



Gesellschaft



Beruf



Sprachen



Gesundheit



Kultur



Grundbildung

**Programm**

**September 2024 –  
Januar 2025**

**Ihre Volkshochschule**





## 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!**

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 (Achtung neu: Am Briefzentrum 1, 95448 Bayreuth) vorbeischauen. Wir helfen Ihnen weiter.



**Geschäftsstelle:**  
Am Briefzentrum 1  
(Postanschrift:  
Markgrafenallee 5)  
95448 Bayreuth  
Tel.: 0921/728-351  
Fax: 0921/728-88-351  
E-mail: vhs-bayreuth-land@  
lra-bt.bayern.de  
Internet: www.landkreis-bayreuth.de/  
bildung

**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

<b>Inhaltsverzeichnis nach Programmbereichen</b>	4
<b>Sonder-Programm</b>	49
<b>Leitbild</b>	99
<b>AGB und Datenschutz</b>	100

<b>vhs</b>	<b>Seite</b>		
<b>Ahorntal</b>	9	<b>Hollfeld</b>	44
<b>Aufseß</b>	10	<b>Hummeltal</b>	46
<b>Bad Berneck</b>	11	<b>Kirchenpingarten</b>	
<b>Betzenstein</b>	12	<b>Mehlmeisel</b>	53
<b>Bindlach</b>	15	<b>Mistelbach</b>	54
<b>Bischofsgrün</b>	19	<b>Mistelgau</b>	55
<b>Busbach</b>	21	<b>Neunk.-Stockau</b>	93
<b>Creußen</b>	22	<b>O. Warmensteinach</b>	56
<b>Döhlau</b>	90	<b>Pegnitz</b>	57
<b>Eckersdorf</b>	25	<b>Plech</b>	76
<b>Emtmannsberg</b>	91	<b>Pottenstein</b>	74
<b>Fichtelberg</b>	31	<b>Prebitz</b>	76
<b>Gefrees</b>	33	<b>Schnabelwaid</b>	77
<b>Gesees</b>	35	<b>Seybothenreuth</b>	96
<b>Glashütten</b>	37	<b>Speichersdorf</b>	80
<b>Goldkronach</b>	39	<b>Weischenfeld</b>	83
<b>Haag</b>	42	<b>Warmensteinach</b>	84
<b>Heinersreuth</b>	43	<b>Weidenberg</b>	85



# MINTphilmal

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

**philosophieren**  
**malen**

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

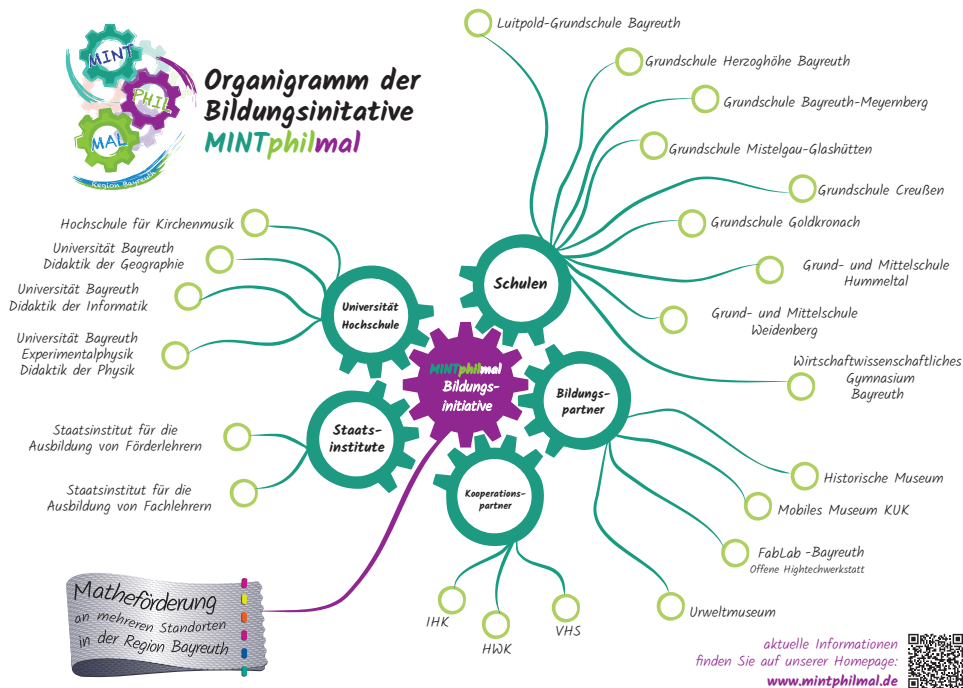


MINTphilmal ist ein **mehrdimensionales, generationenübergreifendes Bildungsprojekt**, das sich vom Landkreis und von der Stadt Bayreuth ausgehend an ganz Bayern richtet. Diese Initiative verfolgt das Ziel, die **fachliche Kompetenz** und die **Persönlichkeitskompetenz** der Teilnehmer mit entsprechenden 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.

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



# Grußwort

Liebe Mitbürgerinnen, liebe Mitbürger!



Alles wie immer? Keineswegs...! Bereits im antiken Griechenland stellte man fest, dass „alles fließt“ und bei den alten Römern meinte man, dass sich „die Zeiten ändern, und wir ändern uns in ihnen“. Heute werden diese Weisheiten aus dem bürgerlichen Bildungskanon immer noch gerne zitiert, haben aber deutlich an Bedeutung gewonnen. Künstliche Intelligenz, Digitalisierung und technologischer Wandel zwingen uns, über die gesellschaftliche und damit auch unsere persönliche Zukunft ernsthaft nachzudenken. Werden wir als Menschen in der Arbeitswelt

noch gebraucht werden? Oder sind wir zukünftig ersetzbar? Wovon leben wir dann und was bedeuten die technologischen und damit verbundenen wirtschaftlichen sowie geopolitischen Veränderungen für unser Gemeinwohl?

Leider kann uns niemand verlässlich und endgültig solche Fragen beantworten. Die Medien und insbesondere das Internet quellen über von Aussagen falscher Propheten, die vorgeben, die Wahrheit gepachtet zu haben. Um Fakenews und Deepfakes von brauchbaren Daten zu unterscheiden, benötigen wir vor allem unseren gesunden Menschenverstand. Wir brauchen Wissen und viele Informationen, um uns mit den drängenden Fragen auseinandersetzen zu können. Das Lernen im Rahmen der Erwachsenenbildung ist und bleibt das A und O für ein gelungenes Leben.

Mit ihrer langen Tradition steht die Volkshochschule für Sie bereit, wenn Sie, liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger, fundierte Informationen suchen oder Neues lernen wollen. Im Landkreis Bayreuth helfen Ihnen die vorwiegend ehrenamtlichen Volkshochschulteams in über 30 Orten zuverlässig bei Ihren Bildungsfragen und -bedürfnissen weiter. Diesen Aktiven gilt mein besonderer Dank. In den sechs Programmbereichen bieten wir Ihnen zahlreiche Kurse, Vorträge, Seminare und Exkursionen an und Sie haben die freie Auswahl. Bitte beachten Sie insbesondere auch unsere Schwerpunktangebote zu den Bereichen „Aktiv im Alter“, „Junge vhs“, „Studium regionale“ und „Nachhaltigkeit“. Diese sind im Heft, genau wie krankenkassenförderbare Gesundheitskurse, deutlich gekennzeichnet.

Keineswegs wird alles immer bleiben wie es ist, liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger. Aber Sie haben die Chance, sich ebenso zu verändern und nicht stehen zu bleiben. Ihre Volkshochschulen unterstützen Sie dabei. Ich wünsche Ihnen bei der Kurswahl viel Erfolg und ein gutes Gelingen Ihrer persönlichen Weiterbildung.

*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

Emtmannsberg in historischen Fotos	Emtmannsberg
Hutzaomd	Weidenberg
Komm und spiel mit!	Betzenstein
Jahreseröffnung	Creußen
Jahreskreisfeste, Räuchern und Rahnächte	Fichtelberg
Offener Spieleabend	Emtmannsberg
Rockastubn	Busbach, Schnabelwaid
Schach ist ein Spiel für alle	Emtmannsberg
Schafkopf für Anfänger	Gefrees, Heinersreuth
Seniorenachmittag	Seybothenreuth

#### Vorträge:

<i>Adventszauber für Erwachsene</i>	Bindlach
<i>Betrug im Internet - wie erkenne ich ihn und wie schütze ich mich davor?</i>	Pegnitz
<i>Der globale Kampf um Rohstoffe</i>	Pegnitz
<i>Die Mönchsrepublik auf dem Berg Athos</i>	Pegnitz
<i>Ein bayerischer Pfarrer und seine Stasi-Unterlagen</i>	Heinersreuth
<i>Elektromobilität - Die Zukunft fährt elektrisch</i>	Speichersdorf
<i>Emtmannsberg in historischen Fotos</i>	Emtmannsberg
<i>Gespensisch, schaurig und doch schön</i>	Bindlach
<i>Heinersreuth in alten Bildern</i>	Heinersreuth
<i>Herkunft, Verbreitung und Bedeutung unserer fränkischen Familiennamen</i>	Creußen
<i>Information: Vorbereitung auf den Ruhestand</i>	Speichersdorf
<i>Keine Angst - ist nur KI?!</i>	Creußen
<i>Kleinasien - von Istanbul bis nach Antalya</i>	Heinersreuth
<i>Märchenabend „Märchen von einem, der auszog, sein Glück zu finden...“</i>	Weidenberg
<i>Märchenabend: „Märchen im Advent für Erwachsene“</i>	Weidenberg
<i>Märchenabend: „Wenn es dunkel wird...“</i>	Weidenberg
<i>Märchenhafter Adventszauber für Familien</i>	Bindlach
<i>Mit dem Wohnmobil zu Italiens Kultur- und Naturschätzen</i>	Betzenstein
<i>Pubertät I - warum manche Tiere ihre Kinder fressen: Ein Abend für pubertätsgeplagte Eltern und andere Bezugspersonen</i>	Betzenstein
<i>Räuchern im Jahreskreis</i>	Schnabelwaid

#### Thema „Wolken“

Weihnachtlicher Abend  
Weidenberger Geschichtswerkstatt

Heinersreuth  
Bindlach  
Weidenberg

#### Natur und Technik

Einstieg in den Drohnenflug für alle Interessierten	Pegnitz
Elektromobilität - Die Zukunft fährt elektrisch	Speichersdorf
Erste Erfolge mit der eigenen Drohne	Pegnitz
Faszination FPV Fliegen	Pegnitz
Kurse der Goldkronacher Kräuterpädagogin	Goldkronach
Workstattführung	Emtmannsberg
Workshops in Kooperation mit dem FABLAB (Schneideplotter und Nähmaschine)	Pegnitz

#### Vorträge:

<i>Effektive Mikroorganismen in Haus und Garten</i>	Hummeltal, Speichersdorf
<i>Effiziente Heizsysteme &amp; Fördermöglichkeiten</i>	Gesees
<i>Klimafreundliche Heizungen</i>	Aufseß, Glashütten, Pegnitz
<i>Solarenergie vom eigenen Dach</i>	Creußen, Pottenstein

