weidenberg • **Gebühr:** 7,00 EUR zzgl. Materialkosten 7,00 EUR • **Leitung:** Maria Dietel, Kräuterpädagogin

Holunder ist nicht nur eine alte Heilpflanze, seine Gaben sind auch schmackhaft und gesund: Wir verkosten Holundersirup, Holleraufstrich und Likör und backen Hollerküchle.

## Wb 010\_1 Frauenpflanzen und Liebeskräuter Studium regionale

Di., 16.07.2024 • 18.30 bis ca. 20.30 Uhr • Treffpunkt: Bürgerhaus Weidenberg • **Gebühr:** 5,00 EUR zzgl. Materialkosten 8,00 EUR • **Leitung:** Maria Dietel, Kräuterpädagogin

Wir lernen Pflanzen kennen, die schon von unseren Müttern und Großmüttern eingesetzt wurden in den verschiedenen Lebensphasen, die uns aber auch heute noch gut tun und unterstützen können. Dazu genießen wir Rosensekt und Lavendelkuchen und setzen eine Tinktur an.



## Beruf

### Kompetenzen

#### Wb 001\_2 Workshop - Entwicklung und Gestaltung eines Posters

Termin: Fr., 19.04. u. Sa., 20.04.2023 • Fr., 18.00-19.30 Uhr u. Sa., 08.30-16.30 Uhr • Bürgerhaus • **Gebühr:** 90,00 EUR • **Ltg.:** Dipl.-Ing. (FH) Fritz Hadlich, Entwicklung / Projektleitung / Coaching

Mit einem Poster kann man den ersten Kontakt zu Kunden o. Ä. erleichtern, ein Poster kann den eigenen Arbeitsplatz schmücken. In diesem Workshop werden Poster-Beispiele analysiert, eine Bestandsaufnahme zum Thema erarbeitet, das Poster inhaltlich und optisch entwickelt und anschließend präsentiert mit einem kurzen Vortrag.

#### Wb 002\_2 Workshop - Selbst-Wirksamkeit stärken, beruflich und privat

Termin: Fr., 15.03. u. Sa., 16.03.2023 • Fr., 18.00-19.30 Uhr u. Sa., 08.30-16.30 Uhr • Bürgerhaus • **Gebühr:** 85,00 EUR • **Ltg.:** Dipl.-Ing. (FH) Fritz Hadlich, Entwicklung/Projektlg./Coaching  
Wie plane und entwerfe ich ein Projekt? Wie führe ich eine Besprechung durch? In diesem Workshop sollen persönliche Stärken im Dialog besser erkannt werden und formuliert werden. Im Anschluss an den Workshop werden auf Wunsch wöchentliche Coaching-Gespräche und eine individuelle Begleitung der persönlichen Entwicklung angeboten.



## Gesundheit

### Entspannung / Körpererfahrung

#### Wb 001\_4 Hatha-Yoga KK-Förderung möglich!

(Kurs-ID: KU-ST-SNJTK9)  
**Beginn: Do., 11.01.2024** • 18.00-19.15 Uhr • Bürgerhaus • 8 Abende • mitzubr.: rutschfeste Yogamatte, Decke und (Meditations-) Kissen • **Gebühr:** 38,00 EUR • **Leitung:** Claudia Hermsdörfer-Geißler

Yoga ist ein bewährtes ganzheitliches Übungssystem zur Förderung und Erlangung von Gesundheit, Wohlbefinden und Harmonie. Die Yogastunden sind klassisch aufgebaut, mit Anfangsentspannung, Atemübungen, Sonnengruß, der Yoga-Asana (Stellungen) und Endentspannung. In den ersten Stunden erlernt man einfache Kräftigungs- und Dehnübungen, die den körperlichen Befindlichkeiten der Teilnehmer angepasst werden und im Laufe des Kurses ausgebaut werden.

Weitere Yoga-Kurse siehe VHS Döhlau (S.91)

### Bewegung / Gymnastik / Fitness

#### Wohlfühl- und Ausgleichsgymnastik 50+

Bürgerhaus, Saal • 15 Vormittage • mitzubr.: Matte • **Gebühr:** 45,00 EUR • **Leitung:** Katja Quindt, Zertifizierte Präventions-, Gesundheits- und Entspannungstrainerin.

Für Bewegung ist es nie zu spät. Wer sich regelmäßig gezielt bewegt, steigert das Wohlbefinden und bleibt dauerhaft selbstständig und mobil. Mit einfachen Lockerungs-, Dehn- und Kräftigungsübungen „die wirklich für jeden geeignet sind“ Körper und Geist fit halten

Wb 002\_4 **Kurs I:** **Beginn: Mi., 31.01.2024** • 08.30-09.30 Uhr

Wb 003\_4 **Kurs II:** **Beginn: Mi., 31.01.2024** • 09.30-10.30 Uhr

#### Wb 004\_4 Bauch, Beine, Po

**Beginn: Di., 20.02.2024** • 18.00-19.00 Uhr • kleine Schulturnhalle • 15 Abende • **Gebühr:** 55,00 EUR • **Ltg.:** Gina Nickl  
Ein effektives Ganzkörpertraining, bei dem die Figur geformt, die Kondition verbessert und der Anteil an Muskelmasse erhöht wird. Nach einer Aufwärmphase werden effizient alle Muskelgruppen trainiert. Mit Dehn- und Entspannungsübungen wird das Programm abgerundet. Der Sommerkurs kann bei passendem Wetter auch im Freien stattfinden.

#### Wb 005\_4 Zumba® Fitness

**Beginn: Di., 20.02.2024** • 19.00-20.00 Uhr • kleine Schulturnhalle • 15 Abende • **Gebühr:** 55,00 EUR • **Ltg.:** Gina Nickl  
Hast du Spaß an Latino-Musik wie Salsa, Merengue, Cumbia und Reggaeton? Dann ist „Zumba“ genau richtig für dich. In Verbindung mit fitnessorientierten, einfachen Tanzchoreographien wird die Fettverbrennung angeregt und der ganze Körper trainiert. Alter, Geschlecht und Fitnessniveau spielen keine Rolle. Im Sommer evtl. auch im Freien.

#### Wb 006\_4 Grundkurs Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Frauen und Mädchen ab ca. 14 Jahren

**Beginn: Mo., 04.03.2024** • 19.30-20.30 Uhr • kleine Schulturnhalle • 5 Abende • mitzubr.: bequeme Kleidung, Getränk • **Gebühr:** 20,00 EUR • **Leitung:** Sieglinde Kodisch.

Wir lernen, uns verbal und körperlich zu verteidigen und in brenzligen Situationen richtig zu handeln. Es werden einfache und effektive Selbstverteidigungstechniken erlernt, eingeübt und im Laufe des Kurses wiederholt. Unser Selbstbewusstsein wird gestärkt, Hemmschwellen abgebaut und Ängste bewältigt. Dieser Kurs ist für alle Frauen und Mädchen ab 14 Jahren gedacht.

**Wb 007\_4 Aufbaukurs  
Selbstverteidigung und Selbstbehauptung  
für Frauen und Mädchen ab ca. 14 Jahren**

**Beginn: Mo., 04.03.2024** • 18.15-19.15 Uhr • kleine Schulturnhalle • 5 Abende • mitzubr.: bequeme Kleidung, Getränk • **Gebühr:** 20,00 EUR • **Leitung:** Sieglinde Kodisch  
Dieser Kurs ist nur für Teilnehmerinnen, die den Grundkurs absolviert haben.

**Wb 008\_4 Atemspaziergänge**

**Beginn: Do., 11.04.2024 (18.04., 25.04. und 02.05.2024)** • 17.00-18.00 Uhr • Treffpunkt: Evang. Gemeindehaus (Pimmlerhaus) • 4 Abende • **Gebühr:** 20,00 EUR • **Leitung:** Christine Hammer, zertifizierte Atemtherapeutin und Logopädin  
• Anmeldung und weitere Informationen bei Christine Hammer, Tel. 09278-770388 und unter [www.logopaedie-weidenberg.de](http://www.logopaedie-weidenberg.de)  
Das „erfahrbare Atmen“ – die Atemtherapie nach Middendorf – ist ein Weg, den eigenen Atem zu entdecken und seinen ursprünglichen, natürlichen Rhythmus kennenzulernen. In der Balance zwischen Hingabe und Achtsamkeit werden die Fähigkeiten entwickelt und gestärkt, sich zu sammeln, den Atem in seiner Bewegung und Qualität zuzulassen und den Körper durchlässig und lebendig zu empfinden.

**Pflege / 1. Hilfe**

**Wb 009\_4 Erste-Hilfe-Kurs  
Juniorhelfer**



**Do., 15.02.2024** • 13.00-15.00 Uhr • Bürgerhaus Weidenberg • **Gebühr:** 5,00 EUR • **Leitung:** Marianne Kossak, Bayerisches Rotes Kreuz

Dieser Kurs ist für Kinder im Alter von 6 bis 10 Jahren. Es werden Kenntnisse vermittelt, wie z. B. Pflasterverband, Notruf sowie Verhalten bei Bauchschmerzen, Kopfverletzung, Bewusstlosigkeit, Verbrennungen, Knochenbruch, starken Blutungen.

**Wb 010\_4 Kindernotfälle für Eltern  
und Großeltern -  
Lebensrettung in Akutsituationen**

**Do., 22.02.2024** • 13.00-16.00Uhr • Bürgerhaus Weidenberg • **Gebühr:** 39,00 EUR • **Leitung:** Marianne Kossak, Bayerisches Rotes Kreuz

Dieser Kurs richtet sich speziell an Eltern und Großeltern. Sie erlernen von einer erfahrenen Dozentin die wesentlichen Maßnahmen der Lebensrettung in ausgewählten Akutsituationen und setzen diese im Praxistraining um, wie z. B. Notruf und Notarztalarm, Überprüfung lebenswichtiger Funktionen, Kinder- und Säuglingsreanimation usw.

**Wb 011\_4 Erste-Hilfe-Kurs -  
gilt auch für den Führerschein**

**Sa., 02.03.2024** • 09.00 Uhr • Bürgerhaus Weidenberg • **Gebühr:** 75,00 EUR • **Leitung:** Marianne Kossak, Bayerisches Rotes Kreuz

Erlernen sie von einer erfahrenen Dozentin die wesentlichen Maßnahmen der Lebensrettung in typischen Akutsituationen und setzen sie diese im Praxistraining um. Themenschwerpunkte sind z. B. Bewusstlosigkeit und stabile Seitenlage, Freimachen der Atemwege, Reanimation, Anwendung eines Defibrillators, lebensbedrohliche Blutungen usw.



**Kultur**

**Kunst / Kunsthandwerk**

**Wb 001\_5 Aquarellmalerei -  
Die Montagsmaler**

**Immer montags, 14-tägig** • Termine bitte erfragen • 19.00-21.00 Uhr • Bürgerhaus, Raum 1 • mitzubr.: Block und Farbkasten • **Leitung:** Gerti Fiedler  
Neue Hobbykünstler sind herzlich willkommen!

**Wb 002\_5 Klöppeln**

**Beginn: nach Vereinbarung** • 19.00-21.00 Uhr • Bürgerhaus, Saal • 7 Abende (14-tägig bzw. nach Absprache) • **Gebühr:** 35,00 EUR • **Leitung:** Elisabeth Böhner  
Das Grundprinzip des Klöppelns besteht in einem wieder-

**Sprachangebote der Volkshochschulen Weidenberg - Emtmannsberg**



**Sprachen**

Die vhs Weidenberg und ihre Nebenstelle Emtmannsberg bieten wieder ein gemeinsames Sprachprogramm an. Der Unterrichtsstoff in allen Sprachbereichen wird langsam, gründlich und intensiv durchgearbeitet.