#### Studienreisen / -fahrten / Exkursionen

Advent in Wien	Neunkirchen
Bayerischer Rundfunk, Nürnberg - Studio Franken	Neunkirchen
Berlin, Staatsoper Unter den Linden und Friedrichstadtpalast	Neunkirchen
Besuch des Goldbergbaumuseums	Goldkronach
Festung Rothenberg bei Schnaittach	Heinersreuth
Firmenbesichtigung medi – Bayreuth	Bindlach
Fledermaus-Familienführung	Heinersreuth
„Früher war’s...“ Hist. Obermarktführung	Weidenberg
Gotha und Arnstadt - Auf den Spuren der Familie Bach	Neunkirchen
Herbstliche Kräuterekursion	Fichtelberg
Justizpalast Bayreuth	Neunkirchen
Kalabrien oder Umbrien	Neunkirchen
Klassisches Griechenland	Neunkirchen
Leipzig, Gewandhaus: Igor Levit	Neunkirchen
Nachtwächterführung durch den hist. oberen Markt	Weidenberg
Opernfahrt nach Meiningen und Coburg	Neunkirchen
Passionsspiele in Erl in Tirol	Neunkirchen
Plassenburg Kulmbach mit vier Museen	Neunkirchen
Prager Kulturkaleidoskop - mit zwei Opern und einem Ballett	Neunkirchen
Rundreise mit Wohlfühl-Faktor im Bayerischen Wald	Neunkirchen
Sinterterrassen - Roschlaub	Heinersreuth
Städel-Museum, Frankfurt: Rembrandt-Ausstellung und Weihnachtsmarkt	Neunkirchen
Sylt - Amrum - Föhr	Neunkirchen
Urwelt-Museum Bayreuth	Bindlach
Waldlehrpfad - der Wald im Klimawandel	Heinersreuth
Wallonie in Belgien und Nordfrankreich	Neunkirchen
Wasserstein und Hexentor	Betzenstein
Weidenberger Sagenschatz mit Adrian Roßner	
„Der wilde Jäger bei Weidenberg“	Weidenberg
Wild-Kräuter	Hollfeld

**Programm für Frauen**  
Frauengesprächskreis

Eckersdorf



**Beruf**

**Kompetenzen**

Ausbildung zum Brandschutzhelfer Pegnitz  
 Familienfreundlicher Traumjob:  
 Praktischer Coaching Pegnitz  
 Leitfaden für Mama und auch Papa Ahornthal, Bindlach,  
 Smartphone Creußen, Gesees  
 Wahrheit oder Lüge? Fake News und Deepfakes entlarven... Bindlach

**EDV / PC / Kommunikation**

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

**EDV für Senioren**

Digitale Fitness im Alter Eckersdorf  
 Microsoft Office - Auffrischungen Eckersdorf  
 Word, Excel, PowerPoint Bindlach,  
 Smartphone Gefrees, Gesees  
 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  
 Englisch Betzenstein, Bindlach,  
 Eckersdorf, Hummeltal,  
 Mistelbach, Pegnitz,  
 Schnabelwaid  
 Französisch Eckersdorf, Emtmannsberg,  
 Hummeltal, Mistelbach,  
 Pegnitz, Weidenberg  
 Gebärdensprache Geschäftsstelle im LRA  
 (gelbe Sonderseiten),  
 Weidenberg

Italienisch

Emtmannsberg, Hollfeld,  
 Pegnitz, Schnabelwaid,  
 Weidenberg

Spanisch

Bad Berneck, Bischofsgrün,  
 Eckersdorf, Emtmannsberg,  
 Goldkronach, Hummeltal,  
 Mistelbach, Pegnitz,  
 Weidenberg



**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 Seybothenreuth  
 Entspannung mit Klangschalen Seybothenreuth  
 Entspannungskurs Bischofsgrün,  
 Weidenberg  
 Faszien- Entspannungskurs Bischofsgrün  
 Klang-Erlebnis Mehlmeisel  
 Klang-Schalen-Entspannung Schnabelwaid  
 Lian Gong Weidenberg  
 Meditations- und Entspannungskurs  
 „Lass den Tagesstress los“ Seybothenreuth  
 Meridian-Aktivierung Speichersdorf,  
 Weidenberg  
 Progressive Muskelentspannung nach Jacobson Seybothenreuth  
 Progressive Muskel Relaxion Pottenstein  
 Qi Gong Bindlach, Eckersdorf,  
 Hummeltal, Pottenstein  
 QiGong, TaiChi und Shiatsu Pegnitz  
 Tai Chi Bindlach, Hummeltal  
 Waldbaden Goldkronach,  
 Seybothenreuth



# Inhaltsverzeichnis

## nach Programmbereichen

Yoga (Hatha)	Bad Berneck, Betzenstein, Bindlach, Bischofsgrün, Creußen, Döhlau, Eckersdorf, Gefrees, Gesees, Glashütten, Goldkronach, Hollfeld, Mistelgau, Neunkirchen, Pegnitz, Pottenstein, Schnabelwaid, Seybothenreuth, Speichersdorf	Rückbildungsgymnastik Rückenfitness Rückenkraft Schneeschuhwanderung Selbstverteidigung für Jugendliche Selbstverteidigung von Frauen für Frauen Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen	Bischofsgrün Eckersdorf Seybothenreuth Bad Berneck Schnabelwaid Pegnitz Speichersdorf, Weidenberg
Yoga Meditation Zeit für mich	Goldkronach Hummeltal	Seniorengymnastik  Slimnastik/-Fitness Sport, Spiel und Gymnastik für Herren Starke Körpermitte Starker Rücken Step Aerobic (mit Bodystyling) Step and Fun Step-Bauch, Beine, Po - Pilates Sturzprävention Wassergymnastik Wohlfühlgymnastik 70+ Wohlfühl- und Ausgleichsgymnastik 50+ Wirbelsäulengymnastik/ Rückenschule	Fichtelberg, Mehlmiesel, Schnabelwaid Eckersdorf Pegnitz Betzenstein Neunkirchen Gesees, Mehlmiesel Pegnitz Pegnitz Pegnitz Eckersdorf, Pottenstein Seybothenreuth Weidenberg
<b>Bewegung / Gymnastik / Fitness</b>			
Aerobic Low	Mistelgau		
Aktiv gegen Arthrose	Mehlmiesel		
Aqua-Fitness	Eckersdorf, Pegnitz		
Aqua Power	Pegnitz		
Ausgleichsgymnastik für Frauen	Betzenstein		
Babymassage	Bischofsgrün		
Bauch, Beine, Po	Weidenberg		
Bewegung im Sitzen	Hummeltal		
Body-Fit	Gesees		
Body-Mix -Zirkeltraining	Schnabelwaid		
Bodyshape - intensives Ganzkörpertraining	Eckersdorf, Mistelbach		
Bodystyling	Eckersdorf		
BodyWorkout - Frauenpower	Pottenstein		
Chi-Yo-Pi	Speichersdorf		
Core-Training und Stretch	Eckersdorf		
Fackel-Schneeschuhtourwanderung	Gesees		
Fatburn-Aerobic	Mehlmiesel		
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		
Fitnessstraining	Goldkronach		
Ganzheitliche Gymnastik	Speichersdorf		
Geburtsvorbereitung	Bischofsgrün		
Geistig Vital in jedem Alter	Pegnitz		
Gesund und Fit	Eckersdorf		
Gymnastik für Frauen	Bindlach		
Herz aktiv - Ganzkörpertraining für Herz und Kreislauf	Emtmannsberg		
Hula-Hoop	Eckersdorf, Glashütten		
In Balance	Eckersdorf		
Karate zum Kennenlernen	Goldkronach, Hummeltal		
Kickboxing Light - Workout	Bindlach		
Mix	Neunkirchen		
Mobility	Mistelgau		
Move & Relax	Hummeltal		
Osteoporose-Training	Eckersdorf		
Outdoor Frühspport	Mistelgau		
Personal Training in der kleinen Gruppe	Pegnitz		
Pilates (BodyBalance)	Bindlach, Eckersdorf, Hollfeld, Hummeltal, Mistelgau, Pegnitz, Waischenfeld		
Piloxing® Barre	Mistelgau		
Pound - Rockout. Workout®	Pegnitz		
Power-Bauch	Fichtelberg		
Power-Work-Out	Creußen		
		Zumba® (Fitness, Stepp)	Ahorntal, Bindlach, Busbach, Eckersdorf, Gesees, Glashütten, Haag, Heinersreuth, Hollfeld, Hummeltal, Mehlmiesel, Neunkirchen, Pegnitz, Pottenstein, Waischenfeld Aufseß, Bad Berneck, Bindlach, Gesees, Mehlmiesel, Mistelgau, Weidenberg
		<b>Ernährung</b>	
			<b>Die Kursleiter*innen der Koch- und Ernährungskurse achten grundsätzlich auf eine gesundheitsfördernde Rezept- u. Zutatenauswahl. Essen soll gesund erhalten!</b>
		Brotbackkurs	Pegnitz, Seybothenreuth
		Christstollen backen	Seybothenreuth
		Ein lauer Herbstabend.... wir mixen verschiedene Cocktails mit und ohne Sekt	Weidenberg
		Essbarer Weihnachtsbaum: Nadelbäume nutzen & genießen	Eckersdorf
		Gefüllte Mini-Dumplings: Gyoza, Dim Sum oder Wan Tans	Pegnitz
		Gin-Tasting	Pegnitz
		Hülsenfrüchte, neu entdeckt	Pegnitz
		Jubiläumskochkurs - Ein Fest für die Sinne!	Pegnitz
		Käse selber machen	Goldkronach
		Kakao - Superfood für die Gesundheit	Pottenstein
		Kochabende für Männer	Bischofsgrün, Goldkronach
		Kochkurs Vegan	Glashütten
		Kochkurs: Gesund durch den Winter	Speichersdorf
		Kochen zum Start in den Herbst	Eckersdorf
		Konbanwa! Einmal Ramen, einmal Sushi	Pegnitz
		Leckerbissen! Frühlingsrollen und Fischbällchen	Pegnitz
		Leichte bunte Winterküche	Seybothenreuth
		Life is short - Eat Dessert first	Pegnitz
		Likörprobe	Goldkronach

Männerkochkurs	Seybothenreuth
Männerkockkurs: Deftiges Menü	Speichersdorf
Microgreens aus Oberfranken	Glashütten
Original chinesische Küche	Speichersdorf
Pralinen - Workshop: Confiserie und Pralinen selber machen	Betzenstein
Rum Tasting	Pegnitz
Veganes Kochen	Pegnitz
Vegetarischer Kochkurs	Glashütten
Weihnachtsbäckerei: Plätzchen backen	Goldkronach
Weinseminare	Haag, Pegnitz
Whisky Tasting	Pegnitz
Wintercocktails heiß und kalt	Weidenberg
Wintergemüse, schmackhaft und lecker	Pegnitz
Wild-Kräuter (Exkursionen)	Eckersdorf, Hollfeld
Wohin mit den vielen Quitten?	Goldkronach

**Pflege / 1. Hilfe / Kosmetik**

Erste Hilfe bei Kindern	Fichtelberg
Erste-Hilfe-Grundkurs	Waischenfeld
Stärkung der Selbst- und Fremdhilfefähigkeit für die breite Bevölkerung im Katastrophenfall	Fichtelberg
Workshop Erste-Hilfe	Speichersdorf