**vhs Weidenberg**

**Wb 001\_3 Italienisch für Fortgeschrittene**  
**Beginn: nach Vereinbarung** • 18.00-19.30 Uhr • Bürgerhaus • 10 Abende • **Gebühr:** 45,00 EUR • **Leitung:** Aureliano Zattoni

**Wb 002\_3 Italienisch mit Vorkenntnissen**  
**Beginn: nach Vereinbarung** • 19.30-21.00 Uhr • Bürgerhaus • 10 Abende • **Gebühr:** 45,00 EUR • **Leitung:** Aureliano Zattoni

**Wb 003\_3 Deutsch als Fremdsprache ohne Vorkenntn.**  
Diese Kurse finden in Absprache mit Irene von der Weth und dem LRA statt. **Nähere Informationen unter Tel. 09278/8246**

**vhs Emtmannsberg**

**We 001\_3 Französisch  
mit Vorkenntnissen**  
**Beginn: Di., 20.02.2024** • 18.30-20.00 Uhr • Bürgerhaus Weidenberg • 10 Abende • **Gebühr:** 40,00 EUR • **Leitung:** Bernadette Willmitzer

Wir arbeiten mit dem **Lehrbuch Voyages** neu (Band 3, Klett Verlag), lesen gemeinsam die Texte, erweitern unsere Grammatikkenntnisse und üben uns in der Kommunikation. Nebenher gewinnen wir Einblicke in die französischen Festtagsbräuche.

# Volkshochschule Weidenberg e.V.

kehrenden Wechsel von Drehen und Kreuzen der Fäden nach einer vorgezeichneten Vorlage, dem Klöppelbrief. Im geselligen Miteinander pflegen die Teilnehmer den Fortbestand dieser alten, traditionellen Handwerkskunst. Neueinstieg ist jederzeit möglich. Die Kursleiterin berät Sie gerne. Arbeitsgeräte werden gestellt.

**Wb 003\_5 Windlichter mit Makramee-Technik**  
**Fr., 09.02.2024** • 18.00-20.30 Uhr • Bürgerhaus • **Gebühr:** 10,00 EUR inkl. Material • **Leitung:** Regina Kießling-Thees und Lea Thees

Wir knüpfen mit der Makramee Technik um ein Glas ein stimmungsvolles Windlicht für stimmungsvolle Abendstunden im Frühling und Sommer.

**Wb 004\_5 Naturkosmetik selbst hergestellt**  
**Sa., 20.04.2024** • 10.00-13.00 Uhr • Schulküche Weidenberg • **Gebühr:** 12,00 EUR zzgl. Materialkosten • **Leitung:** Regina Kießling und Lea Thees

Nach der kalten Jahreszeit braucht die Haut und auch die Seele andere Pflege. Wir stellen Cremes, Salben, Badezusätze und mehr aus natürlichen und gut verträglichen Zutaten her. Auch ein schönes Mitbringsel. In Kooperation mit dem youTreff Weidenberg.

**Wb 005\_5 Stamping-up - Karten und Boxen selbst gestaltet**  
**Di., 30.04.2024** • 17.00-20.00 Uhr • Bürgerhaus • **Gebühr:** 15,00 EUR inkl. Material • **Leitung:** Regina Kießling-Thees und Lea Thees

Wir gestalten Karten dem Anlass entsprechend, z. B. Glückwunschkarten, Trauerkarten usw. sowie Glückwunschboxen zum Verschenken, z. B. für eine Hochzeit oder einen runden Geburtstag oder einfach nur so.

## Tanz

vhs Neunkirchen-Stockau in Kooperation mit den vhsn Weidenberg, Emtmannsberg und Seybothenreuth

**Wn 009\_5 ErlebniSTanz in Neunkirchen - die etwas andere Art zu tanzen!**

**Beginn: Do., 08.02.2024 (weitere Termine: 22.02./ 07.03./ 21.03./18.04./16.05./13.06./27.06./11.07.2024)**

• 14.30-16.00 Uhr • Mehrzweckhalle Neunkirchen • **Gebühr:** 4,00 EUR pro Nachmittag • **Leitung:** Erika Richter, Tanzleiterin des BVST • **Anmeldung und Rückfragen bei Erika Richter Tel. 0921-98283 oder bei der vhs 09209-570**  
Machen Sie mit, Tanzen hält fit! Zu schwungvollen Rhythmen und bekannten Melodien aus aller Welt gibt es ein Angebot abwechslungsreicher Tänze für alle, die offen sind für neue Tanzformen. Getanzt werden, Tänze im Kreis, in der Gasse oder im Square; sowie Line- und Blocktänze. Tanzen macht Spaß und sorgt für persönliches Wohlbefinden und Begegnungen mit Gleichgesinnten.


Außer Freude an der Bewegung sind keine weiteren Vorkenntnisse erforderlich.


**Hinweis:** Ein ausführliches Senioren-Programm für die Veranstaltungen des Tanzkreises und des Seniorenkreises kann bei der Volkshochschule Neunkirchen Tel. 09209/570 angefordert werden.





## Grundbildung

### Die „Junge vhs“

**Wb 001\_6 Ostereier färben (ab 7 Jahre)**   
**Sa., 02.03.2024** • 14.00-16.30 Uhr • Schulküche Weidenberg • mitzubr.: Schürze und leere Eierschachteln • **Gebühr:** 8,00 EUR zzgl. Material • **Leitung:** Regina Kießling-Thees und Lea Thees  
Der Osterhase hat es gern bunt. Wir färben gekochte Eier mit verschiedenen Techniken und Farben.

**Wb 002\_6 Kickboxen für Jungen und Mädchen von 9 bis 14 Jahren**   
**Beginn: Di., 12.03.2024** • 16.45-17.45 Uhr • kleine Schulküche Weidenberg • 10 Abende • mitzubr.: lange bequeme Kleidung, Getränk, keine Schuhe (Barfußsport) • **Gebühr:** 30,00 EUR • **Leitung:** Sieglinde Kodisch, lizenzierte Kickboxtrainerin  
Kickboxen ist eine Wettkampfsportart mit klaren Regeln. In diesem Kurs soll diese Sportart kennengelernt werden. Schnelligkeit, Koordination, Konzentrationsfähigkeit uvm. wird verbessert. Im Vordergrund stehen Disziplin, Teamfähigkeit, respektvoller Umgang und Stärkung des Selbstbewusstseins. Erlern werden alle Grundtechniken des Kickboxens.

**Wb 003\_6 Bastelspaß mit Märchenzeit für Kinder ab 6 Jahre**   
**Di., 26.03.2024** • 09.30-12.30 Uhr • Bürgerhaus • mitzubr.: Filzstifte und Lust zum Basteln • **Gebühr:** 13,00 EUR • **Leitung:** Fiona Ahlborn, Märchenerzählerin  
An diesem Vormittag wird gemeinsam ein altes Spiel gebastelt (bitte Filzstifte und Lust zum Basteln mitbringen) und natürlich auch ausprobiert. Und dann werden Märchen erzählt von allerlei Abenteuern und Zauberdingen, von Mut und pfliffigen Einfällen.

**Wb 004\_6 Kreatives Basteln für Kinder im Grundschulalter**   
**Termine: 1 mal monatlich, immer freitags** • 15.00-17.00 Uhr • Bürgerhaus • **Gebühr:** nur Materialkosten, bei der Kursleitung zu bezahlen • **Leitung:** Kathrin Bingart  
Immer passend zur Jahreszeit wird in kleiner, fröhlicher Runde gebastelt und gewerkelt.

**Babymassage**   
(geeignet für Kinder ab 6 Wo. bis 6 Mon.)

**jeweils 5 Vormittage pro Modul** • Bürgerhaus • mitzubr.: Molton / wasserdichte Unterlage, dickes Handtuch oder Decke, pflanzliches Baby-Massageöl (z. B. Weleda), Wechselkleidung, luftige Kleidung für Eltern • **Gebühr:** 50,00 EUR pro Modul • **Leitung:** Stefanie Schönerstedt, gelernte Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin mit Weiterbildung Babymassage  
Eine Babymassage ist wohltuend und entspannend. Zudem fördert sie die Bindung zwischen Baby und Eltern. In fünf Kurseinheiten zeige ich einfache und wirkungsvolle Massagegriffe mit denen ihr eure Kleinen verwöhnen könnt. Gleichzeitig helfen viele Berührungen bei Blähungen, Bauchschmerzen oder Fieber und können das Immunsystem stärken.

**Wb 005\_6 Modul 1: Beginn: Di., 02.01.2024**

**Wb 006\_6 Modul 2: Beginn: Di., 13.02.2024**

**Wb 007\_6 Modul 3: Beginn: Di., 26.03.2024**

**Wb 008\_6 Modul 4: Beginn: Di., 14.05.2024**

## Musikgarten Termine Frühjahr / Sommer 2024



Für alle Kurse gilt nach wie vor: Jede Familie sitzt auf ihrer mitgebrachten Picknick-Decke und musiziert mit den eigenen Instrumenten (können mitgebracht oder bei mir erworben werden). Für alle Kurse gibt es ein Liederheft mit CD oder Download, das im Kurs erworben werden kann.

**Die Kurse finden einmal wöchentlich statt, außer in den Schulferien.** Ort: Evang. Gemeindehaus (Pimmierhaus, Reitweg 7 in Weidenberg). Die Kurse umfassen je 14 Stunden a 45 Minuten, **Gebühr:** 80,00 EUR. Klanghölzer können im Kurs erworben werden.

**Anmeldung bei Christine Hammer, lizenzierte Musikgartenpädagogin, unter: 09278 / 770388 bzw. info@logopaedie-weidenberg.de,** Weitere Informationen unter: www.ifem.info, www.musikgarten.info

**Wb 009\_6 Musikgarten 1**  
(für Kinder von 16 bis 36 Monaten mit einem Elternteil)  
**Thema „Tierwelt“**



**Beginn: Fr., 08.03.2024 • 09.30-10.15 Uhr • Gebühr:** 80,00 EUR

Die Kleinkinder werden immer aktiver. Über Bewegungen, Echospiele und Instrumentalspiel, Tänze, Lieder, Kniereiter, Sprechverse und aktives Musikhören wird das Kind ganzheitlich angesprochen. Der Musikgarten stärkt die Neigung zum Imitieren und fördert das Sprech- und Hörverhalten.

**Wb 010\_6 Musikgarten 2**  
(3-5 Jahre mit einem Elternteil)



**Beginn: Do., 07.03.2024 • 16.00-16.45 Uhr • Gebühr:** 80,00 EUR

Im Kindergartenalter nehmen die Kinder den Ablauf des Jahres und den Wechsel der Jahreszeiten intensiv wahr. Der musikalische Jahreskreis bezieht seine zentralen Themen aus der Natur, der Musik und der Bewegung. Die Kinder lösen sich allmählich von den Eltern und erproben ihre Unabhängigkeit. Das Gruppenerlebnis, rhythmische und sprachliche Echospiele, Tänze und der Einsatz von Instrumenten stehen im Mittelpunkt. Bei diesem Kurs brauchen alle Teilnehmer ein Lieder- und Arbeitsheft Musikarten der musikalische Jahreskreis „Frühling / Sommer“, das im Kurs erworben werden kann.



**Wb 011\_6 Baby-Musikgarten**  
(für Babys von 5 bis 14 Monaten und einem Elternteil)



**Beginn: Fr., 08.03.2024 • 10.30-11.15 Uhr • Gebühr:** 80,00 EUR

Gemeinsames Musizieren und Musik hören in dieser frühen Phase ist für das Kind Nahrung für Körper, Seele und Gehirn. Babys erkunden mit Hingabe Stimme und Körper. Sie untersuchen alles in der näheren Umgebung, was rasselt und knistert, leuchtet und klappert. Genau die richtige Zeit, um im Musikgarten für Babys Rasseln, Klanghölzer und bunte Tücher zu erobern! Wichtig: im Babymusikgarten braucht jede Familie ihr eigenes Musiksäckchen (Inhalt: Rassel, Chiffontuch, Klanghölzer) – kann im Kurs erworben werden.

## Außenstelle Döhlau

**Geschäftsstelle:**  
Höflas 15a, Döhlau  
95466 Weidenberg  
Doris Dörfler  
Tel.: 09 21 / 9 27 32



### Gesundheit

#### Entspannung / Körpererfahrung

**Yoga für Alle**  
(fortlaufend)

**Beginn: Mo., 20.01.2024 • Bürgerhaus Weidenberg • Gebühr:** 60,00 EUR • 15 Abende • **Leitung:** Sigrud Hagen  
Yoga hat eine Jahrtausende alte Tradition. Hierbei geht es um das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist (Spannung und Entspannung, Konzentration, Ruhe). Die Übungen schaffen natürliche Voraussetzungen für einen gesunden Energiefluss. In der Entspannung führt dieser zu innerer Ruhe und neuem Gleichgewicht.

**Wd 001\_4 Kurs I:** 17.45-18.45 Uhr  
**Wd 002\_4 Kurs II:** 19.00-20.00 Uhr

## Außenstelle Emtmannsberg



### Geschäftsstelle:

Zur Leiten 11

95517 Emtmannsberg

Susanne Kuballa

Tel.: 01 60 / 7 51 06 02

E-mail: susannekuballa@web.de

wir gemeinsam die schönsten Fotos aus, digitalisieren sie und gestalten die einzelnen Seiten. Wir schreiben Erinnerungen auf und fügen sie als Bildunterschriften in das Fotobuch ein. Der Workshop richtet sich an die „ältere“ Generation, aber natürlich auch an alle, die sich gerne mit der Geschichte von Emtmannsberg beschäftigen. Willkommen sind auch Teilnehmer, die keine eigenen Fotos besitzen. Für die Teilnahme sind keine Computerkenntnisse erforderlich. Gegebenenfalls wird ein Fortsetzungstermin angeboten.



### Gesundheit

#### Bewegung / Gymnastik / Fitness

##### We 001\_4 Gesund und Fit

**Beginn:** Mo., 08.01.2024 • 19.30-20.30 Uhr • Turnhalle im Gemeindezentrum Emtmannsberg • 10 Abende • **Gebühr:** 30,00 EUR • **Leitung:** Elke Schneider

Bewegung mit Spaß für ein gutes Körpergefühl und einen starken Rücken.



##### We 002\_4 Herz aktiv

##### Ganzkörpertraining für Herz und Kreislauf

(Kurs-ID: KU-BE-GQETDU)

**Beginn:** Di., 09.01.2024 • 18.00-19.00 Uhr • Turnhalle im Gemeindezentrum Emtmannsberg • 10 Abende • **Gebühr:** 30,00 EUR • **Leitung:** Ulrike Fischer, Sportlehrerin  
Ganzheitliches Training für Geübtere. Dieser Kurs wird von den Krankenkassen bei regelmäßiger Teilnahme bezuschusst.

KK-Förderung möglich!

Bitte melden Sie sich rechtzeitig an, denn Ihre Anmeldung entscheidet möglicherweise darüber, ob ein Kurs stattfindet oder abgesagt werden muss. Gerne können Sie auch Bescheid geben, falls Sie sich für einen Kurs grundsätzlich interessieren, aber einfach nur der Termin nicht passt. **Einzahlung der Kursgebühren bitte auf das Konto der Sparkasse IBAN DE66 7735 0110 0570 9340 00.**



### Gesellschaft

#### Mensch und Welt

##### We 001\_1 Ideenworkshop:

##### Neue Kurse in der Volkshochschule

**Mi., 07.02.2024** • 18.00-20.00 Uhr • VHS-Raum im Schloss Emtmannsberg • **Gebühr:** ohne • **Leitung:** Susanne Kuballa  
Womit möchte ich mich in meiner Freizeit beschäftigen? Ist es eine Fremdsprache, die ich schon immer lernen oder auffrischen wollte? Oder interessieren mich Politik, Gesundheit und Kultur? Welche Hobbies möchte ich vertiefen? Sollen es Vorträge, Workshops oder wöchentliche Termine sein? Tagsüber oder lieber am Abend? Im Workshop tragen wir Wünsche und Ideen zusammen und schauen, dass im VHS-Programm zukünftig für jeden etwas dabei ist.

##### We 002\_1 Workshop:

##### Emtmannsberg in historischen Fotos

Studium regionale

**Sa., 09.03.2024** • 10.00-16.00 Uhr (mit Mittagspause) • VHS-Raum im Schloss Emtmannsberg • **Gebühr:** 10,00 EUR • **Leitung:** Susanne Kuballa

Wir sammeln Fotos aus früheren Zeiten und erstellen daraus ein Fotobuch. Wer hat alte Fotos von Häusern, Höfen, Straßen, Gärten, Festen? Gerne dürfen auch frühere Dorfbewohner auf den Bildern zu sehen sein. Zu Beginn sichten wir die von den Teilnehmern mitgebrachten Bilder und überlegen, wie wir sie in eine sinnvolle Reihenfolge bringen. Anschließend wählen

#### Erste Hilfe

##### We 003\_4 Erste-Hilfe-Kurs:

##### Juniorhelfer

**Do., 15.02.2024** • 09.00-11.00 Uhr • VHS-Raum im Schloss Emtmannsberg • **Gebühr:** 5,00 EUR • **Leitung:** Marianne Kossak, Bayerisches Rotes Kreuz, Kreisverband Bayreuth  
Auch Kinder können helfen! Von einer erfahrenen Dozentin lernen sie, wie man einen Notruf absetzt, wie man einen Pflasterverband anlegt oder was bei Bauchschmerzen, Kopfverletzung, Bewusstlosigkeit, Verbrennung, Knochenbruch oder einer starken Blutung zu tun ist. Der Kurs findet in den Schulferien statt und richtet sich an Kinder zwischen 6 und 10 Jahren.

junge vhs

##### We 004\_4 Erste-Hilfe-Kurs:

##### Kindernotfälle

**Do., 22.02.2024** • 09.00-12.00 Uhr • VHS-Raum im Schloss Emtmannsberg • **Gebühr:** bis 8 TN 39,00 EUR, ab 9 TN Staffelpreis • **Leitung:** Marianne Kossak, Bayerisches Rotes Kreuz, Kreisverband Bayreuth

Ihr Kind oder Enkelkind hat sich verletzt und blutet? Oder es hat sich verschluckt und bekommt keine Luft mehr? Von einem erfahrenen Dozenten lernen Sie die wichtigsten Maßnahmen der Lebensrettung in ausgewählten Akutsituationen und setzen diese im Praxistraining um.

## Sprachangebote der Volkshochschulen Weidenberg - Emtmannsberg



### Sprachen

Die vhs Weidenberg und ihre Nebenstelle Emtmannsberg bieten wieder ein gemeinsames Sprachprogramm an. Der Unterrichtsstoff in allen Sprachbereichen wird langsam, gründlich und intensiv durchgearbeitet.

#### vhs Weidenberg

##### Wb 001\_3 Italienisch für Fortgeschrittene

**Beginn:** nach Vereinbarung • 18.00-19.30 Uhr • Bürgerhaus • 10 Abende • **Gebühr:** 45,00 EUR • **Leitung:** Aureliano Zattoni

##### Wb 002\_3 Italienisch mit Vorkenntnissen

**Beginn:** nach Vereinbarung • 19.30-21.00 Uhr • Bürgerhaus • 10 Abende • **Gebühr:** 45,00 EUR • **Leitung:** Aureliano Zattoni

##### Wb 003\_3 Deutsch als Fremdsprache ohne Vorkenntn.

Diese Kurse finden in Absprache mit Irene von der Weth und dem LRA statt. **Nähere Informationen unter Tel. 09278/8246**

#### vhs Emtmannsberg

##### We 001\_3 Französisch mit Vorkenntnissen

**Beginn:** Di., 20.02.2024 • 18.30-20.00 Uhr • Bürgerhaus Weidenberg • 10 Abende • **Gebühr:** 40,00 EUR • **Leitung:** Bernadette Willmitzer

Wir arbeiten mit dem **Lehrbuch** Voyages neu (Band 3, Klett Verlag), lesen gemeinsam die Texte, erweitern unsere Grammatikkenntnisse und üben uns in der Kommunikation. Nebenher gewinnen wir Einblicke in die französischen Festtagsbräuche.



### Kultur

#### Literatur

##### We 003\_5 Literaturkreis - Lesen ist Abenteuer im Kopf

**Termine:** jeweils Do., (siehe Amtliches Mitteilungsblatt und Aushang am Bücherschrank bzw. Dorfladen) • 19.30 Uhr • VHS-Raum im Schloss Emtmannsberg • **Gebühr:** ohne • **Leitung:** Michaela Drescher

Wir beschäftigen uns mit klassischer und moderner Literatur, lesen Bücher, die uns schlau, betroffen oder heiter machen und uns zum Nachdenken anregen. Bitte melden Sie sich bei Interesse zum Kurs offiziell an, damit wir Sie über mögliche Terminänderungen informieren können.

#### Tanz

vhs Neunkirchen-Stockau in Kooperation mit den vhsn Weidenberg, Emtmannsberg und Seybothenreuth

##### Wn 009\_5 ErlebniSTanz in Neunkirchen - die etwas andere Art zu tanzen!

**Beginn:** Do., 08.02.2024 (weitere Termine: 22.02./ 07.03./ 21.03./ 18.04./ 16.05./ 13.06./ 27.06./ 11.07.2024) • 14.30-16.00 Uhr • Mehrzweckhalle Neunkirchen • **Gebühr:** 4,00 EUR pro Nachmittag • **Leitung:** Erika Richter, Tanzleiterin des BVST • **Anmeldung und Rückfragen bei Erika Richter Tel. 0921-98283 od. bei der vhs 09209-570**

Machen Sie mit, Tanzen hält fit! Zu schwungvollen Rhythmen und bekannten Melodien aus aller Welt gibt es ein Angebot abwechslungsreicher Tänze für alle, die offen sind für neue Tanzformen. Getanzt werden, Tänze im Kreis, in der Gasse oder im Square; sowie Line- und Blocktänze. Tanzen macht Spaß und sorgt für persönliches Wohlbefinden und Begegnungen mit Gleichgesinnten. Außer Freude an der Bewegung sind keine weiteren Vorkenntnisse erforderlich.



### Grundbildung

#### Die „Junge vhs“

##### We 001\_06 Sport, Spiel, Spaß für Kinder im Grundschulalter

**Beginn:** Di., 09.01.2024 • 16.45-17.45 Uhr • Turnhalle im Gemeindezentrum Emtmannsberg • 10 Nachmittage • **Gebühr:** 25,00 EUR • **Leitung:** Ulrike Fischer, Sportlehrerin

Die Kinder sollen spielerisch Freude an Bewegung gewinnen und erfahren, dass sich Sport gut anfühlt und Spaß macht.



**Geschäftsstelle:**  
Neunkirchener  
Str. 30  
95466 Weidenberg  
Doris Heinz  
Tel.: 0 92 09 / 5 70  
E-mail: heinz.doris@t-online.de  
Fax: 03 22 23 78 99 79

Alle Vorträge und Kurse finden im VHS-Raum des Gemeindezentrums oder in der Mehrzweckhalle Neunkirchen statt, soweit nicht anders angegeben.

Liebe Teilnehmer\*innen und Interessent\*innen, auch wir kommen nicht umhin, die Stundensätze und Fahrgelder unserer Referent\*innen und Kursleiter\*innen ab dem neuen Semester etwas zu erhöhen, was sich nun auch noch sehr moderat auf die Gebühren auswirkt. Wir bitten um Beachtung!


**Hinweis:**  
Ein ausführliches Senioren-Programm für die Veranstaltungen des Tanzkreises und des Seniorenkreises kann bei der Volkshochschule Neunkirchen, Tel. 09209/570, angefordert werden.