**Erkrankungen / Heilmethoden**

**Vorträge:**

<i>Edelkastanie, Dinkel und Bertram für Leib und Seele und unser Immunsystem</i>	Speichersdorf
<i>Heilpflanzen in der Volksheilkunde</i>	Weidenberg
<i>Immunsystem und Infekte aus der Sicht der chinesischen Medizin</i>	Bindlach, Emtmannsberg, Hummeltal, Pottenstein, Speichersdorf
<i>Räuchern im Jahreslauf</i>	Weidenberg



**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**

Acrylmalen	Waischenfeld
Adventskranzbinden	Weidenberg
Aquarell-Malkurse	Goldkronach, Pegnitz, Weidenberg
Badezusätze mit duftenden Kräutern	Speichersdorf
Bretter bemalen	Creußen
Buchbinden	Goldkronach
Den eigenen Adventskranz binden!	Fichtelberg
Do it yourself für Frauen - Richtiger Umgang mit Werkzeugen	Pegnitz
Dot-Painting - Zaubrerhafte Punktmalerei	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)

Doubleface stricken: Topflappen, Stirnband, Lesezeichen oder Schal	Pegnitz
Filzen für Erwachsene	Goldkronach
Filzen: Taschen, Hüte, Hausschuhe, Blumen	Schnabelwaid
Fröbelstern	Weidenberg
Glaskunst für alle	Waischenfeld
Grundlagen der Zentangle Methode	Pegnitz
Hortensien, Heide & Co. - Dekoration für den Herbst	Speichersdorf
Keramikkurs	Waischenfeld
Klöppeln	Weidenberg
Klötzchenfieber – Futterhaus für Vögel	Pegnitz
Kränze und Girlanden für Weihnachten	Aufseß
Kreatives zum Advent	Speichersdorf
Lesezeichen aus Epoxidharz	Weidenberg
Näh-/Schneiderkurse	Pottenstein
Nimm Dir MAL-Zeit	Eckersdorf
Patchwork und Quilting für Anfänger	Pegnitz
Raglan-Pulli von oben stricken	Pegnitz
Räuchern	Schnabelwaid
Socken stricken wie zu Omas Zeiten	Aufseß
Socken von der Spitze aus gestrickt	Pegnitz
Stamping-up – Weihnachtliche Karten und Boxen selbst gestaltet	Weidenberg

# Inhaltsverzeichnis

## nach Programmbereichen

Töpferkurse	Betzenstein, Creußen, Gesees, Hollfeld, Pegnitz, Seybothenreuth Waischenfeld
Trockenblumenring	Haag
Weihnachtsbasteln	Goldkronach
Winterbasteln	Waischenfeld
Wolle Spinnen mit dem Spinnrad	

### Literatur

Autorenlesung mit Georg Steinweh	Betzenstein
Erich Kästner: Der Mann mit den vielen Gesichtern	Pegnitz
Literaturkreise	Aufseß, Eckersdorf, Emtmannsberg, Neunkirchen, Waischenfeld

### Musik (Erwachsene u. Kinder)

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

Flöten-Ensemble	Eckersdorf
Gesang / Stimmbildung	Creußen, Eckersdorf, Hummeltal

Gitarre (E-/ Bass-/Konzert-)	Creußen, Gefrees, Haag, Heinersreuth, Hummeltal, Neunkirchen, Pegnitz, Schnabelwaid
Klavier / Keyboard	Creußen, Eckersdorf, Hummeltal, Mistelbach, Mistelgau, Neunkirchen, Pegnitz, Schnabelwaid

Klarinette	Mistelbach, Pegnitz
Musik für Erwachsene	Mistelbach
Musikgarten	Weidenberg
Musikalische Früherziehung	Mistelbach, Neunkirchen, Pegnitz, Schnabelwaid

Orgel	Mistelbach
Saxofon/-spielkreis	Eckersdorf, Hummeltal, Mistelbach, Pegnitz

Schlagzeug/Drum-Set	Creußen, Hummeltal, Pegnitz
Ukulele	Pegnitz
Violine / Viola	Pegnitz
Zither	Hummeltal

### Tanz

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

Geselliges Tanzen - lustvoll aktiv!	Pegnitz
Line-Dance	Eckersdorf, Schnabelwaid
Orientalischer Tanz (Bauchtanz)	Hummeltal, Pegnitz
Tänze aus aller Welt	Aufseß
Tanzkurse	Betzenstein, Glashütten, Hollfeld, Pegnitz

### Theater / Konzerte / Ausstellungen / Märkte

Aquarell-Ausstellung im Rathaus	Goldkronach
Mädchenchor der Regensburger	
Domspatzen in Waldsassen	Creußen
Weihnachtskonzert der Musikschüler	Creußen



## Grundbildung

### Die „Junge vhs“

Adventskalender-Upcycling	
Pappfaltschachteln neues Leben geben	Pegnitz
Aquarellmalkurs	Weidenberg
English for Kids	Weidenberg
Erste Hilfe für Kinder	Aufseß
Jonglieren	Schnabelwaid
Kids can - Selbstvertrauen, Selbstbehauptung, Selbstverteidigung	Pegnitz
Kindermalkurs	Aufseß
Kinderprogramm am Buß- und Betttag	Pegnitz
Kinderturnen (ohne Eltern)	Goldkronach, Speichersdorf

Klettern-Turnen-Toben - Kindersport in der Halle	Schnabelwaid
---	--------------

Kreativ-Werkstatt für Kinder & Jugendliche	Eckersdorf
---	------------

Kreativ-Workshop - Rabe auf Kantholz	Seybothenreuth
Kreativ-Zeichnen	Pegnitz

Kreatives Basteln	Weidenberg
Märchen für die Weihnachtszeit	Schnabelwaid

Märchennachmittag für Kinder	Weidenberg
Märchenwanderung	

vom Wanderparkplatz Hollenberg zur Burgruine	Betzenstein
---	-------------

Modern Dance	Pegnitz
Neurographik	Pegnitz

Pfannkuchen, Pancakes und Kaiserschmarrn - Kochkurs	Speichersdorf
--	---------------

Pfannkuchen & Co. - Kochkurs	Pegnitz
Rund um die Welt - Kinderkochkurs	Seybothenreuth

Schlittschuhlaufen	Pegnitz
Schneeschuhtour für Kinder mit Eltern	Gesees

Schwimmkurse	Hollfeld, Pegnitz
Töpfern	Creußen, Hollfeld, Pegnitz

„Von Drachenreitern und Räubertöchtern“ - Workshop zum Umgang	
--	--

mit verhaltenskreativen Kindern	Pegnitz
Winterbasteln	Schnabelwaid

Yoga	Bindlach, Bischofsgrün, Schnabelwaid
Zumba® für Kinder	Fichtelberg

### Eltern-Kind-Gruppen

Eltern-Kind- Café	Eckersdorf
Eltern-Kind-Töpfern	Pegnitz

Eltern-Kind-Turnen	Bischofsgrün, Eckersdorf, Goldkronach, Pegnitz,
--------------------	--

	Schnabelwaid, Speichersdorf, Waischenfeld
--	--

Krabbelgruppe	Eckersdorf
Miniclub	Eckersdorf, Heinersreuth, Pegnitz

Musikgarten	Weidenberg
Weihnachts-Märchen für Familien	Schnabelwaid

Wichtel	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

Ein eigenes Smartphone mit dem Betriebssystem von Google (ANDROID) plus Ladegerät ist erforderlich! Kosten für Kursunterlagen in Höhe von 5,00 EUR sind für jeden Kursteil an den Dozenten zu entrichten. Bei der Anmeldung werden Teilnehmer/innen der vorausgegangenen Infoveranstaltungen vorrangig berücksichtigt.

- **Fit am Smartphone -  
Gerät gekonnt einrichten und bedienen**
  - 1. Tag: Mi., 25.09.2024
  - 2. Tag: 02.10.2024 • jeweils 15.00-18.00 Uhr.
- **Fitter am Smartphone -  
Umgang mit Apps und Daten**
  - 3. Tag: Mi., 23.10.2024
  - 4. Tag: 30.10.2024 • jeweils 15.00-18.00 Uhr
- **Sicher am Smartphone -  
Geräte- und Datensicherheit**
  - 5. Tag: Mi., 13.11.2024 • 15.00-19.00 Uhr



## Gesundheit

### Bewegung / Gymnastik / Fitness

At 001\_4 **Wirbelsäulengymnastik  
am Nachmittag**

**Beginn:** Di., 17.09.2024 • 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.

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

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



## Beruf

### Kompetenzen

At 001\_2 **Smartphone** **NEU** *Aktiv im Alter*  
für Seniorinnen und Senioren

Neues Rathaus, Sitzungssaal • max. 12 TN • **Gebühr:** 30,00 EUR • **Leitung:** Dr. Olaf Peschel

Dieses Kursangebot wird gefördert von der Hans und Emma Nützel Altenstiftung im Rahmen des Projekts „Digital-Coach“ für den Landkreis Bayreuth • 3 Kursteile aufbauend, nur komplett buchbar!




**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

### Natur und Technik

**Au 001\_1 Vortrag: Klimafreundliche Heizungen - Alternativen zu Öl und Gas**   
**Mo. 10.02.2025** • 18.30 Uhr • Pfarrheim Hochstahl • **Gebühr:** keine • **Referent:** Zertifizierter Energieberater Dipl.-Ing. (FH) Werner Braun • **Anmeldung bis 03.02.2025**  
Durch steigende Energiepreise, Änderungen im Gebäudeenergiegesetz und in den Fördermitteln stehen viele Hausbesitzer vor der Frage, welche Heizungen realistisch als Alternative für Öl und Gas infrage kommen. Soll man auf Holzpellets oder Wärmepumpe setzen? Ist Solarthermie sinnvoll? An diesem Abend erhalten Sie vom Energieberater Werner Braun objektive und unabhängige Informationen rund um klimafreundliche Heizungen und Fördermittel. **In Koop. mit dem Klimaschutzmanagement des Landkreises Bayreuth.**



## Gesundheit

### Bewegung / Fitness

**Au 001\_4 Zumba Fitness**  
**Beginn: Do. 19.09.2024** • 18.30-19.30 Uhr • Feuerwehrhaus Aufseß • 10 Abende • mitzubr.: bequeme Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch, Getränk • **Gebühr:** 40,00 EUR • **Leitung:** Heidi Geißler • **Anmeldung bis 12.09.2024**  
Zumba Fitness ist ein Tanz-Fitness-Workout zu lateinamerikanischer Musik. Die Kondition wird trainiert und man verbrennt dabei auch noch ordentlich Kalorien. Alter, Fitnessniveau und Tanzkenntnisse spielen dabei keine Rolle. Wichtig ist der Spaß!



## Kultur

### Kunst / Kunsthandwerk

**Au 001\_5 Socken stricken wie zu Omas Zeiten**  
**Beginn: Mo., 23.09.2024** • 18.00-20.00 Uhr • Haus der Gemeinde • 5 Abende • mitzubr. Sockenwolle und 5 Stricknadeln • **Gebühr:** 35,00 EUR • mind. 7 TN • **Leitung:** Josefine Bäuerlein • **Anmeldung bis 17.09.2024**

Socken stricken ist keine Kunst! Wer rechte und linke Maschen stricken kann, kann es lernen. Auch für Anfänger geeignet!