### Gesellschaft

#### Studien-Tagesfahrten / Exkursionen

Fordern Sie bitte detaillierte Unterlagen bei der VHS Neunkirchen an. Eine Zusammenstellung der (geplanten) Studienreisen finden Sie auf Seite 96.

**Wn 001\_1 Halbtagesfahrt**   
Museen auf der Plassenburg  
Termin wird später bekannt gegeben  
Deutsches Zinnfiguren-Museum, Landschaftsmuseum, Obermain-Museum, Hohenzollern in Franken + Friedrich der Große (Armeemuseum).

**Wn 002\_1 Bayerische Landesausstellung 2024 in Freising - „Tassilo, Korbinian und der Bär“**   
Noch ohne Termin



### Gesundheit

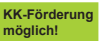
#### Entspannung / Körpererfahrung

Für alle Kurse bitte mitbringen: Sportbekleidung, Turnschuhe, Gymnastikmatte, evtl. warme Socken

**Wn 001\_4 Yoga**  
am Vormittag

**Beginn: Mo., 08.01.2024** • 10.00-11.15 Uhr • Gemeindezentrum, VHS-Raum • 12 Vormittage • max. 10 TN • **Gebühr:** 48,00 EUR • **Leitung:** N.N.

Yoga bringt Entspannung und steigert die Konzentrationsfähigkeit. Die aus Indien stammende Lehre zur Kräftigung des Körpers und Beruhigung des Geistes wird auch bei Führungskräften immer populärer. Viele Unternehmen bezahlen ihren Mitarbeitern mittlerweile Yogakurse oder holen sich Yogalehrer ins Haus. Freilich kann man die positiven Wirkungen nur bei regelmäßiger Übung erreichen.

**Wn 002\_4 Hatha-Yoga für Anfänger\*innen**   
(Kurs ID: KU-ST-SNJTK9)

17.15-18.30 Uhr • VHS-Raum • 8 Abende • max. 6 TN • **Gebühr:** 35,00 EUR • **Leitung:** Claudia Hermsdörfer-Geißler  
Was ist Yoga? Yoga ist ein sehr altes Übungssystem, das sich in Indien in Jahrtausenden entwickelte und bewährte. Es umfasst eine Reihe geistiger und körperlicher Übungen und beschreibt grundsätzlich auch eine Lebenseinstellung. Yoga ist ein bewährtes ganzheitliches Übungssystem zur Förderung und Erlangung von Gesundheit, Wohlbefinden und Harmonie. Die Yogastunden sind klassisch aufgebaut, mit Anfangsentspannung, Atemübungen, Sonnengruß, den Yoga-Asanas (Stellungen) und Endentspannung. In den ersten Stunden erlernt man einfache Kräftigungs- u. Dehnübungen, die den körperlichen Befindlichkeiten der Teilnehmer angepasst werden und im Laufe des Kurses ausgebaut werden.

**Wn 002\_4 Kurs I:** **Beginn: Di., 16.01.2024**  
**Wn 003\_4 Kurs II:** **Beginn: Di., 07.05.2024**

**Hatha-Yoga 50 plus** 

(Kurs ID: KU-ST-SNJTK9)

18.45-20.00 Uhr • VHS-Raum • 8 Abende • max. 6 TN • **Gebühr:** 35,00 EUR • **Leitung:** Claudia Hermsdörfer-Geißler  
Yoga bringt Körper, Geist und Seele in Harmonie und hilft, auch im reiferen Alter die Flexibilität der Muskeln und Sehnen zu erhöhen und zu erhalten, das Körpergefühl zu verbessern, die geistige Leistungsfähigkeit zu steigern und die Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Yoga für die zweite Lebenshälfte ist ein sanftes Training, bei dem auch Techniken zur Atmung, zur Entspannung und zur Konzentration erlernt werden. Die Yogaübungen werden den einzelnen Teilnehmern entsprechend angepasst und schrittweise aufgebaut. Viele Asanas (Stellungen) können auch mit bzw. auf einem Stuhl ausgeführt werden. Für Yoga ist es nie zu spät!

**Wn 004\_4 Kurs I:** **Beginn: Di., 16.01.2024**  
**Wn 005\_4 Kurs II:** **Beginn: Di., 07.05.2024**

**Wn 006\_4 Yoga - Lebenskraft für den Alltag** **NEU**  
**Beginn: Di., 09.04.2024** • 16.00-17.00 Uhr • Mehrzweckhalle • 15 Abende • mitzubr.: eine Matte, bequeme Kleidung, ein Handtuch, evtl. eine Decke und warme Socken • **Gebühr:** 50,00 EUR • **Leitung:** Sabine Macht, zertif. Yoga-Lehrerin



Dieses ursprünglich aus Indien stammende, Jahrtausende alte Übungssystem begeistert immer mehr Menschen, weil es auf einer tiefen Ebene körperliches u. geistiges Wohlbefinden bewirkt. Im klassischen Hatha-Yoga werden die Körperstellungen gehalten, sie wirken dadurch kräftigend, entspannend und beruhigend gleichzeitig. Der Fluss von Lebensenergie im Körper wird angeregt und wieder intensiver, der Körper wird stärker und flexibler. Wir praktizieren in diesem Kurs in einem ausgewogenen Verhältnis fordernde und sanfte Übungen, die sich in ihrem Schwierigkeitsgrad ganz behutsam steigern und die auf die unterschiedlichen Möglichkeiten der Teilnehmer\*innen eingehen. Atem- u. Entspannungsübungen im Kurs verhelfen zu mehr innerer Leichtigkeit und Ausgeglichenheit. **S.a. Wn 007\_4, gleich im Anschluss...**

## Bewegung / Gymnastik / Fitness

**Wn 007\_4 Fitness- Gymnastik** **NEU**  
(vorher: Body Maxx)

**Beginn: Di., 09.04.2024** • 17.15-18.15 Uhr • Mehrzweckhalle  
• 15 Abende • **Gebühr:** 45,00 EUR • **Leitung:** Sabine Macht  
In diesem Kurs bewegen und trainieren wir den ganzen Körper und verbessern Herz- u. Kreislaufleistung, Kondition, Koordination, Gleichgewicht und Flexibilität. Viel Musik und kleine Choreographien im Hauptteil der Stunde helfen uns, das Training mit Freude, Schwung und guter Laune zu praktizieren. Im 2. Teil der Stunde tragen zusätzlich Kraft- u. Dehnübungen - u.a. auch aus dem Yoga - und der Wirbelsäulengymnastik zu einem besseren Körpergefühl bei, stärken die Muskulatur und helfen, Dysbalancen auszugleichen. Auf ein gutes Gleichgewicht zwischen kraftaufbauenden und dehnenden Übungen, welche beide zusammen für die Gesundheit der Gelenke entscheidend sind, wird in diesem Kurs Wert gelegt.

**Wn 008\_4 Wirbelsäulengymnastik**

**Beginn: Di., 09.01.2024** • 18.15-19.15 Uhr • Mehrzweckhalle • 15 Abende • **Gebühr:** 45,00 EUR • **Leitung:** Thomas Zernack  
Ein gezieltes Training der Rückenmuskulatur. Übungen zum Kräftigen, Dehnen u. Entspannen, um Rückenschmerzen vorbeugen oder lindern und den Rücken stärken zu können. Die Rückenmuskulatur ist groß, komplex und hängt mit anderen Muskelgruppen zusammen. Die Übungen berücksichtigen daher alle relevanten Muskelgruppen für einen gesunden Rücken.

**Wn 009\_4 Fit in jedem Alter - vormittags** **Aktiv im Alter**  
**Seniorengymnastik für Frauen und Männer**

**Beginn: Do., 11.01.2024** • 10.00-11.00 Uhr • Mehrzweckhalle  
• 15 Vormittage • mitzubr.: Gymnastikmatte und -schuhe • **Gebühr:** 45,00 EUR • **Leitung:** Inge Butler  
Fit werden und bleiben ist in jedem Alter und bei jeder Figur möglich. Mit viel Spaß an der Bewegung und abwechslungsreichem Trainingsangebot werden das Herz-Kreislauf-System angeregt, die Beweglichkeit verbessert und die gesamte Muskulatur gekräftigt. Mit moderaten Übungseinheiten ist der Kurs geeignet für Trainierte und Untrainierte, Alte und Junge, Dicke und Dünne.

**Wn 0010\_4 Sommer-Fitness-Kurs -**  
**unser beliebter Sommerkurs**  
**„Lust auf Bewegung“**

**01.-29.08.2024** • (dienstags und donnerstags) • 17.30-19.00 Uhr • 9 Nachmittage • **Gebühr:** 45,00 EUR • **Leitung:** Inge Butler, Carmen Kröschel und Kolleginnen • **Anmeldung: Tel.: 09209/570 (VHS) - oder in den laufenden Kursen**

Wir suchen Sie als



## vhs-Leitung

für die Volkshochschule Wbg.-Neunkirchen

Nach über 40 Jahren ehrenamtlicher vhs-Arbeit möchte ich mich etappenweise zurückziehen und suche eine/n engagierte/n Nachfolger\*in – vorerst für die Kurs- und Vortragsangebote. Eine gründliche Einarbeitung sichere ich zu. Die Kreisgeschäftsstelle der Landkreis-Volkshochschulen steht jederzeit beratend und unterstützend zur Verfügung. Die vhs hat in Weidenberg eine zentrale Kassenverwaltung, somit sind keine Bankgeschäfte zu tätigen. Im Landkreis Bayreuth ist die vhs-Arbeit ein Ehrenamt. Ausgaben, die zur Ausübung der Tätigkeit notwendig sind, werden selbstverständlich übernommen. Über Ihre Meldung würde ich mich sehr freuen.

Doris Heinz

Inhalt: Ausdauertraining, Langhanteltraining, Krafttraining, Pilates, Tanz, Entspannung uvm. Bei einem Training 2-mal in der Woche werden Sie schon bald sicht- und messbare Ergebnisse feststellen – Sie sollten allerdings keine einzige Stunde ausfallen lassen! Da die Übungen und die Übungsintensität sehr gut auf die TeilnehmerInnen abgestimmt werden können, ist es möglich, dass sowohl Trainierte als auch Untrainierte mitmachen können. Alle werden sich insgesamt wohler und straffer fühlen.

Kommen Sie – auch - mit Ihrem Lebenspartner, Ihrer Nachbarin, Ihrem Nachbarn, Ihrer Freundin, Ihrem Freund... Sie werden sehen, wie viel Spaß es zu zweit macht!



Kultur

## Tanz

**vhs Neunkirchen-Stockau in Kooperation mit den vhsn Weidenberg, Emtmannsberg und Seybothenreuth**

**Wn 009\_5 ErlebniSTanz in Neunkirchen -**  
**die etwas andere Art zu tanzen!**

**Beginn: Do., 08.02.2024 (weitere Termine: 22.02./07.03./21.03./18.04./16.05./13.06./27.06./11.07.2024)** • 14.30-16.00 Uhr • Mehrzweckhalle Neunkirchen • **Gebühr:** 4,00 EUR pro Nachmittag • **Leitung:** Erika Richter, Tanzleiterin des BVST • **Anmeldung und Rückfragen bei Erika Richter Tel. 0921-98283 oder bei der vhs 09209-570**

Machen Sie mit, Tanzen hält fit! Zu schwingvollen Rhythmen und bekannten Melodien aus aller Welt gibt es ein Angebot abwechslungsreicher Tänze für alle, die offen sind für neue Tanzformen. Getanzt werden, Tänze im Kreis, in der Gasse oder im Square; sowie Line- und Blocktänze. Tanzen macht Spaß und sorgt für persönliches Wohlbefinden und Begegnungen mit Gleichgesinnten. Außer Freude an der Bewegung sind keine weiteren Vorkenntnisse erforderlich.

### Literatur

**Wn 001\_5 Literatur- und Lesekreis**  
**Do., 11.01.2024** • 15.00 Uhr • VHS-Raum • 1 x monatlich • **Gebühr:** 45,00 EUR • **Leitung:** Günter Groß, Germanist  
Literarische Texte werden zu Hause gelesen und miteinander besprochen. Dazu gibt es jeweils eine Einführung in das Leben der Dichter. Gelesen werden in diesem Semester und andere ausgewählte Schriftsteller. Gerne erwarten wir Sie zu einem kostenlosen Schnuppernachmittag!

### Musik

Musizieren stärkt das Gehirn. Es ist ein Erfolg nach Noten: Wer als Kind ein Musikinstrument spielt, trainiert das Gehirn fürs ganze Leben. Die positiven Auswirkungen zeigen sich bis ins hohe Alter! Das zeigen Tests an der US-Universität in Kansas. „Beim Erlernen eines Instruments werden viele neue Verbindungen zwischen den Gehirnzellen geschaffen“ erklärt Dr. Brenda Hanna-Pladdy, Leiterin der Studie. „Die können offenbar den späteren altersbedingten Rückgang ausgleichen. Vor allem das räumlich-visuelle Gedächtnis wird dabei gestärkt. Der Erfolg zeigt sich sogar, wenn die Menschen das Instrument nach der Schulzeit nicht mehr anrühren.“

**Alle Musikkurse finden im VHS-Raum des Gemeindezentrums statt. Die Anmeldungen gelten, sofern nichts anderes vereinbart ist, jeweils für 1 Schuljahr. Die Zahlung der Gebühren ist aufgeteilt: die erste Abschlagszahlung zu Beginn des Unterrichts im September und die zweite dann Anfang Januar.**

### Musikalische Früherziehung

**Anfänger** (Vorschulkinder)

**Beginn: Mi., 10.01.2024** • **Gebühr:** nach TN-Zahl • **Leitung:** Diane Gehauf

**Wn 002\_5** **Gruppe 1:** 14.00-14.45 Uhr

**Wn 003\_5** **Gruppe 2:** 14.45-15.30 Uhr

### Wn 004\_5 Blockflötenunterricht

**Anfänger**

(Vorschul- und Grundschulkindern)

**Beginn: Mi., 10.01.2024** • 15.30-16.00 Uhr • **Gebühr:** nach TN-Zahl • **Leitung:** Diane Gehauf

### Wn 005\_5 Klavierunterricht

**Beginn: Mo., 08.01.2024** • **Leitung:** Tatjana Hubert

Einführung in das klassische Klavierspiel, Liedbegleitung, Improvisation, moderne Rhythmen, Harmonie- u. Notenlehre.

### Wn 006\_5 Keyboard

**Beginn: Mo., 08.01.2024** • ab 14.00 Uhr • **Leitung:** Tatjana Hubert

### Wn 007\_5 Cello

(Anfänger und Fortgeschrittene)

**Beginn: Mo., 08.01.2024** • ab 14.45 Uhr • **Leitung:** Tatjana Hubert

### Wn 008\_5 Gitarre

(Anfänger und Fortgeschrittene)

**Beginn: Di., 09.01.2024** • ab ca. 14.00 Uhr • **Leitung:** Gerlinde Nerlich

### Studienreisen 2024

Fordern Sie bitte detaillierte Unterlagen, auch für die Tagesfahrten, bei der VHS Neunkirchen an:

#### Wn 002\_1 Venedig - Königin der Adria

**Busreise vom 10.-13.03.2024** • **Veranstalter:** Michelangelo, Riva del Garda/ Italien

Mit Hotel direkt am Markusplatz - z.Zt. ausgebucht! und Kombi-Eintrittskarte für Markus-Dom, Dogenpalast, Biblioteca Marciana usw.

#### Wn 003\_1 Prag - Frühlingfestival

**Busreise vom 14.-17.04.2024** • **Veranstalter:** BFS, Hamburg  
Mit Oper (Cosi fan tutte), Ballett (Romeo und Julia u. 1 Konzert, dazu Rahmenprogramm „Schwarzes Theater“ - Hotel direkt am Wenzelsplatz

#### Wn 004\_1 Sauerland und Nordhessen

Rundfahrt – Standorthotel in Olsberg – Hochsauerlandstraße, Fritzlär, Melsungen

**Busreise vom 27.-30.06.2024** • **Veranstalter:** Schäfer-Reisen, Darmstadt

#### Wn 005\_1 Sylt - Amrum - Föhr - „die Friesische Karibik“

**Busreise vom 22.-26.09.2024** • **Veranstalter:** BBT-Reisen, Kiel

### Folgende Reisen sind in Planung:

#### Baden Baden: Saisoneneröffnungskonzert

**07.-08.01.2024**

Mit Elina Garanca und dem Münchner Rundfunkorchester und Rahmenprogramm: Casino Baden Baden, Kunsthalle Würth, Schwäbisch Hall

#### Frankfurt:

#### Ausstellung im Städel-Museum

**30.-31.01.2024**

„Holbein und die Renaissance im Norden“ und Kunsthalle Schirn „Lyonel Feininger“, fak. noch: Ausstellung Lorient: „Ach was!“

#### Frühling in Flandern -

#### Brüssel - Antwerpen - Gent - Brügge

**vorauss. Mai 2024**

#### Dresden - Musikfestival - „Walküre“

**09.-10.05.2024**

Festspielorchester (Dirigent Kent Nagano) + Bruckner, 5. Sinf. (Konzertgebouw Amsterdam (Dirigent: Klaus Mäkelä) u. Festung Königstein im Elbsandsteingebirge

#### Halle, Händel-Festspiele

**01.-02.06.2024**

Gala-Konzert mit Magdalena Kozená und Konzert: Mezzosopranistin „La Francesina - Händels Muse“

## Außenstelle Seybothenreuth



**Geschäftsstelle:**  
Kalte Reuth 25  
95517 Seybothenreuth  
Anna Dondörfer

**Information und Anmeldung:**  
Stefanie Reckziegel  
Tel.: 0 92 78 / 9 77 56  
E-mail: stefanie.reckziegel@weidenberg.de



### Gesellschaft

#### Mensch und Welt

**Ws 001\_1 Seniorennachmittage**  
Jeden 3. Dienstag im Monat, im Rathaus VHS-Raum • 14.00 Uhr  
Die Themen und Ausflüge werden im Gemeindeblatt bekannt gegeben.



### Gesundheit

#### Entspannung / Körpererfahrung

**Ws 001\_4 Hatha-Yoga für Anfänger** KK-Förderung möglich!  
(Kurs - ID: KU-ST-WZY427)  
**Beginn: Mi., 07.02.2024** • 19.00-20.30 Uhr • VHS-Raum Rathaus • 12 Abende • mitzubr.: Matte, eine Decke, bequeme Kleidung, warme Socken und ein kleines festes Kissen • **Gebühr:** 50,00 EUR • **Leitung:** Oliver Mattas, Yogalehrer (BJV)  
Yoga dient zur Förderung und Erlangung von Gesundheit, Wohlbefinden, Harmonie, Erweckung schlafender Fähigkeiten und Erweiterung des Bewusstseins.

#### Entspannung mit Klangschalen

**Do., 07.03.2024** • VHS-Raum, Rathaus Seybothenreuth • mitzubr.: Isomatte, Decke, Kissen, warme Socken • **Gebühr:** 12,00 EUR • **Leitung:** Thomas Schmitt  
Durch das Spielen der Klangschalen und Gongs werden im Körper alle Zellen in Schwingung gebracht und der Energiefluss harmonisiert, so können wir die Körperwahrnehmung ver-

bessern und zu einer tiefen Entspannung gelangen. Der Klang wirkt ganzheitlich auf Körper, Geist und Seele.

**Ws 002\_4 Kurs 1:** 19.00-20.00 Uhr  
**Ws 003\_4 Kurs 2:** 20.30-21.30 Uhr

#### Bewegung / Gymnastik / Fitness

**Ws 004\_4 Rückenkraft**  
**Beginn: Mo., 05.02.2024** • 17.30-18.30 Uhr • Mehrzweckhalle Seybothenreuth • 14 Abende • mitzubr.: Matte, Sportschuhe für Innenraum, Wasser • **Gebühr:** 33,00 EUR • **Ltg.:** Thomas Zernak  
Eine starke und gesunde Rückenmuskulatur ist wichtig für eine aufrechte Körperhaltung. Sie stützt den Rumpf und entlastet so die Wirbelsäule und die Bandscheiben. Das aktive Rückentraining beinhaltet Übungen zur Stärkung der Rückenmuskulatur und zur Linderung und Vorbeugung von Beschwerden. Komplexe und vielfältige Übungen stehen im Vordergrund. Viele Muskeln werden gleichermaßen trainiert. Auch wenn die Stunde anspruchsvoll ist, eignet sie sich für Trainierte und Wenigertrainierte! Sie endet mit Übungen zur Entlastung.

#### Ernährung

**Ws 005\_4 Ein Streifzug durch das kulinarische Frankreich**  
**Do., 21.03.2024** • 18.30-21.30 Uhr • VHS-Raum Rathaus, Seybothenreuth • mitzubr.: Schürze, Dosen für Proben für Daheimgebliebene • **Gebühr:** 12,00 Uhr zzgl.: Kosten für Lebensmittel werden beim Kurs berechnet, Geld bitte mitbringen, bei KL abgeben • **Leitung:** Andrea Storkenmaier

**Ws 006\_4 Kuchenabend:**  
**Für jeden Anlass was dabei.**  
**Do., 14.03.2024** • 18.30-21.30 Uhr • VHS Raum Rathaus Seybothenreuth • mitzubr.: Schürze, Dosen für Proben für Daheimgebliebene • **Gebühr:** 12,00 EUR zzgl. Kosten für Lebensmittel werden beim Kurs berechnet, Geld bitte mitbringen, bei KL abgeben • **Leitung:** Andrea Storkenmaier



### Kultur

#### Kunst / Kunsthandwerk



**Ws 001\_5 Töpferkurs - Kreativ formen mit Ton**  
(1. Abend formen, 2. Abend glasieren)  
**Di., 27.02.2024 (Formen)** • 18.00-21.00 Uhr • Glasieren findet 2-3 Wochen später statt, der Termin wird im Kurs mitgeteilt • Werkraum, Sporthalle • max. 6 TN • mitzubr.: Handtuch für die Hände • **Gebühr:** 32,00 EUR zzgl. die Materialkosten (werden nach Ton- und Glasurverbrauch berechnet) • **Leitung und Anmeldung:** Claudia Hammon Tel.: 09275/561  
Formen und glasieren Sie mit der Hand dekorative Figuren und Gefäße in verschiedenen Techniken nach Ihren Ideen.

## Außenstelle Seybothenreuth

**Ws 002\_5 Töpferkurs  
für Anfänger und Einsteiger**  
(1. Abend Formen, 2. Abend Glasieren)

**Do., 29.02.2024 (Formen)** • 18.00-21.00 Uhr • Glasieren findet 2-3 Wochen später statt, der Termin wird im Kurs mitgeteilt • Werkraum, Sporthalle • max. 6 TN • mitzubr.: Handtuch für die Hände • **Gebühr:** 32,00 EUR zzgl. die Materialkosten (werden nach Ton- und Glasurverbrauch berechnet) • **Leitung und Anmeldung:** Claudia Hammon Tel.: 09275/561  
Es werden die Grundtechniken zum Formen eines Gegenstandes in Plattentechnik (z.B. Schale, Teller) und Aufbautechnik (z.B. Kugel, Figur) vermittelt sowie das Anwenden der Glasuren.