**Au 002\_5 Kränze und Girlanden für Weihnachten**  
**Mo. 18.11.2024** • 18.00-20.00 Uhr • Haus der Gemeinde • mitzubr. Grünzeug, Tannengrün, Gartenschere • **Gebühr:** 12,00 EUR + Materialkosten (Kranzrohling, Draht) • **Leitung:** Josefine Bäuerlein • **Anmeldung bis 12.11.2024**

Wir binden einen Kranz (Adventskranz) oder eine Türgirlande für die Weihnachtszeit. Zu Hause können Sie dann Ihren Kranz oder Girlande ganz nach Ihren Vorstellungen dekorieren.

### Literatur

**Au 003\_5 Literaturkreis**  
**Beginn: Do., 19.09.2024 (weitere Termine im Kurs)** • 19.00 Uhr • 6 Abende • Kintopp Hollfeld • **Gebühr:** 30,00 EUR • **Leitung:** Corinna Damaschke • **Anmeldung bis 12.09.2024**

Wir beginnen mit „Stay away from Gretchen“ von Susanne Abel, „Das Schloss“ von Franz Kafka, „Eigentum“ von Wolf Haas, „Circe“ von Madeline Miller, „Mary Anne“ von Daphne du Maurier und „Stolz und Vorurteil“ von Jane Austen.

### Tanz

**Au 004\_5 Tänze aus aller Welt**  
**Beginn: Di. 17.09.2024** • 09.30-10.45 Uhr • Haus der Gemeinde • 10 Vormittage • **Gebühr:** 40,00 EUR • **Leitung:** Veronika Herlitz, Tanzleiterin im BVST • **Anmeldung bis 11.09.2024**


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

**Au 001\_6 Kindermalkurs** (6 bis 10 Jahre)   
**Di., 29.10.2024** • 10.00-13.00 Uhr • Haus der Gemeinde, Aufseß, • **Gebühr:** 15,00 EUR • **Leitung:** Elisabeth Linhardt • **Anmeldung bis 22.10.2024**

Im Kurs experimentieren die Kinder mit Farben und können sich frei entfalten. Wir malen mit Acrylfarben auf Papier und Leinwand. Pinsel, Farben, Papier und Leinwände werden gestellt. Altes Hemd oder T-Shirt zum Überziehen mitbringen!

**Au 002\_6 Erste-Hilfe für Kinder** (ab 5 Jahre)   
**Fr., 08.11.2024** • 15.00-16.00 Uhr • Feuerwehrhaus Aufseß • **Gebühr:** 2,00 EUR • **Leitung:** Stephan Endlich, Helfer vor Ort Aufseß • **Anmeldung bis 04.11.2024**

Heranführen von Kindern an Notfallsituationen sowie Erste Hilfe-Maßnahmen, die auch Kinder schon durchführen können.



## 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 Teilnehmername)**. Barzahlungen sind nur im Rathaus zwischen 8.00 und 12.00 Uhr oder nach Rücksprache möglich



## Sprachen

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

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

**Beginn: Mo., 30.09.2024** • 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., 30.09.2024** • 18.00-19.30 Uhr • Schule, 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., 18.09.2024** • 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:** 16.45-18.45 Uhr  
**Bb 009\_4 Kurs II:** 18.15-19.45 Uhr

### Bewegung / Gymnastik / Fitness

**Bb 004\_4 Zumba®**

**Beginn: Mi., 11.09.2024** • 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 003\_4 Fitnessgymnastik**

**Beginn: Di., 17.09.2024** • 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.

**Bb 002\_4 Schneeschuhwanderung**  
**für Anfänger**

**Termin: Sa., 18.01.2025 (oder nach Schneelage)** • 09.00-12.00 Uhr • **Gebühr:** 8,00 EUR + 5,00 EUR Leihgebühr für Schneeschuhe und Stöcke • max. TN 20, feste Wanderschuhe sind sinnvoll • **Leitung:** Klaus Hübsch  
Erleben Sie den Trendsport Schneeschuhwandern hautnah. Die Wanderung geht auf einem Rundweg durch die verschneite Winterlandschaft abseits der Trampelpfade. Das Naturerlebnis im glitzernden Schnee steht im Vordergrund. Genießen Sie auf dieser geführten Schneeschuhtour das Wintererlebnis mit Tiefschneegarantie. Voraussetzung: Eine Strecke von 5 km mit Anstiegen sollte vom Teilnehmer zu schaffen sein.

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





**Geschäftsstelle:**  
**Lindenbergr. 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., 26.09.2024** • 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 Pubertät I - warum manche Tiere ihre Kinder fressen: Ein Abend für pubertätsgeplagte Eltern und andere Bezugspersonen**

**Fr., 25.10.2024** • 19.30 Uhr • Vortragsraum Maassenhaus • **Gebühr: 3,00 EUR** • **Referentin:** Thea Krellner

Oft stellt die Pubertät eine große Herausforderung für die ganze Familie dar. Die jugendlichen Kinder mutieren über Nacht zu zickigen, bissigen Pubertieren, die Eltern sind plötzlich peinlich und uncool, man versteht sich gegenseitig einfach nicht mehr. Woran das liegt, was Pubertät eigentlich genau ist, was sie bewirkt und wie wir dem Ganzen konstruktiv begegnen können, wird an diesem Abend für Eltern, Lehrer, Erzieher und andere Bezugspersonen behandelt. Außerdem gibt es die Möglichkeit zum gegenseitigen Austausch untereinander. Nützliche Überlebensstipps für beide Seiten inklusive.

**Be 002\_1 Mit dem Wohnmobil zu Italiens Kultur- und Naturschätzen**

**Fr., 08.11.2024** • 19.30 Uhr • Vortragsraum Maassenhaus • **Gebühr: 3,00 EUR** • **Referent:** Klaus Demmert

Unser erstes Ziel ist Südtirol mit seinen herrlichen Bergpano-

ramen. Nach einem Besuch der Lagunenstadt Venedig fahren wir nach Ravenna mit seinen weltberühmten Mosaikbildern. Hoch hinauf geht es zum unabhängigen Kleinstaat San Marino, der schon seit 1700 Jahren besteht. Assisi ist unser nächstes Highlight. Geprägt ist die alte Stadt vom hl. Franziskus. Assisi ist nach dem Vatikan der zweitwichtigste religiöse Ort in Italien. Der Hitze entfliehen können wir im Nationalpark Gran Sasso hoch oben in den Abruzzen. Geschichtsträchtig ist die Umgebung des Lago Trasimeno. 217 v. Christus verloren hier 15000 Römer ihr Leben in der Schlacht gegen die Karthager Hannibals. Verzaubernd sind die Landschaften der Toskana. Besonders beeindruckend ist San Gimignano mit seinen vielen Geschlechtertürmen.

### Exkursion

**Be 003\_1 Wasserstein und Hexentor** *Studium regionale*  
Erd-, Natur- und Hexengeschichten von der Betzensteiner Kuppenalb



**So., 06.10.2024** • 14.00 Uhr • ca. 3 Std. • **Treffpunkt:** Tourist-Info Betzenstein, Hauptstraße 44, 91282 Betzenstein • **Gebühr:** 6,00 EUR, Kinder bis 16 J. frei, Jugendliche 16 bis 18 J., Auszubildende und Studierende ermäßigt. • **Leitung:** Geoparkranger Jürgen Großberger. Auf einer Wanderung vorbei an bizarren Felsformationen, wie sie für die Betzensteiner Kuppenalb typisch sind, erläutert Geoparkranger Jürgen Großberger die Jahrmillionen alte Geschichte der Felsen, Höhlen und der Landschaft rund um das Felsenstädtchen. Warum heißt das Hexentor eigentlich so und floss tatsächlich einmal Wasser durch den Wasserstein? **In Zusammenarbeit mit dem GEOPARK Bayern-Böhmen e. V.**



## Sprachen

**Be 001\_3 Englisch Konversation** **NEU**  
**Beginn: Di., 17.09.2024** • 19.00-20.30 Uhr • Maassenhaus, Hauptstr. 44 • 10 Abende • **Gebühr:** 60,00 EUR • **Leitung:** Susanne Heidenreich

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer\*innen, die ihre einmal erlernten Kenntnisse der englischen Sprache vertiefen und festigen möchten. Mit aktuellen, oder von den Teilnehmer\*innen gewünschten Themen wird das Vokabular gefestigt und die indiv. Sprachkenntnisse erweitert. **Anmeldung bis 09.09.2024.**



## Gesundheit

### Entspannung / Körpererfahrung

#### Yoga

(für alle Altersgruppen, mit/ohne Vorkenntnisse)  
jew. 10 Mal • Kindergarten Riegelstein, Landjugendraum • max. 10 TN pro Kurs • mitzubr.: bequeme Kleidung, Matte, Decke, Kissen, Sitzkissen o. -bänkchen • **Gebühr:** 45,00 EUR / 10 TN, 54,00 EUR / 8 TN • **Leitung:** Renate Kleiber (Kurs I) Karola Schmidt Kurs (II u. III)

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.

**Be 001\_4 Yoga I:** **Fr., 27.09.2024** • 09.00-10.30 Uhr

Be 002\_4 Yoga II: Do., 26.09.2024 • 17.00-18.30 Uhr  
Be 003\_4 Yoga III: Do., 26.09.2024 • 19.00-20.30 Uhr

### Hatha-Yoga

(Kurs-ID: KU-ST-4Q4L2Z)

KK-Förderung  
möglich!

jew. 10 Mal • Kindergarten Riegelstein, Landjugendraum • 10  
Abende • mitzubr.: bequeme Kleidung, Decke, festes Kissen/  
Yogakissen, Matte • max. 10TN • **Gebühr:** 45,00 EUR / 10  
TN, 54,00 EUR / 8 TN, 67,50 EUR / 6 TN • **Leitung:** Susanne  
Körzdörfer, Yogalehrerin

Hatha- Yoga ist eine Form des Yoga, welches die beiden  
Grundenergien in unserem System, die aktivierende, wärmende  
und die aufbauende, kühlende Energie, harmonisiert und ins  
Gleichgewicht bringt. Wir praktizieren zusammen Asanas  
(Körperstellungen), Pranayama (Atemübungen), Tiefen-  
entspannung und Meditation. Die am Ende stattfindende  
Tiefenentspannung, aber auch die Meditation, reduzieren  
Stressfaktoren, stellen innere Ruhe her und wirken förderlich  
auf das Immunsystem.

Be 004\_4 Yoga I: Mo., 30.09.2024 • 17.00-18.30 Uhr  
Be 005\_4 Yoga II: Mo., 30.09.2024 • 19.00-20.30 Uhr

### Be 006\_4 Hatha-Yoga III

(Kurs-ID: KU-ST-4Q4L2Z)

KK-Förderung  
möglich!

**Beginn:** Do., 26.09.2024 • 19.30-21.00 Uhr • Schule,  
Gymnastikraum • 10 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, Yogalehrerin • **sonst wie**  
**Kurse Be 004\_4 und Be 005\_4**

### Be 007\_4 Hatha-Yoga für Anfänger\*innen

NEU

KK-Förderung  
möglich!