### Tanz

**Wn 009\_5 ErlebniSTanz in Neunkirchen -  
die etwas andere Art zu tanzen!**

**Beginn: Do., 08.02.2024 (weitere Termine: 22.02./ 07.03./ 21.03./18.04./16.05./13.06./27.06./11.07.2024)**

• 14.30-16.00 Uhr • Mehrzweckhalle Neunkirchen • **Gebühr:** 4,00 EUR pro Nachmittag • **Leitung:** Erika Richter, Tanzleiterin des BVST • **Anmeldung und Rückfragen bei Erika Richter Tel. 0921-98283 od. bei der vhs 09209-570**  
Machen Sie mit, Tanzen hält fit! Zu schwungvollen Rhythmen und bekannten Melodien aus aller Welt gibt es ein Angebot abwechslungsreicher Tänze für alle, die offen sind für neue Tanzformen. Getanzt werden, Tänze im Kreis, in der Gasse oder im Square; sowie Line- und Blocktänze. Tanzen macht Spaß und sorgt für persönliches Wohlbefinden und Begegnungen mit Gleichgesinnten.

Außer Freude an der Bewegung sind keine weiteren Vorkenntnisse erforderlich.

Hinweis: Ein ausführliches Senioren-Programm für die Veranstaltungen des Tanzkreises und des Seniorenkreises kann bei der Volkshochschule Neunkirchen Tel. 09209/570 angefordert werden.



### Grundbildung

#### Junge VHS

**Ws 001\_6 Wir basteln mit Holz  
Frühling auf dem Land -  
bunter Holzpfosten-Hahn** (ab 4 Jahre)



**Sa., 24.02.2024** • 10.00-11.30 Uhr • VHS- Raum, Rathaus Seybothenreuth • mitzubr.: altes Handtuch, Getränk; bitte Kleidung anziehen, der Farbe nichts ausmacht! • **Gebühr:** 7,00 EUR zzgl. Materialkosten: 7,00 EUR, bei KL abgeben • **Leitung:** Lydia Preißinger

Jedes Kind gestaltet einen stolzen Holzpfosten-Hahn nach seinen Vorstellungen. Der Hahn wird mit Acrylfarbe bemalt und mit Bändern, Dekoelementen frühlingshaft verziert.

**Ws 002\_6 Kochkurs für Naschkatzen**  
(ab 7 Jahre)



**Sa., 07.03.2024** • 15.00-17.30 Uhr • VHS- Raum Rathaus • mitzubr.: Schürze, Getränk und Dosen für Proben • **Gebühr:** 8,00 EUR + Materialkosten für Lebensmittel: 6,00 EUR zum Kurs mitbringen, bei KL abgeben • **Ltg.:** Andrea Storkenmaier  
Wir kochen Süße Hauptgerichte. Da ist für jeden was dabei. leckere Kleinigkeiten.

**Ws 003\_6 Wichtel im Sommer** (ab 6 Jahre)



**Fr., 10.05.2024** • 15.00-16.30 Uhr • VHS - Raum, Rathaus, Seybothenreuth • mitzubr.: altes Handtuch, Getränk; bitte Kleidung anziehen, der Farbe nichts ausmacht! • **Gebühr:** 7,00 EUR zzgl. Materialkosten: 7,00 EUR, bitte bei der Kursleiterin bezahlen. • **Leitung:** Lydia Preißinger

Jedes Kind gestaltet einen sommerlichen Holz-Wichtel. Der Wichtel wird bunt mit Acrylfarbe bemalt, mit Blüten und Schmetterlingen und weiteren Dekoteilen individuell verziert.

## Sprachangebote der Volkshochschulen Weidenberg - Emtmannsberg



### Sprachen

Die vhs Weidenberg und ihre Nebenstelle Emtmannsberg bieten wieder ein gemeinsames Sprachprogramm an. Der Unterrichtsstoff in allen Sprachbereichen wird langsam, gründlich und intensiv durchgearbeitet.

#### vhs Weidenberg

**Wb 001\_3 Italienisch für Fortgeschrittene**  
**Beginn: nach Vereinbarung** • 18.00-19.30 Uhr • Bürgerhaus • 10 Abende • **Gebühr:** 45,00 EUR • **Leitung:** Aureliano Zattoni

**Wb 002\_3 Italienisch mit Vorkenntnissen**  
**Beginn: nach Vereinbarung** • 19.30-21.00 Uhr • Bürgerhaus • 10 Abende • **Gebühr:** 45,00 EUR • **Leitung:** Aureliano Zattoni

**Wb 003\_3 Deutsch als Fremdsprache ohne Vorkenntn.**  
Diese Kurse finden in Absprache mit Irene von der Weth und dem LRA statt. **Nähere Informationen unter Tel. 09278/8246**

#### vhs Emtmannsberg

**We 001\_3 Französisch  
mit Vorkenntnissen**

**Beginn: Di., 20.02.2024** • 18.30-20.00 Uhr • Bürgerhaus Weidenberg • 10 Abende • **Gebühr:** 40,00 EUR • **Leitung:** Bernadette Willmitzer

Wir arbeiten mit dem **Lehrbuch** Voyages neu (Band 3, Klett Verlag), lesen gemeinsam die Texte, erweitern unsere Grammatikkenntnisse und üben uns in der Kommunikation. Nebenher gewinnen wir Einblicke in die französischen Festtagsbräuche.

# Unser Leitbild

## Volkshochschulen im Landkreis Bayreuth e.V.

### **Selbstverständnis und Auftrag**

Wir sind ein Zusammenschluss von 31 eigenständigen Volkshochschulen und Volksbildungswerken mit dem Ziel der ständigen Durchführung eines flächendeckenden, breitgefächerten Bildungsangebotes im Landkreis Bayreuth. Diese Struktur ermöglicht uns die Nutzung von Synergieeffekten.

Unser öffentlicher Auftrag zur Erwachsenenbildung begründet sich aus der Bayerischen Verfassung, der Bayerischen Gemeindeordnung und dem Gesetz zur Förderung der Erwachsenenbildung in Bayern. Der Verein vertritt die Belange der Mitglieder gegenüber dem Landkreis und den Gemeinden sowie gegenüber dem Bayerischen Volkshochschulverband. Die zentrale Geschäftsstelle unterstützt die Mitgliedseinrichtungen durch organisatorische und planerische Tätigkeiten sowie Beratung.

Die Volkshochschulen im Landkreis Bayreuth sind parteipolitisch und konfessionell unabhängig. Sie stehen zur Tradition von Aufklärung, Toleranz und Humanismus.

### **Teilnehmerinnen und Teilnehmer**

Unser Angebot steht allen Interessierten, unabhängig von Bildungsstand, Weltanschauung, Herkunft, Geschlecht, Alter und Wohnort offen.

### **Ziele und Angebot**

Die Volkshochschulen im Landkreis Bayreuth wollen zur Selbstverantwortung und Selbstbestimmung der Teilnehmerinnen und Teilnehmer beitragen. Die Erweiterung und Vertiefung von Kenntnissen, Fähigkeiten und Fertigkeiten sowie die Förderung ihrer gesellschaftlichen Teilhabe stehen im Mittelpunkt.

Unsere vielfältigen Kurse und Veranstaltungen erstrecken sich auf persönliche, gesellschaftliche, politische sowie berufliche Themen und werden in den sechs Programmbereichen Gesellschaft, Beruf, Sprachen, Gesundheit, Kultur und Grundbildung angeboten. Die Volkshochschulen im Landkreis Bayreuth ermöglichen damit persönliche Weiterentwicklung, lebenslanges Lernen und sinnvolle Freizeitgestaltung.

Wir bieten unseren Teilnehmerinnen und Teilnehmern kompetente Beratung und pädagogisch versierte Kursleiterinnen und -leiter. Besonderen Wert legen wir auf die ständige Weiterbildung unserer Kurs- und Außenstellenleitungen.

Durch die Präsenz in 36 Orten des Landkreises gewährleisten die Kreisvolkshochschulen, dass den aktuellen Erfordernissen der Bürgerinnen und Bürger Rechnung getragen wird. Hierbei achten wir auf ein Gleichgewicht zwischen sich wandelnden Bildungsinhalten und dem Bewahren gelebter Werte.

Wir nutzen teils eigene und teils öffentliche Räume und Lehrinrichtungen. Engagierte Ehrenamtliche vor Ort und die Unterstützung durch den Landkreis und die Gemeinden garantieren die Bürgernähe und sichern das Angebot zu sozial verträglichen Konditionen.

# Allg. Geschäftsbedingungen und Datenschutz

- 1. Teilnahme:** Die Kurse und Veranstaltungen stehen grundsätzlich jedem offen.
- 2. Anmeldung:** Der Vertrag kommt mit der Anmeldung zu einer Veranstaltung und der Annahme durch die Volkshochschule zustande. **Die Anmeldung zu den Kursen nimmt die jeweilige örtliche VHS entgegen. Die Kontaktdaten finden Sie auf den Webseiten.** Sofern dort nichts anderes angegeben ist, melden Sie sich bitte schriftlich oder telefonisch an. Zu Vorträgen müssen Sie sich nur anmelden, wenn dies ausdrücklich angegeben ist. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. Anmeldungen gelten für die Gesamtdauer der Veranstaltung. Mit der Anmeldung erkennen Sie die Teilnahmebedingungen der VHS an.
- 3. Leistungsumfang:** Der Umfang der Leistungen, Beginn und Dauer der Veranstaltungen sind jeweils im Programm angegeben. Änderungen bedürfen der Bestätigung durch die Geschäftsführung der jeweiligen Volkshochschule.
- 4. Bezahlung (Studienreisen s. 7.1):** Der Eintritt zu Vorträgen ist an der Abendkasse bar zu entrichten, soweit nicht anders angegeben. Für Kurse und alle anderen Veranstaltungen gibt es bei den örtlichen Volkshochschulen keine einheitliche Regelung. In der Regel erfolgt die Bezahlung der Gebühr am ersten Kursabend in bar bzw. vorher durch Überweisung (s. örtliche Programmseiten). Bei Teilnahme am SEPA-Lastschriftverfahren wird der Teilnehmerin/Kontoinhaberin die Fälligkeit (der Abbuchungstag) per Vorabinformation (Pre-Notification), spätestens zwei Kalendertage vor Fälligkeitstermin schriftlich mitgeteilt. Bitte geben Sie zum Einzug bzw. bei Überweisung immer die Kursnummer an. Erscheint eine angemeldete Person nicht zur Veranstaltung, so behält sich die Volkshochschule vor, Gebühr und anteilige Materialkosten in Rechnung zu stellen.
- 5. Durchführung der Veranstaltungen und Rücktritt:** Veranstaltungen finden statt, wenn die erforderliche Mindestteilnehmerzahl (wenn nicht anders angegeben 12 Personen) erreicht ist. Bei unterbesetzten Kursen kann die Gebühr entsprechend zur Mindestteilnehmerzahl erhöht werden, soweit die Durchführung der Veranstaltung von den Teilnehmern gewünscht wird. Ein Anspruch auf Durchführung solcher Veranstaltungen besteht nicht. Muss eine Veranstaltung ausfallen, werden bereits entrichtete Gebühren zurückerstattet. Unangemeldete Teilnehmer haben bei Veranstaltungen mit Teilnehmerbegrenzung keinen Anspruch auf Zugang. Der Teilnehmer/die Teilnehmerin kann bis eine Woche vor dem ersten Kurstermin durch schriftliche Erklärung gebührenfrei vom Vertrag zurücktreten. Wird in der Kursausschreibung eine längere Rücktrittsfrist genannt, gilt diese.
- 6. Teilnahmebescheinigungen und Zeugnisse:** Bei regelmäßiger Teilnahme werden auf formlosen Antrag kostenlos Teilnahmebescheinigungen ausgegeben, wenn mindestens 80% der Unterrichtsstunden besucht wurden. Für zentrale Prüfungen (z.B.: VHS-Zertifikat) gilt die jeweils festgelegte Prüfungsgebühr.
- 7. Allgemeine Geschäftsbedingungen für Studienreisen und -fahrten:**
  - 7.1.** Die Volkshochschule ist bei mehrtägigen Studienreisen nur Vermittler. Veranstalter ist jeweils ein beauftragtes Reiseunternehmen. Es gelten deshalb grund-

## Datenschutzerklärung

- 1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz:** Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts (nachfolgend „VHS“ oder „wir“ genannt) sind die VHSn im Landkreis Bayreuth e.V. für übergreifende Angelegenheiten sowie die Mitglieds-VHSn für ihren jeweiligen Geschäftsbereich.
- 2. Kursanmeldung:** Die in den verwendeten Anmeldebogen abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (durch Sternchen gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Adresse, Geburtsjahr) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen. Für besondere Kurse, z.B. Babykurse, kann die Angabe des Geburtsdatums zwingend erforderlich sein. **II** Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet. **II** Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Ist der Lastschriftmandatbogen abtrennbar, müssen Sie zur Zuordnung nochmals Ihren vollständigen Namen und Ihre Adresse angeben. Die freiwilligen Zusatzangaben dienen ebenfalls der Durchführung des Lastschriftmandats. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursbeitrags anderweitig veranlassen. **II** Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.
- 3. Newsletter:** Sie können uns eine Einwilligung erteilen, Ihre E-Mailadresse zur Zusendung von Werbeformen der VHS zu verwenden. Ohne Einwilligung werden wir Ihre E-Mailadresse nicht für diesen Zweck nutzen. Die Einwilligung können Sie jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen. Den Widerruf können Sie uns über jedweden Kommunikationskanal (z.B. Brief, E-Mail ...) mitteilen.
- 4. Weitergabe Ihrer Daten:** Wir geben Ihren Namen, E-Mailadresse und -soweit angegeben - Telefonnummer, an den jeweiligen Kursleiter zur Vorbereitung und

sätzlich die allg. Geschäftsbedingungen (AGB) des jeweiligen Veranstalters. Die Veranstalter sind in den separaten Reiseausschreibungen benannt.

- 7.2.** Der Umfang der Leistungen, Beginn und Dauer der Studienreise bzw. -fahrt kann in diesem Programmheft nur in Kurzform wiedergegeben werden. Zu jeder Studienreise erscheint eine detaillierte, separate Ausschreibung, die sie bei der anbietenden Volkshochschule anfordern können. Änderungen werden schriftlich von der jeweiligen Volkshochschule bekannt gegeben.
- 7.3. Bitte melden Sie sich nur mit den Anmeldeformularen der separaten Reiseausschreibungen an!** Die Anmeldungen werden in zeitlicher Reihenfolge bearbeitet.
- 7.4. Bezahlung:** Nach der Anmeldung zu mehrtägigen Studienreisen erhalten Sie einen Reisepreissicherungsschein (Insolvenzversicherung) des Veranstalters. Bitte überweisen/zahlen Sie **erst dann** die auf der Reiseausschreibung angegebene Anzahlung. Die Restzahlung wird mit dem jeweils angegebenen Termin zur Überweisung bzw. zum Einzug fällig.
- 7.5. Rücktritt:** Nach Abschluss des Reisevertrages ist ein Rücktritt nur nach Erstattung der der Volkshochschule durch den Reiseveranstalter gegebenenfalls in Rechnung gestellten Stornokosten zuzügl. einer Bearbeitungsgebühr von 15,00 EUR möglich. Es gelten die Rücktrittsbestimmungen des Veranstalters. Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung. Die Volkshochschule kann eine Studienreise/-fahrt absagen, wenn die Mind.-TN-Zahl nicht erreicht wird, bei Absage der Reise durch den Veranstalter, bei Gefahrenhinweisen des zust. Bundesministeriums sowie bei anderen, von ihr nicht vertretbaren Gründen.
- 8. Haftung:** Die Haftung der Volkshochschule für Schäden jedweder Art, soweit es sich um Schäden aus der Verletzung des Lebens, des Körpers oder der Gesundheit handelt, gleich aus welchem Rechtsgrund sie entstehen mögen, ist auf die Fälle beschränkt, in denen der Volkshochschule Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit zur Last fällt.
- 9. Hausordnung:** Die Volkshochschule ist zumeist Gast in öffentlichen Schulen. Bitte behandeln Sie die Einrichtungen dort pfleglich. Beachten Sie auch das in Schulen und Vortragsräumen übliche Rauchverbot. Falls Sie für die Veranstaltung Tische, Stühle oder anderes umgestellt haben, machen Sie bitte am Schluss des Kursabends die Veränderung wieder rückgängig. Vergessen Sie bitte nicht - besonders bei Werkkursen o.ä. - Ihren Platz sauber zu hinterlassen.
- 10. Änderungen:** Nicht immer können die Veranstaltungen wie geplant durchgeführt werden. Änderungen des Programms müssen wir uns daher vorbehalten. Sie werden in jedem Fall rechtzeitig vorher bekanntgegeben.
- 11. Anregungen:** Die VHS ist bestrebt, den Interessen der Bürger in der Weiterbildung gerecht zu werden. Für Anregungen, Verbesserungsvorschläge und Kritik sind wir deshalb jederzeit dankbar.
- 12. Sonstiges:** Alle früheren Geschäftsbedingungen verlieren ihre Gültigkeit. Mündliche Nebenabreden sind nicht getroffen.

Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z.B. Telc-Sprachprüfungen, Xpert, Schulabschlüssen) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) weitergeben. Ferner kann bei Landesmittelkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung. **II** Befinden Sie sich mit einer Zahlung in Verzug, behalten wir uns vor, Ihre Daten (Name, Anschrift, Geburtsjahr) an einen Inkassodienstleister zur Durchsetzung der Forderung als berechtigtes Interesse weiterzuleiten.

- 5. Kontaktaufnahme:** Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die VHS die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent oder Kursteilnehmer zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.
- 6. Speicherdauer und Löschung:** Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger Postwerbung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht. **II** Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.
- 7. Ihre Rechte:** Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der VHS gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen. **II** Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren.

**Für Anfragen zum Datenschutz wenden Sie sich bitte an:**

vhs-bayreuth-land@ira-bt.bayern.de **II** Uwe Semmelmann **II** Tel.: 0921/728-352

# 2024 alle KLEMM-Busse mit 5-Sterne-Luxus-Ausführung

# Reisen 2024

## FLUGREISEN:

Am Flughafen erwartet Sie unser KLEMM-Bus

**KALABRIEN** 21. - 28.04. 8 T ab 1.799 €  
29.09. - 06.10. Lipari - Vulcano - Stromboli  
LH-Flug ab München, 1/4 I Wein/Wasser  
7 x HP inkl. 4 Ü auf Lipari, 2 Ü Tropea

**GOLF VON NEAPEL** 6 T Flug ab 1.199 €  
07. - 12.03.2024 + 08. - 13.04.2024 Flug  
06. - 13.03.2024 8 Tage Bus 1.099 €  
inkl. Capri - Sorrent - Vesuv - Pompeji -  
Neapel - Amalfiküste - Paestum  
LH-Flug nach Neapel, 5 x HP 4-Sterne-H.  
inkl. 40 € Eintritte u. 1/4 I Wein/Wasser

**SIZILIEN** 8 Tage Flug ab 1.399 €  
17. - 24.03.24 + 14. - 21.04.24  
16. - 25.03.24 10 T Bus/Schiff ab 1.399 €  
Palermo - Monreale - Piazza Armerina  
Tal der Tempel - Ätna - Taormina - Syrakus  
LH-Flug München - Palermo/Catania - M.  
7 x HP 4-Sterne-H. Palermo u. Taormina  
inklusive Tagesausflug Lipari/Vulcano  
inkl. 90 € Eintritte u. 1/4 I Wein/Wasser

**APULIEN** 8 Tage Flugreise ab 1.599 €  
31.03. - 07.04.2024 + 28.04. - 05.05.2024  
Trani - Gargano - Vieste - Matera - Lecce  
Castel del Monte - Alberobello - Bari  
Flug Air Dolomiti München - Bari - Mün.  
7 x HP 4-Sterne-Hotels, inkl. 1/4 I Wein  
4 x Vieste, 2 x Torre Canne, 1 x Bari

**ROM** 5 T Flug ab 1.399 € 7 T Bus ab 999 €  
Flug: 22.-26.03. + 08.-12.05. + 25.-29.09.  
Sixt. Kapelle, Forum Romanum, Kolosseum!  
LH-Flug ab Nürnberg, alle Führungen!  
4 x HP neues 3-Sterne-Hotel nur 400 m  
vom Vatikan entfernt!, inkl. 1/4 I Wein

**ANDALUSIEN** 8 T Flug ab 1.599 €  
22.-29.03. + 19. - 26.04. + 27.09. - 04.10.  
06. - 13.10.24 - Reisel. Uli Westerkamp  
Granada - Sevilla - Ronda - Cordoba -  
Marbella - Gibraltar - Malaga  
LH-Flug nach Malaga, inkl. 110 € Eintritt  
7 x HP 4-Sterne-Hotels (5 Ü Granada)

**PORTUGAL** 8 Tage Flug ab 1.599 €  
02. - 09.04.24 + 09. - 16.04.24  
15. - 22.10.24 + 22. - 29.10.24  
Algarve - Lissabon - Queluz - Sintra -  
Estoril - Alcobaca - Batalha - Porto -  
7 x HP-Buffer in 4-Sterne-Hotels  
LH-Flug München - Faro/Porto - Münch.

**Blütenzauber Algarve** ab 1.399 €  
10. - 17.03.24 + 19. - 26.11.24 8 T Flug

**JAKOWSWEG** 8 Tage Flug ab 1.599 €  
01. - 08.05.24 Reiseleiter Uli Westerkamp  
Möglichkeit, an kleinen Wanderungen  
teilzunehmen! Santiago de Compostela  
LH-Flug München - Bilbao - München  
7 x HP in 3- 4-Sterne-Hotels, Ausflüge

**KASTILIEN** 30.10. - 06.11.8 T Flug 1.399 €

**DOURO DUERO** 07.-16.11. Flug 2.200 €  
10 Tage von der Quelle bis zur Mündung

**Spanien** 16. - 27.10.24 12 T ab 2.600 €  
Parador zu Parador: Madrid - Andalusien

**BARCELONA** 03. - 08.03.6 T Flug 999 €

**Kanaren** 08. - 19.05.24 12 T Flug 2.550 €  
Teneriffa - La Gomera - Gran Canaria -  
Fuerteventura - Lanzarote, 11 x Buffet-A.