(Kurs-ID: KU-ST-JWGFJX)

**Beginn:** Do., 24.10.2024 • 17.45-19.15 Uhr • Schule,  
Gymnastikraum • 8 Abende • mitzubr.: bequeme Kleidung,  
Decke, festes Kissen / Yogakissen, Matte • max. 12 TN •  
**Gebühr:** 36,00 EUR / 10 TN, 43,00 EUR / 8 TN, 54,00 EUR / 6  
TN • **Leitung:** Susanne Körzdörfer, Yogalehrerin  
Dieser Yoga- Kurs ist vor allen Dingen für Anfänger und  
Teilnehmer\*innen geeignet, die einen systematischen Einstieg  
ins Hatha- Yoga bekommen möchten. Die TN werden dabei  
von Grund auf in die Techniken des Hatha- Yogas unterwiesen.  
Dazu gehört zu Beginn das Erlernen von einfachen und leichten  
Körper- und Atemübungen. Diese Übungen werden so an die  
körperlichen Fähigkeiten der TN angepasst, so dass sie wirklich  
jeder mitmachen kann. Im weiteren Verlauf des Kurses werden  
noch weitere Atemtechniken, der Sonnengruß u. ä. vermittelt.  
Das Erlernen von verschiedenen Tiefenentspannungstechniken  
ermöglichen es, dass die TN am Ende der Stunde ganz bei sich  
ankommen und entspannen können.

### Be 008\_4 Yoga auf dem Stuhl

**Beginn:** Do., 26.09.2024 • 09.30-10.15 Uhr • Kindergarten  
Riegelstein, Landjugendraum • 10 Vorm. • max. 10 TN • **Gebühr:**  
22,00 EUR / 10 TN, 30,00 EUR / 7 TN • **Ltg.:** 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.

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

# Volkshochschule Betzenstein e.V.

## Bewegung / Gymnastik / Fitness

### Be 009\_4 Fitness-Gymnastik für Jedermann

**Beginn: Di., 17.09.2024** • 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

### Be 010\_4 Starke Körpermitte

**Beginn: Mi., 18.09.2024** • 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 011\_4 Ausgleichsgymnastik für Frauen

**Beginn: Mi., 25.09.2024** • 18.00-19.00 Uhr • Turnhalle • max. 15 TN • 10 Abende • mitzubr.: Decke o. Matte • **Gebühr:** 45,00 EUR / 8 TN, 35,00 EUR / 10 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 Phantasieübungen runden die Übungsreihen ab und fördern das allgemeine Wohlbefinden.

## Ernährung

### Be 012\_4 Pralinen - Workshop: Confiterie und Pralinen selber machen

**Beginn: Mo., 25.11.2024** • 18.30-20.30 Uhr • Küche Schule • max. 10 TN • 4 Abende • mitzubr.: Schürze • **Gebühr:** 24,00 EUR, zzgl. ca. 20,00 EUR Materialkosten (am 1. Abend an Kursleitung zu entrichten) • **Leitung:** Beate Gröschel.

**Abend 1:** Kurze Information zur Herstellung: „Von der Kakao-bohne zur Schokolade“, Entstehung der „Schokolaterie“, Arten der Schokoladen und Kuvertüren, richtige Verarbeitung von Schokoladen und Kuvertüren. Praktischer Teil: Kuvertüren richtig erwärmen und temperieren, Hohlkörper vorbereiten. Erste Herstellung von vollvergossenen Pralinen. • **Abend 2:** Kuvertüren temperieren (Wiederholung), erste Hohlkörper gießen (ggf. mit verschiedenen Kuvertüren) • **Abend 3:** Ganaches herstellen, - Hohlkörper füllen (ggf. je nach zeitlicher Möglichkeit noch verschließen) • **Abend 4:** Kuvertüre temperieren, eventuell unverschlossene und gefüllte Hohlkörper verschließen (s. Abend 3), Umhüllen, Verzieren oder Igeln der verschlossenen Hohlkörper (Finishing)



## Kultur

## Kunst / Kunsthandwerk

### Be 001\_5 Töpfern in entspannter Runde

**Sa., 12.10.2024** • 09.00-12.00 Uhr Töpfertermin und Fr., 22.11.2024 • 18.00-20.30 Uhr Glasurtermin • „Ritterstübchen“ Betzenstein, Eckenreuth 4 • max. 5 TN • mitzubr.: alte Kleidung; Nudelholz • **Gebühr:** 31,00 EUR + Materialkosten ca. 8,50 EUR je kg. Töpferware • **Leitung:** Ruth Göldner • **Anmeldung bis 02.10.2024**

## Literatur

### Be 002\_5 „Die Zeit der Zeiten“

Autorenlesung mit Georg Steinweh

**Fr., 04.10.2024** • 19.30 Uhr • Vortragsraum Maassenhaus • **Gebühr:** 5,00 EUR

Der Autor der Kriminalromane mit Detektiv Berber liest aus seiner Bodensee-Geschichte. Fred, Zeit seines Lebens Egoist und Zyniker, erbt sein Elternhaus, kehrt nach 18 Jahren zurück an den Bodensee. Die Eltern waren Fischer, seine Mutter erkrankte, als er ein Kind war. Renie, eine Immobilienspekulantin, will sein sehr attraktives Anwesen kaufen. Dafür beginnt sie sogar ein Verhältnis mit ihm, das sich aber zur Liebe entwickelt. Schlafwandelnd entdeckt er das versteckte Chemielabor seines Vaters und schafft es durch Zufälle, dessen geniale Erfindung zu Ende zu führen. Mittels dieses Botenstoffs und der hinterlassenen Tauchausrüstung gelingt ihm eine Zeitreise nach Konstanz um 1415. Die Stadt platzt wegen des Konzils mit 70.000 Menschen aus allen Mauern. Freds Profession als Koch erleichtert ihm im Mittelalter kurzfristig Zugang zu dieser fremden Welt. Die Freundschaft mit dem armen Straßenjungen Paul sorgt dafür, dass sich Fred zu einem empathischen Menschen entwickelt. Er bekommt Alpträume, befürchtet, wie Hus auf dem Scheiterhaufen zu enden. Wieder zurück, verzagt er und scheitert fast daran, all das Erlebte zu verarbeiten. Und überdenkt seine eigentliche Mission...

## Tanz

### Be 003\_5 Tanzkurs für Fortgeschrittene

**Beginn: Di., 01.10.2024** • 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 20.09.2024** • Für Teilnehmer mit Tanzkenntnissen



## Grundbildung

## Die „Junge vhs“



### Be 001\_6 Märchenwanderung: Kleine Wanderung vom Wanderparkplatz Hollenberg zur Burgruine

**Sa., 26.10.2024** • 13.30 Uhr • Wanderparkplatz Hollenberg (von Körbeldorf kommend am Ortseingang rechts) • mitzubr.: gutes Schuhwerk, etwas zu Trinken und eine Brotzeit • **Gebühr:** 5,00 EUR pro Person • **Leitung:** Thea Krellner • **Anmeldung bis 18.10.2024**

Unterwegs kommen wir am Zwergenbrunnlein und an der Zwergenhöhle vorbei, wo immer der ein oder andere Zwerg sein Unwesen treibt. Auch Feen und andere Märchenwesen laufen uns über den Weg. Schließlich werden wir mal schauen, ob die Frau Holle zu Hause ist, und sie auf der Burgruine besuchen. Die Wanderung dauert - je nach Teilnehmerzahl - zwischen zwei und drei Stunden, wir machen zwischendurch auch eine Brotzeitpause. Teilnehmen können Kinder zwischen vier und sieben Jahren mit Begleitperson sowie kindgeliebte Erwachsene mit viel Phantasie.





## 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 und

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

Anmeldeformulare sind im Rathaus, Zi. 0.01 erhältlich (Mo.-Fr.: 8.00-12.00 Uhr).

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 006\_1 Gespenstisch, schaurig und doch schön**  
Fr., 15.11.2024 • 19.00-20.30 Uhr • Bücherei • **Gebühr:** 12,00 EUR • **Leitung:** Fiona Ahlborn

Die Abende werden länger und die Nebelschwaden ziehen um das Haus und lassen Gespenster und Unholde vermuten. Da liegt es nahe, an diesem Abend Märchen von allerlei schaurigen Gestalten und unheimlichen Abenteuern zu lauschen, von Wesen aus den Tiefen des Meeres und merkwürdig flackernden Lichtern. Sie können gespannt sein.

**Bi 008\_1 Märchenhafter Adventszauber für Familien**  
(Für Kinder ab 6 Jahren)

Di., 03.12.2024 • 16.00-17.30 Uhr • MZR Rathaus • **Gebühr:** Erwachsene 6,00 EUR u. je Kind 6,00 EUR • **Ltg.:** Fiona Ahlborn  
An diesem Nachmittag erzählt die Märchenerzählerin Fiona Ahlborn von wundersamen Wesen, Feen und Zwergen, von Dummlingen, die schlauer sind als die klugen Brüder und natürlich von Weihnachtswundern. Eine Einstimmung auf die Weihnachtszeit, in der immer noch das Wünschen geholfen hat.

**Bi 005\_1 Weihnachtlicher Abend**

Do., 05.12.2024 • 19.30-21.00 Uhr • MZR Rathaus • **Gebühr:** 10,00 EUR • **Leitung:** VHS Team

Wir laden die Bindlacher Bürger ganz herzlich zu einem Abend im Advent ein. Nach einer interessanten kulturellen Einlage setzen wir uns gemütlich mit Glühwein und Gebäck zum gewohnten Gedankenaustausch zusammen. Sie dürfen gespannt sein, denn Vorfreude mit Spannung gehört zur Weihnachtszeit.

**Bi 007\_1 Adventszauber für Erwachsene**

Fr., 06.12.2024 • 19.00-20.30 Uhr • Bücherei • **Gebühr:** 12,00 EUR • **Leitung:** Fiona Ahlborn

Was sind Advent und Weihnachten ohne Märchen?! Deshalb findet auch in diesem Jahr ein Adventsabend statt, mit Geschichten voll Wundern und dem Zauber der Weihnachtszeit. Die Märchen werden frei erzählt.

**S.a. Bi 005\_2 Kurs „Android-Grundlagen für Senioren“**  
Weitere Info bei Beruf / EDV

### Exkursionen

**Bi 002\_1 Führung: Urwelt-Museum Bayreuth mit den weltberühmten Saurierfunden vom Bindlacher Berg** Studium regionale

Do., 10.10.2024 • 18.00-19.30 Uhr • Bayreuth • max. 15 TN • **Gebühr:** 5,00 EUR • **Leitung:** Dr. Ulrike Albert

Eine kleine Reise in die Welt vor 250 Millionen Jahren mit fachkundiger Führung von Frau Dr. Albert. Nothosaurus, Placodus, Tanystropheus - klangvolle Namen in der Paläontologie! Die Saurierfunde aus dem Muschelkalkgebiet Bindlach gehören zu den ältesten weltweit. In der ersten Hälfte des 19. Jh. lebte und wirkte Georg Graf zu Münster und sammelte u.a. in den Steinbrüchen am Bindlacher Berg Fossilien. Seine Funde, versteinerte Skelette der Saurier und viel mehr sind im Urweltmuseum erhalten geblieben und ausgestellt.

**Bi 001\_1 Firmenbesichtigung medi - Bayreuth** Studium regionale

Do., 14.11.2024 • 13.00-16.30 Uhr • medi Bayreuth • Treffpunkt: Medicusstraße 1, 95448 Bayreuth / Haupteingang • **Gebühr:** 5,00 EUR • **Leitung:** Almut Jacob

medi - ein weltweit agierendes Unternehmen - ein international führender Hersteller von medizinischen Hilfsmitteln, Sporttextilien und Fashion-Produkten, die Wirksamkeit mit Komfort verbinden. medi - direkt in der Nachbarschaft zu Bindlach ermöglicht der VHS Bindlach eine einmalige Gelegenheit zur Firmenvorstellung mit Führung durch die Produktion und Logistik sowie einen Einblick in „moderne Arbeitswelten“ im neuen Tower. Sie dürfen gespannt sein, diesen internationalen Globalplayer in ca 3,5 h kennenzulernen.