## FLUGREISEN: mit Reisebegleitung örtlicher Reisebus:

**MADEIRA** 8 T 19. - 26.03.24 ab 1.399 €  
06. - 13.04. + 16. - 23.04.24 ab 1.599 €  
08. - 15.10.24 ab 1.599 €  
inkl. Flug, 4-Sterne-Hotel am Meer  
2 Tagesausflüge inkl. 2 Mittagessen,  
2 Halbtagesausflüge, Lavadawanderung  
7 x Buffet-Abendessen. Zimmer Meerblick

**MALLORCA** 8 Tage Flug ab 1.299 €  
12.04. - 19.04. + 18.10. - 25.10.24  
7 x Buffet-Abendessen. Zimmer Meerblick  
4-Sterne-H Playa Esperanza, Flug ab N

**ZYPERN** 8 Tage Flug ab 1.699 €  
19. - 26.04. + 19. - 26.10.24 Flug ab N  
7 x Buffet-Abendessen. Zimmer Meerblick

**MALTA** 8 Tage Flugreise ab 1.599 €  
11. - 18.04.24 + 07. - 14.11.24  
Flug ab München, inkl. Ausflüge/Eintritte  
7 x Buffet-Abendessen. Zimmer Meerblick

**SARDINIEN** 8 T Bus-/Schiff ab 1.299 €  
10. - 17.04. + 24. - 31.10.24  
5 x HP 4-Sterne-Hotel an Baja Sardinia  
2 x HP in 2-Bett-Kab. DU/WC

**KORSIKA SARDINIEN** ab 1.499 €  
28.04. - 06.05. + 24.09. - 02.10. Bus/Schiff  
6 x HP 3- u. 4-Sterne-Hotels am Meer  
2 Ü in 2-Bett-Kabinen, inkl.1/4 I Wein

**ALBANIEN** 13. - 22.05. 10 T ab 1.599 €  
Bus-/Schiffsreise Sarande - Bue Eye - Fji-  
rokaster - Tirana - Krue - Elbasan - Sveti  
Naum - Ohrid - Berat - Vlore - Butrint  
2 x HP an Bord in 2-Bett-Kabinen Innen  
7 x HP in 4-Sterne-Hotels laut Programm

**GROSSBRITANNIEN 2024**  
Flugreisen - Landandreise möglich!  
Gartenreise Frühling 07.04. - 12.04.24  
Wales 12.05. - 17.05.24  
Cotswolds 23.05. - 28.05.24  
Cornwall 12. - 17.06. + 11. - 16.07.24  
Schottland 25. - 30.06. + 03. - 08.07.24  
Irland/Nordir. 21. - 28.07. + 01. - 08.08.24  
Lewis-Orkney-Shetland 30.05. - 05.06.24  
Highland Games 04.09. - 09.09.24  
London 5 Tage Flug 18.07. - 22.07.24  
Jersey - Guernsey Flug 20.07. - 27.07.24

**Flugreisen Klemm-Reiseleitung**  
Marokko 03.03. - 12.03. + 03. - 12.11.24  
Marrakesch 21.04. - 26.04. + 20. - 25.10.24  
Istanbul nach Troja 07.03. - 14.03.24  
Kappadokien 29.09. - 06.10.24  
Jordanien Dr. Gouda 22.04. - 29.04.2024  
Azoren neuer Termin 29.09. - 06.10.2024  
OMAN Dr. Gouda 20.02. - 28.02.2024  
Namibia Dr. Bahr 01.03. - 12.03.2024  
JAPAN Kirschblüte 18.04. - 28.04.2024  
ARMENIEN - GEORGIEN 26.05. - 04.06.24  
USBKISTAN 26.09. - 05.10.24  
DUBAI + VAE 26.10. - 03.11.24  
SÜDAFRIKA 05.11. - 19.11.24  
MEXICO Dr. Gouda 03.11. - 17.11.24  
Reiseleitung Dr. Morten Laugerud:  
KUBA 04.04. - 15.04.2024  
PEKING - HONGKONG 29.05. - 08.06.24  
NEW YORK 25.09. - 30.09.24  
TIBET 11.10. - 22.10.24  
INDIEN „Diwali“ 29.10. - 08.11.24  
CHINA mit Yangtse 12.11. - 25.11.24

## ISLAND 8 Tage Flug ab 2.999 €

18. - 25.07.2024 Rundreise Klemm-Bus  
Flug ab Frankfurt, 7 Nächte, 5 x HP

**NORWEGISCHE FJORDE** ab 1.599 €  
09.06. - 16.06. + 18.08. - 26.08.24 9 Tage  
Oslo - Geiranger - Florö - Bergen -  
Hurtigrute 6 x HP, 1 x HP Color Line

**Wildromantische Fjorde** ab 1.990 €  
Atlantikstraße 01.07. - 09.07.24 9 Tage

**NORDKAP** 15 Tage ab 2.799 €  
16.06. - 30.06. + 28.07. - 11.08. Bus/Schiff  
3 x HP 2-Bett-Kab. Fähre, 9 x HP Hotels  
2 Ü Lofoten/1 Ü Vesteralen/ 1 Ü Nordkap  
Helsinki - Stockholm - Weiße Nächte!

**GOTLAND - BORNHOLM - ÖLAND**  
23. - 30.05.24 Bus-/Schiff 8 T ab 1.699 €

**LOFOTEN** 8 Tage Flugreise ab 2.200 €  
KLEINGRUPPE - 7 x HP Lofoten 11. - 18.8.

**SKANDINAV. HAUPTSTÄDTE**  
05. - 11.09.24 7 T Bus-/Schiff ab 1.099 €  
Kopenhagen - Helsinki - Stockholm - Oslo

**SCHWEDEN** Mittsommernacht ab 1.499 €  
Bus-/Schiffsreise 19. - 25.06.24 8 Tage

**POLARLICHTZAUBER** Bus/Schiff o. Flug  
Finnland Polarkreis 09. - 13.03. 1.999 €  
Nordlicht Lofoten 17. - 29.03. 2.200 €

**PARIS - ILE DE FRANCE** ab 1.099 €  
23. - 28.05.24 + 23. - 28.08.24 6 Tage  
Versailles - Chartres - Fontainebleau -  
Vaux-le-Vicomte, Auffahrt Eiffelturm,  
Seine-Schiffahrt - inkl. Eintritte 150 €  
5 x HP inkl. Abendessen Montmartre

**PROVENCE CAMARGUE** ab 1.399 €  
zur Lavendelblüte 8 Tage - Flug möglich!  
12. - 19.06.24 + 23. - 30.06.24 Orange -  
Nimes - Avignon - Arles - Pont du Gard  
Les Baux - Gordes - Marxeille - Cassis  
Les Saintes-Maries-de-la-Mer - Aix-en-Pr.  
Valensole, 7 x HP, 3 Ü Zentrum Arles

**NORMANDIE - BRETAGNE** ab 1.499 €  
31.05. - 09.06. 10 T + 05. - 13.07.24 9 T  
Insel Jersey + 100 € Aufpreis, Flug mögl.  
Rouen - Honfleur - Arromanches - Bayeux  
Mont St. Michel - St. Malo - Cap Frehel -  
Carnac - Rennes, 8/9 x HP, 4 Ü am Meer

**BRETAGNE** 03.05. - 11.05. 9 T ab 1.599 €  
Auf den Spuren von Kommissar Dupin

**AQUITANIEN PERIGORD** ab 1.699 €  
07. - 15.09.24 9 T Atlantik - Dordogne  
Rochelle - Sarlat-la-Caneda - Höhle von  
Lascaux - Dune von Pilat - Bordeaux -  
Arcachon - Biarritz - St.-Jean-de-Luz - San  
Sebastian - Bilbao, inkl. Rückflug, 8 x HP

**GOLF VON BISCAYA** 7 T ab 1.499 €  
17. - 23.09. Biarritz - Baskenland - Bilbao  
5 Ü Club Biarritz-Anglet am Meer!  
1 x Ü in Bilbao - LH-Flug Bilbao

**Schlösser Loire** 31.08. - 05.09. ab 1.099 €  
inkl. 140 € Eintritte für 7 Schlösser

**BURGUND** 15. - 20.05.24 8 T ab 999 €

**CANAL DU MIDI** 20. - 27.10. ab 1.199 €  
Carcassonne (3 Ü) - Toulouse - Albi

## STUDIENREISEN IM KLEMM-BUS:

**FRANKREICH:** Elsass - Monaco  
**ITALIEN:** Toskana - Umbrien - Veneto  
Gardasee - Comer See - Cinque Terre  
Friaul - Venedig - Lago Maggiore  
Piemont - Trüffel - Elba - Südtirol  
Marken -Lombardei -Emilia Romagna  
**OSTEUROPA:** Polen - Masuren -  
Hohe Tatra - Böhmen - Mähren - Prag  
**BALKAN:** Griechenland - Kykladen  
Kroatien - Slowenien  
**DEUTSCHLAND:** Bodensee - Mosel  
- Harz - Insel Sylt - Insel Rügen -  
Oberlausitz - Ostfriesland  
**SCHWEIZ:** Glacier Express - Zermatt  
Mönch - Jungfrau - Eiger Nordwand  
**BENELUX:** Belgien - Holl. Tulpenblüte  
Sommerreise Holl. Nordseeküste

## Musikreisen 2024

08. - 10.01.24 Hamburg Elbphilharmonie  
15. - 17.03.24 Leipzig Konzert Lang-Lang  
29.3. - 1.4.24 Ostern Leipzig Gewandhaus  
22. - 24.03.24 Berlin Adlon - Oper  
22. - 24.03.24 Dresden Semperoper  
26. - 28.07.24 Berlin Adlon „Cabaret“  
André Rieu - Sommernachtskonzert 3 T  
Maastricht 10. - 12.07. + 17. 19.07.24  
Bregenz Festspiele „Freischütz“  
24.07. - 26.07.24 und 06.08. - 08.08.24  
09.08. - 11.08.24 Erfurt „Anatavka“  
17. - 20.07. + 14. - 17.08.24 Mörbisch  
„My Fair Lady“ - AIDA

## FLUSSKREUZFAHRTEN

**DEUTSCHLAND**  
Rhein Basel/Amsterdam 16.06. - 23.06.24  
Rhein - Mosel - Saar 13.09. - 18.09.24  
**FRANKREICH MIT A-ROSA - Flug möglich**  
Rhône Blütenzauber 06.04. - 13.04.24  
Seine A-ROSA VIVA 03.10. - 10.10.24  
Rhône A-ROSA LUNA 12.10. - 19.10.24

**DONAU**  
Donau 8 Länder bis 29.06. - 14.07.24  
zum Schwarzen Meer  
Donau Royal 30.05.-06.06. + 22.-29.08.24  
Donau Geschichten 8 T 14.07. - 19.07.24

**NIEDERLANDE UND BELGIEN**  
Holland Tulpenzauber 03.04. - 07.04.24

**A-ROSA AQUA**  
Belgien & Niederlande 27.07. - 03.08.24

**PORTUGAL MIT A-ROSA ALVA**  
Douro 17.04. - 24.04. + 09.10. - 16.10.24

## KREUZFAHRTEN

**MS ARTANIA** mit Morten Laugerud  
Norwegische Fjorde 28.08. - 04.09.2024

**NIL-KREUZFAHRT - Kairo - 5 Ü Hurghada**  
08.04. - 22.04.2024 15 Tage  
Pyramiden - Neues Ägypt. Museum

**HURTIGRUTE** Flugreise nach Bergen  
11. - 22.09.24 RL Dr. Morten Laugerud  
Kreuzfahrt Bergen - Kirkenes - Bergen

**ALASKA Kreuzfahrt** 16 Tage Flugreise  
17.08. - 01.09.24 Westkanada

**Sonderprospekt Radreisen 2024**  
NEU: nur bis zu 20 Radler pro Radguide!

**Wandereien im Hauptkatlaog**  
Meraner Waalwege - Dolomitenraum  
Sardinien: Hotel an der Flamingolagune  
Jakobsweg - Madeira - Lago Maggiore  
Elbsandsteingebirge - Liparische Inseln

**„Reiseleiter im Ohr“ – Optimales Hörerlebnis!**

# JOSEF KLEMM - OMNIBUS-REISEBÜRO

Friedhofstraße 21 • 91320 Ebermannstadt Tel.: 09194/722780  
• e-mail: info@klemmreisen.com • www.klemm-reisen.de (neue website)  
Bitte Reisekatalog 2024 anfordern! Sonderprospekte Flusskreuzfahrten 2024 - Radreisen 2024

TVO auf Satellit



**19.00 UHR**  
**22.30 UHR**

01.00 Uhr  
04.30 Uhr  
07.00 Uhr  
10.30 Uhr  
13.00 Uhr  
16.30 Uhr



**Wir sind Oberfranken!**



Immer up to date - follow us:



[www.tvo.de](http://www.tvo.de)



[tv\\_oberfranken](https://www.instagram.com/tv_oberfranken)



[TVO](https://www.facebook.com/tvo)

**TVO - 24/7 auf allen Kanälen  
Überall empfangbar**

TVO kann in Oberfranken überall empfangen werden:

- Kabel
- Satellit
- Magenta
- Amazon Fire
- Samsung TV
- Apple TV
- Opera
- Livestream - [www.tvo.de](http://www.tvo.de)

Alle Inhalte sind jederzeit in der Mediathek abrufbar: [www.tvo.de](http://www.tvo.de)

Nutzen Sie die **TVO - App**:  
kostenlos im App Store  
erhältlich!