## Beruf

### Kompetenzen

**Bi 004\_2 Wahrheit oder Lüge? Fake News und Deepfakes entlarven und Faktenchecker einsetzen**

Fr., 17.01.2025 • 17.30-20.30 Uhr • MZR Rathaus • **Gebühr:** 12,50 EUR • **Leitung:** Regina Hildner  
Fake News und Deepfakes sind eine große Herausforderung.



Mit einfachen KI-Tools kann jeder täuschend echte Fälschungen erstellen. Diese werden oft zur Desinformation genutzt und können weitreichende Folgen haben. Die Falschinformationen können Text, Bild, Sprache und Video betreffen. In diesem Kurs lernen Sie, verschiedene Arten von Fakes im Internet zu erkennen. Ich zeige Techniken und Werkzeuge, um Fake News und Deepfakes zu entlarven. Sie lernen, Falschinformationen im Internet aufzuspüren und sich zu schützen. Durchschauen Sie die Tricks der Fake-News-Produzenten. Lassen Sie sich nicht manipulieren und stärken Sie Ihre Medienkompetenz! Voraussetzungen: Internet-Erfahrungen, keine technischen Vorkenntnisse nötig. Kosten für Kursunterlagen in Höhe von 5,00 EUR sind am Kurstag an die Dozentin zu entrichten.

## EDV

### **Bi 001\_2 Kurs 1: Fit am Smartphone/ Android-Handy - Gerät gekonnt einrichten und bedienen** (Teil 1a + 1b)

**Fr., 18.10. und Fr., 25.10.2024** • 15.00-18.00 Uhr • MZR Rathaus • 2 Nachmittage • mitzubr.: Getränke und ggf. kleinen Snack • **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 Android-Handys näher. Die ANDROID Schulung (nicht iPhone, nicht Blackberry, nicht Windows-Phone, sondern das Betriebssystem von Google!) bietet Ihnen alle Grundlagen zur Bedienung Ihres Android-Handys. 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. Ein eigenes Android-Handy 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/ Android-Handy - Umgang mit Apps und Daten** (Teil 2a + 2b)

**Fr., 15.11. und Fr., 22.11.2024** • 15.00-18.00 Uhr • MZR Rathaus • 2 Nachmittage • mitzubr.: Getränke und ggf. kleinen Snack • **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 Android-Handys, 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 Android-Handys 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 Android-Handy. Sie lernen in kleinen Gruppen, wie einfach der nächste Schritt ist und können gezielt Fragen stellen. Ein eigenes Android-Handy 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/ Android-Handy - Geräte- und Datensicherheit**

**Fr., 06.12.2024** • 15.00-19.00 Uhr • MZR Rathaus • mitzubr.: Getränke und ggf. kleinen Snack • **Gebühr:** 49,00 EUR • **Leitung:** Dr. Olaf Peschel

Inzwischen können Sie schon vieles am Android-Handy, haben vielleicht unsere ersten beiden Android-Kurse besucht. Jetzt gehen Sie noch einen Schritt weiter und kümmern sich um die Sicherheit Ihres Android-Handys 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 Android-Handy 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 Gerät 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 Android-Handy. Sie lernen in kleinen Gruppen, wie wichtig die Geräte- und Datensicherheit ist und können gezielt Fragen stellen. Ein eigenes Android-Handy plus Ladegerät ist erforderlich!



### **Bi 005\_2 Android-Grundlagen für Senioren**

*Aktiv im Alter*

**Fr., 24.01.2025** • 15.00-19.00 Uhr • MZR Rathaus • **Gebühr:** 30,00 EUR • **Leitung:** Dr. Olaf Peschel

Android-Experte Dr. Olaf Peschel bringt Ihnen die Welt des Android-Handys näher. Die ANDROID-Schulung (nicht iPhone, nicht Blackberry, nicht Windows-Phone, sondern das Betriebssystem von Google!) bietet Ihnen alle Grundlagen zur Bedienung Ihres Android-Handys. 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 Android-Handy plus Ladegerät ist erforderlich!



## Sprachen

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

**Beginn: Mi., 25.09.2024** • 10.00-11.30 Uhr • MZR Rathaus • 10 Vormittage • **Gebühr:** 78,00 EUR • **Leitung:** Eva-Maria Stegbauer

Wer Freude und Interesse an der englischen Sprache hat, ist eingeladen, an diesem Kurs teilzunehmen. In entspannter Atmosphäre arbeiten wir mit dem Lehrbuch Cornelsen, A New Start Refresher B2, und lesen spannende Kurzgeschichten. Dabei können Sie Ihre Sprechfertigkeit trainieren und Vokabular sowie grammatikalische Kenntnisse erweitern. Neuzugänge sind herzlich willkommen!



## Gesundheit

### Entspannung / Körpererfahrung

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

**Beginn:** Di., 17.09.2024 • 19.00-20.00 Uhr • Zuhause • 12 Abende • **Gebühr:** 49,00 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- 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, die 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. 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. 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., 17.09.2024 • 09.30-10.30 Uhr •  
**Gebühr:** 38,00 EUR • mind. 6 TN

**Bi 002\_4 Yoga II am Abend:**  
**Beginn:** Do., 19.09.2024 • 19.45-20.45 Uhr •  
**Gebühr:** 38,00 EUR • mind. 6 TN

**Bi 003\_4 Yoga III am Abend:**  
**Beginn:** Mo., 16.09.2024 • 17.00-18.00 Uhr •  
**Gebühr:** 38,00 EUR • mind. 6 TN

**Bi 012\_4 Yoga für alle**  
**Beginn:** Do., 19.09.2024 • 17.30-19.00 Uhr • MZR Rathaus • 10 Abende • **Gebühr:** 57,00 EUR • **Leitung:** Alexandra Blum  
In diesem Kurs machen wir Yoga, so wie wir es gerade brauchen mit fließenden Bewegungsabläufen, kraftvollen Haltungen, genüsslichen 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 006\_4 Qi Gong**  
(Anfänger und Fortgeschrittene)  
Ein Weg zur inneren Harmonie

**Beginn:** Mi., 18.09.2024 • 14.00-16.00 Uhr • Bärenhalle • 5 Nachmittage • **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.

**Bi 004\_4 Tai Chi**  
(Anfänger und Fortgeschrittene)  
Ein Weg zur inneren Harmonie

**Beginn:** Mi., 25.09.2024 • 14.00-16.00 Uhr • Bärenhalle • 5 Nachmittage • 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.

### Bewegung / Gymnastik / Fitness

#### BodyBalancePilates am Vormittag

MZR Rathaus • 10 Vormittage • **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., 12.09.2024 • 08.30-10.00 Uhr • **Gebühr:** 72,50 EUR

**Bi 007\_4 Kurs II:** **Beginn:** Do., 12.09.2024 • 10.15-11.30 Uhr • **Gebühr:** 60,60 EUR

**Bi 008\_4 Fit im Alter** Aktiv im Alter  
„Wer rastet, der rostet“

**Beginn:** Mi., 18.09.2024 • 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., 18.09.2024 • 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-Kreislauf-Mobilisation 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 - Selbstverteidigung (ab 14 Jahren)

**Beginn:** Mi., 18.09.2024 • 19.30-21.00 Uhr • Schulturnhalle Volksschule • 10 Abende • **Gebühr:** 65,00 EUR • **Leitung:** Michael Heiert

Stretching, Konditions- und Kraftausdauertraining, Basics und Kombinationen aus dem Kickboxen, Kampfsport und Partnerübungen. Ebenso werden Möglichkeiten der Selbstverteidigung in Alltagsituationen vermittelt. Trainingsablauf: Aufwärmtraining, Stretching, Techniken, Partnerübungen. Es werden Boxhandschuhe/Bandagen benötigt - Infos hierzu gibt es beim Kursleiter. Der Kurs kann auf Wunsch der Teilnehmer verlängert werden. Quereinstieg in den Kurs ist jederzeit möglich.



## Bi 011\_4 Zumba® Everything is better when you dance (ab 18 Jahren)

**Beginn:** Mi., 18.09.2024 • 18.15-19.15 Uhr • MZR Rathaus • 10 Abende • **Gebühr:** 40,00 EUR mind. 10 TN • **Leitung:** Karin Hegele

Was wird gemacht? - Zumba ist Aerobic auf mitreißende Latino-musik. Entwickelt wurde dieses besondere Tanz-Workout von dem kolumbianischen Tänzer, Choreograf und Fitnesstrainer Alberto Perez. Getanzt wird zu Rhythmen unter anderem aus Salsa, Merengue, Rumba, Cha-Cha-Cha und Samba. Die verschiedenen Tanzstile werden mit Fitnessübungen kombiniert, regen die Fettverbrennung an und helfen die Ausdauer zu verbessern. Zumba ist ein Ganzkörpertraining zu ansprechender Musik und für Menschen, die gern tanzen oder die es gerne ausprobieren möchten. Alter, Fitness und Tanzerfahrung spielen beim Zumba keine Rolle. Der Spaß steht im Vordergrund und ganz nebenbei wird der Körper trainiert.

## Bi 018\_4 Wirbelsäulengymnastik (für Frauen und Männer) Aktiv sein gegen Rückenbeschwerden!

**Beginn:** Di., 24.09.2024 • 17.30-18.30 Uhr • MZR Rathaus • 10 Abende • **Gebühr:** 35,00 EUR ab 8 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.

## Erkrankungen / Heilmethoden

### Bi 009\_1 Immunsystem & Infekte aus der Sicht der chinesischen Medizin

**Di., 08.10.2024** • 19.00-21.30 Uhr • MZR Rathaus • **Gebühr:** 5,00 EUR • **Leitung:** Dr. Wolfgang Margraf

Das Immunsystem, die Basis eines gesunden Organismus: wie funktioniert es, warum wir zu bestimmten Zeiten krank werden und was chronische bzw. falsch behandelte Infekte für Folgen haben können, sind der Inhalt dieses Vortrages. Aus der Sicht der chinesischen Medizin will ich Ihnen vor dem Hintergrund meiner über 28-jährigen Erfahrung mit verständlichen Worten erklären, welche Faktoren zu einem „guten“ und „schlechten“ Immunsystem beitragen, welche Rolle verschiedene therapeutische Maßnahmen und Ansätze dabei spielen und was Sie selbst zu einem gesunden und kräftigen Immunsystem beitragen können. Am Beispiel von Infekten der oberen (Nasennebenhöhle) und unteren Atemwege (Infekte der Lunge / Bronchitis / Asthma) und Blasenentzündungen werde ich erklären, wie diese Infekte entstehen und wie man sinnvoll, ohne Symptome zu unterdrücken, ohne Tierquälerei (also ohne Antibiotika, ohne Bakterien „abzutöten“) und ohne Entzündungs-Unterdrückung (Behandlung mit Kortison und Anti-entzündlichen Medikamenten) sinnvoll und effektiv therapieren kann. Haben Sie zum Beispiel gewusst, dass Asthma-Medikamente Frauen unfruchtbar machen können? (Artikel aus dem Ärzteblatt / Jg. 115 / Heft 14 / 6.April 2018) Erstaunlicherweise nehmen, trotz oder vielleicht gerade wegen des sogenannten medizinischen Fortschrittes, die Zahl der chronischen Krankheiten zu. Die wachsende Zahl an Auto-Immunkrankheiten ist eine Folge von „falsch“ behandelten Infekten (Unterdrückung von Infekten) und der „Blindheit“ unserer sogenannten „wissenschaftlichen“ materialistisch orientierten Apparatemedizin, die den Sinn für das Subtile und das „Ganzheitliche“ verloren hat und den Menschen nicht in seiner Ganzheit und als Körper-Seele-Geist Einheit wahrnimmt. Darüber hinaus werde ich zu aktuellen Themen wie Long-/Post-COVID-Syndrom und dem Post-Vac-Syndrom (Krankheit nach einer Corona-Impfung die dem Post-Covid-Syndrom ähnelt) über meine Erfahrungen berichten.



## Grundbildung

### Die „Junge vhs“

#### Bi 004\_5 YoKi - Yoga für Kinder (für Kinder im Grundschulalter)



**Beginn:** Do., 19.09.2024 • 15.00-16.00 Uhr • MZR Rathaus • 8 Nachmittage • **Gebühr:** 40,00 EUR • **Leitung:** Alexandra Blum  
Das Ziel ist, durch Bewegung und Entspannungsübungen Deinem 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.





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

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



## 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 / Körpererfahrung

### Yoga

**Beginn: Do., 10.10.2024** • Hebammen Praxis Andrea Jahreis  
• 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

### Faszien- Entspannungskurs Schnupperkurs

**NEU**

Christiane Reinhardt und Andrea Krause, Jägerstr. 10 • Teilnehmerzahl auf 6 Personen begrenzt • **Gebühr:** 12,00 EUR • **Leitung:** Andrea Krause, Faszien und progressive Muskelentspannungstrainerin  
„Alles wieder im Fluss“ mit verschiedenem Zubehör, wie z.B. Rollen und Bällen, können dazu beitragen, die Faszien im Körper gezielt zu lockern. Das Lösen der Spannungen kann zu mehr Balance, Beweglichkeit und Wohlbefinden führen.

**Bg 003\_4 Kurs I:** Mi., 04.09.2024 •  
18.45-19.45 Uhr  
**Bg 004\_4 Kurs II:** Fr., 25.10.2024 •  
18.00-19.00 Uhr

### Bg 005\_4 Faszien- Entspannungskurs

**NEU**

**Sa., 14.09.2024 (weitere Termine: 21.09. und 28.09.2024)**  
• 08.45-09.45 Uhr • Christiane Reinhardt und Andrea Krause, Jägerstr. 10 • 3 Vormittage • **Gebühr:** 26,00 EUR • **Leitung:** Andrea Krause, Faszien und progressive Muskelentspannungstrainerin

### Bg 006\_4 Entspannungskurs für innere Ruhe und Gelassenheit

**NEU**

**Mi., 16.10.2024 (weitere Termine: 23.10. und 30.10.2024)** • 18.45-19.30 Uhr • Christiane Reinhardt und Andrea Krause, Jägerstr. 10 • 3 Abende • **Gebühr:** 22,50 EUR • **Leitung:** Andrea Krause, Faszien und progressive Muskelentspannungstrainerin  
„Kurz mal weg“ für eine kleine Auszeit vom Alltag, Energie tanken und abschalten. Mit verschiedenen geführten Entspannungstechniken wie progressive Muskelentspannung, Traumreisen, u.a. wollen wir wieder mehr Ruhe und Gelassenheit in unser Leben holen und neue Kraft tanken.

### Bg 007\_4 Entspannung für mehr Gelassenheit im Advent Schnupperkurs

**NEU**

**Fr., 29.11.2024** • 18.00-19.00 Uhr • Christiane Reinhardt und Andrea Krause, Jägerstr. 10 • **Gebühr:** 10,00 EUR  
• **Leitung:** Andrea Krause, Faszien und progressive Muskelentspannungstrainerin

**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: DE25 7706 9870 0000 3319 02, 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 A1**  
**für Fortgeschrittene**

**Beginn: Mo., 30.09.2024** • 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., 30.09.2024** • 18.00-19.30 Uhr • Schule, Werkraum UG • 10 Abende • Lehrbuch: Caminos neu 1 (Klett) • **Gebühr:** 60,00 EUR • **Leitung:** Belkis und Michael Leutzsch



## Bewegung / Gymnastik / Fitness

### Bg 008\_4 Mutter-Kind-Turnen

**Beginn:** Di., 17.09.2024 • 16.00-17.00 Uhr • Schulturnhalle  
• 10 Nachmittage • **Gebühr:** 25,00 EUR • **Leitung:** Angelika Schmidt

### Bg 009\_4 Mutter-Kind-Turnen

**Beginn:** Mi., 18.09.2024 • 15.30-16.30 Uhr • Schulturnhalle  
• 10 Nachmittage • **Gebühr:** 25,00 EUR • **Leitung:** Angelika Schmidt

**Für die Kurse Bg 010\_4 bis Bg 012\_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 014\_4 Kochabend für Männer

Termin und Thema wird rechtzeitig bekannt gegeben!

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



## Grundbildung

### Die „Junge vhs“

#### Bg 001\_6 Kinder Yoga und Entspannung mit Mama / Papa

**NEU**



Schnupperkurs

(2-6 Jahre mit einem Elternteil)

**Fr., 18.10. und 25.10.2024** • 16.00-16.45 Uhr • Entspannungsraum Christiane Reinhardt und Andrea Krause, Jägerstr. 10 • 2 Nachmittage • **Gebühr:** 15,00 EUR • **Leitung:** Christiane Reinhardt, Erzieherin, Yoga u. Entspannungstrainerin für Kinder  
Mit verschiedenen Elementen aus dem Kinder Yoga und den Entspannungstechniken können Eltern und Kinder in ruhiger und geborgener Umgebung abschalten und gemeinsam eine schöne Zeit verbringen.

#### Bg 002\_6 Kinder Yoga Kurs (4-6 Jahre) **NEU**



**Sa., 14.09.2024 (weitere Termine: 21.09. und 28.09.2024)** • 10.00-10.45 Uhr • Entspannungsraum Christiane Reinhardt und Andrea Krause, Jägerstr. 10 • 3 Vormittage • **Gebühr:** 19,50 EUR • **Leitung:** Christiane Reinhardt, Erzieherin, Yoga u. Entspannungstrainerin für Kinder

Mit verschiedenen altersentsprechenden Übungen aus dem Kinder Yoga und der Kinder Entspannung können die Kids lernen, zur Ruhe zu kommen und ihren Körper bewusster wahrzunehmen und zu steuern. Selbstbewusstsein, Achtsamkeit und Beweglichkeit können so spielerisch gefördert werden.

#### Bg 003\_6 Kinder Yoga für eine entspannte Adventszeit (4-6 Jahre) **NEU**



**Do., 28.11.2024 (weitere Termine: 05.12. und 12.12.2024)** • 15.30-16.15 Uhr • Entspannungsraum Christiane Reinhardt und Andrea Krause, Jägerstr. 10 • 3 Nachmittage • **Gebühr:** 19,50 EUR • **Leitung:** Christiane Reinhardt, Erzieherin, Yoga u. Entspannungstrainerin für Kinder

Mit verschiedenen altersentsprechenden Übungen aus dem Kinder Yoga und der Kinder Entspannung können die Kinder in der hektischen Adventszeit etwas zur Ruhe kommen und sich entspannt auf Weihnachten freuen.

# Volkshochschule Busbach e.V.



## 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: Lena Kuhlen** • **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



## Gesellschaft

### Mensch und Welt

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

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

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

## Aktionswochen Gesundheit in Stadt und Landkreis Bayreuth 2024

Kontakt: Haut – berührend. vernetzend. faszinierend.

**ÜBERWUNDEN** | Di | 15.10. – Do | 07.11.24 | RW21

Tattoos auf Narben der Vergangenheit

Eröffnung: Di | 15.10.24 - 17:30 Uhr

Ausstellung im Rahmen der Gesundheitswochen 2024:

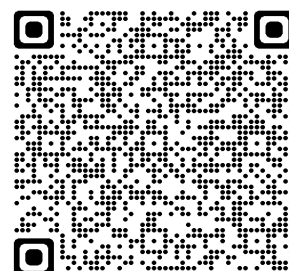
**KONTAKT: HAUT – BERÜHREND. VERNETZEND. FASZINIEREND.**

In der RW21 Stadtbibliothek zeigen wir die Ausstellung „Überwunden“ - Tattoos auf Narben der Vergangenheit. Diese beschäftigt sich mit selbstverletzendem Verhalten und der symbolischen und heilsamen Kraft von Tattoos als Cover-up, als Selbstschutz vor Blicken und neuen Verletzungen. Als Abschluss, als Neuanfang. Eine berührende und Mut machende Ausstellung.

Fotografie: Überwunden

Illustration: Dorothea Pöschel

Alle Veranstaltungen finden Sie unter:  
[www.region-bayreuth.de](http://www.region-bayreuth.de)



RW21 Stadtbibliothek Bayreuth | Richard-Wagner-Str. 21 | Bayreuth | 0921-507038-30 | [stadtbibliothek.bayreuth.de](http://stadtbibliothek.bayreuth.de)



**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  
Dannhäuser,  
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: Herkunft, Verbreitung und Bedeutung unserer fränkischen Familiennamen** **Studium regionale**

**Do., 10.10.2024** • 19.30 Uhr • Altes Rathaus Creußen •  
**Referent:** Dr. Joachim Andraschke, Historiker aus Würzburg  
**In Zusammenarbeit mit dem Colloquium Historicum Wirsbergense.**

**Cr 003\_1 Vortrag: Keine Angst - ist nur KI?!**  
**Do., 07.11.2024** • 19.30 Uhr • Altes Rathaus Creußen •  
**Referentin:** Tanja Renner, digitale Beraterin, Schlammersdorf  
Entdecken Sie die faszinierende Welt der Künstlichen Intelligenz bei unserer Veranstaltung „Keine Angst - ist nur KI?!“ Unabhängig von Ihrem Vorwissen erwartet Sie ein informativer Abend, der die Funktionsweise von Sprachmodellen wie GPT verständlich erklärt. Wir zeigen nicht nur wie KI unsere Gesellschaft beeinflusst, sondern präsentieren auch vielseitige Beispiele aus verschiedenen Bereichen, in denen KI kreativ eingesetzt wird. Keine Vorkenntnisse erforderlich, nur Neugier und die Bereitschaft die Welt der KI zu erkunden.

**Cr 008\_5 Jahreseröffnung 2025**  
**Januar 2025** • genauer Termin steht noch nicht; wird im Journal und der Tagespresse bekannt geg. • 19.00 Uhr • Altes Rathaus  
Die VHS lädt wieder alle Mitglieder, Freunde und Interessierte der VHS zur Programmvorstellung und anschließendem Sektempfang ein.

### Natur und Technik



**Cr 002\_1 Vortrag / Infoabend: Solarenergie vom eigenen Dach** **Nachhaltigkeit**

**Do., 17.10.2024** • 19.30 Uhr • Altes Rathaus Creußen •  
**Referenten:** Dr. Michael Schmitt und Bernd Rothammel  
Auf mehr als jedem zweiten Dach wäre eine Solaranlage wirtschaftlich profitabel. Würden die für Solarenergie geeigneten Dächer in der Region konsequent mit Photovoltaikanlagen bestückt, könnte damit der gesamte Stromverbrauch der Region gedeckt werden. Das Programm umfasst einen Vortrag zur Solarenergie vom eigenen Dach, den Vorteilen, Varianten und Fördermöglichkeiten durch den zertifizierten Energieberater Dr. Michael Schmitt sowie eine Vorführung des Solar-Rechners durch Klimaschutzmanager Bernd Rothammel: Mit dieser Online-Anwendung der Region Bayreuth kann kostenlos und unverbindlich mit wenigen Mausclicks ermittelt werden, wie viel Sonnenenergie auf dem eigenen Gebäudedach erzeugt werden kann und ob sich eine Investition rechnet.  
**Volkshochschule Creußen in Zusammenarbeit mit dem Landkreis Bayreuth und dem Bund Naturschutz.**



## Beruf

### Kompetenzen

**Cr 001\_2 ANDROID für Einsteiger Kurs 1: Fit am Smartphone - Gerät gekonnt einrichten und bedienen**  
**Sa., 12.10.2024 u. Sa., 19.10.2024** • 10.00-13.00 Uhr • Neues Rathaus Sitzungsraum Creußen • 2 Vormittage • **Gebühr:** 50,00 EUR / 6 TN, 40,00 EUR / 8 TN, 30,00 EUR / 10 TN; zuzüglich Kosten für Kursunterlagen von 5,00 EUR, die am Kurstag an den Dozenten zu entrichten sind. • **Leitung:** Dr. Olaf Peschel  
Ihre Enkelkinder unterhalten ich nur noch über WhatsApp? Ihre Kinder laden sich ständig irgendwelche Apps herunter? Sie wollen auch wissen, wie da 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. Ein eigenes Smartphone plus Ladekabel ist erforderlich. Kaltgetränke sind inklusive.  
**Anmeldung:** Bernhard Ohlraun, Tel.: 09270/1319, E-Mail: [bernhard.ohlraun@t-online.de](mailto:bernhard.ohlraun@t-online.de) • **Anmeldeschluss: 07.10.2024**

**Darauf aufbauend: Die Kurse finden im Frühling / Sommersemester statt. Termine werden rechtzeitig bekanntgegeben.**

**Cr 002\_2 ANDROID für Einsteiger Kurs 2: Fitter am Smartphone - Umgang mit Apps und Daten**

**Cr 003\_2 ANDROID für Einsteiger Kurs 3: Geräte und Datensicherheit**



## Gesundheit

### Entspannung und Körpererfahrung

Eine Neuanmeldung ist für alle Kurse erforderlich. 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.

**Alle Yoga-Kurse** finden in der Mehrzweckhalle, Bahnhofstraße 11 in Creußen statt • jeweils 12 Übungseinheiten • mitzubringen: Decke, Isomatte, kleines Kissen, bequeme warme Kleidung und Socken • **Gebühr:** 55,00 EUR bei 10 TN, wenn nicht anders angegeben. • **Leitung:** Jeanette Held, Bayreuth

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

**Cr 001\_4 Hatha-Yoga für Erwachsene für Fortgeschrittene - Kurs I**  
(Kurs-ID: KU-ST-4AA5UX)

KK-Förderung möglich!

**Beginn: Mo., 16.09.2024 • 17.00-18.15 Uhr**

**Cr 002\_4 Hatha-Yoga für Erwachsene-Kurs II**  
(Kurs-ID KU-ST-4AA5UX)

KK-Förderung möglich!

**Beginn: Mi., 11.09.2024 • 09.00-10.15 Uhr**

**Cr 003\_4 Hatha-Yoga für Senioren (auf dem Stuhl) - Kurs V**

Aktiv im Alter

**Beginn: Mo., 16.09.2024 • 15.15-16.30 Uhr**

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!

**Cr 006\_4 Lach-Yoga** **NEU**

**Sa., 21.09.2024 • 10.00-11.30 Uhr • Altes Rathaus, Vortragsraum, Creußen • Gebühr:** 10,00 EUR • **Leitung:** Jeanette Held, Bayreuth • **Anmeldungsschluss: 12.09.2024**

Durch Lachen werden Stresshormone reduziert und Glückshormone ausgeschüttet, körpereigene Abwehrkräfte mobilisiert. Der Blutdruck kann verringert, die Atmung unterstützt und die Verdauung angeregt werden.

### Bewegung / Gymnastik / Fitness

Eine Neuanmeldung ist für diese Kurse erforderlich.

**Cr 004\_4 Powerworkout**

**Beginn: Mi., 18.09.2024 • 19.00-20.30 Uhr • Mehrzweckhalle Creußen • 10 Abende • mitzubr.: Matte • Gebühr:** 60,00 EUR • mind. 10 TN • **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 Pacht, Tel. 09270/1765

**Cr 005\_4 Fit For Fun**

**Do., 19.09.2024 • 18.00-19.00 Uhr • Mehrzweckhalle, Bahn-**

**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)**

hofstr. 11, Creußen • 10 Abende • **Gebühr:** 60,00 EUR bei 10 TN • max. 15 TN • **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 Pacht, Tel. 09270/1765



## Kultur

### Kunst / Kunsthandwerk

**Anmeldung (unbedingt erforderlich), Information und Leitung:** Gisela Wirth-Baier, Malerin, Tel. 09270/1554 E-Mail: [giswirth@web.de](mailto:giswirth@web.de) o. persönlich in der Bunten Truhe

**Cr 001\_5 Töpferkurs I**

**Fr., 13.09.2024 • (Termin für den Glasurabend: Fr., 27.09.2024) • 17.00-20.00 Uhr • Gebühr:** 25,00 EUR einschl. Glasurabend zzgl. Kosten für Ton, Brennen und Glasur je nach Werkstück. Es kann Verschiedenes getöpft werden; Werkstücke nach eigenen Ideen.

**Cr 002\_5 Bretter bemalen**

**Fr., 11.10.2024 • 17.00-20.00 Uhr • Gebühr:** 39,00 EUR incl. Brett, Farben und Arbeitsmaterial



## Musik

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

**Die Anmeldung für den Musikunterricht ist verbindlich für ein VHS-Semester (Februar-August bzw. September-Januar, 1 x wöchentlich, außer Ferien).** Bitte stimmen Sie die Termine mit den Musiklehrern/in oder der VHS ab. Eine Unterrichtseinheit umfasst bei Klavier, Keyboard und Schlagzeug 30 Minuten, bei Gitarre 20 Minuten.

### Cr 003\_5 Gitarre

(Anfänger und Fortgeschrittene)

**Termine:** nach Vereinbarung • Altes Rathaus Creußen • **Gebühr:** 11,00 EUR/UE, Unterrichtseinheit umfasst 20 Minuten • **Leitung:** Gerlinde Nerlich

### Cr 004\_5 Klavier und Keyboard

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

### Cr 005\_5 Schlagzeug

**Termine:** jew. Di. nach Vereinbarung • Altes Rathaus, VHS-Raum • **Gebühr:** 13,00 EUR/UE • **Leitung:** Salvatore Caramagno

### Cr 006\_5 Gesang bzw.

**Funktionale Stimmentwicklung**

**Einzelunterricht – Termine nach Vereinbarung • Gebühr:** 16,00 EUR für 30 Min. • **Leitung:** Daniela Hacker, Schülerin von Cornelius Reid (NYC)

Sind Sie unzufrieden mit ihrem Stimmklang, der Spannweite oder ihrem Stimmvolumen? Frau Hacker bildet sie aus, Jazz, Folk, Rock, Pop und Opern zu singen. Eine Probestunde ist möglich!

### Cr 007\_5 Weihnachtskonzert der Musikschüler

**Dezember 2024 • 18.00 Uhr • Altes Rathaus**  
Das genaue Datum wird im Mitteilungsblatt und über die Homepage [www.vhs-creussen.de](http://www.vhs-creussen.de) bekanntgegeben.

## Tanz

### Cr 009\_5 ErlebniSTanz - die etwas andere Art zu tanzen!



**Mo., einmal im Monat • 19.00-20.30 Uhr • Aula der Volksschule Creußen • 5 Abende • Gebühr:** 20,00 EUR • **Leitung:** Sylvia Simonetti,ertif. Tanzleiterin des BVST  
Freude an der Bewegung zu rhythmischer Musik? Getanzt wird alleine, zu zweit, zu dritt, zu viert, zu sechst, zu acht und mehr und alle tanzen gleichzeitig. Im Kreis oder Block, in Gegenüberaufstellung, in der Gasse, als Square oder auch als Round. Bewegung, Kommunikation, Gemeinschaft und Lebensfreude sind uns wichtig – egal in welcher Lebensphase wir uns gerade befinden. Das Miteinander und Spaß haben steht bei diesem Tanzangebot im Vordergrund.

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

## Konzertfahrt

### Cr 005\_1 Fahrt zum Konzert des Mädchenchors der Regensburger Domspatzen nach Waldsassen

**So., 01.12.2024 •** Konzertbeginn um 16.00 Uhr in der Basilika in Waldsassen • **Verbindlicher Anmeldeschluss: 31.08.2024**  
Detaillierte Informationen und Anmeldung bei Gabriele Neubauer-Ihmann unter Tel. 09270/9606 oder [gabrieleneubauer264@gmail.com](mailto:gabrieleneubauer264@gmail.com)



## Grundbildung

## Die „Junge vhs“

### Cr 001\_6 Kinder töpfern für Weihnachten



(ab 6 Jahre)

**Fr., 25.10.2024 • 14.30-16.00 Uhr • Gebühr:** 18,00 EUR einschl. Ton, Brenn- und Glasurkosten  
**Anmeldung (unbedingt erforderlich) und Information:** Gisela Wirth-Baier, Tel. 09270/1554 E-Mail: [giswirth@web.de](mailto:giswirth@web.de) oder persönlich in der Bunten Truhe.



## 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!

**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

- **Lesen Sie gerne? Dann wäre unser Literaturkreis für Sie bestimmt richtig!** (Beginn: Do., 19.09.2024) s.u. Kultur / Literatur



## Beruf

### EDV

**Ec 001\_2 Digitale Fitness im Alter** **NEU** *Aktiv im Alter*  
Ein Kursangebot gefördert von der Hans und Emma Nützel Stiftung  
**Beginn: Mi., 18.09.2024** • 09.00-10.30 Uhr • 5 Vormittage • Alter Kindergarten Eckersdorf • **Gebühren-Eigenanteil:** 20,00 EUR • Max. 6 TN • **Leitung:** Michael Weckbach, Karl Pensky  
Sie sind ein(e) junggebliebene(r) Silversurfer(in) und wollen

wissen, was in Ihrem Laptop, Ihrem Tablett oder ihrem Smartphone steckt? Sie wollen emailen, mit WhatsApp kommunizieren oder Video-Telefonie nutzen? Sie wollen navigieren oder im Internet shoppen? Das und vieles mehr erfahren Sie in unserem Kursangebot. Bringen Sie Ihre Geräte mit und wir zeigen Ihnen, wie Sie diese individuell nach Ihren Bedürfnissen einrichten, welche Anwendungen dafür benötigt werden und wo Sie diese herbekommen. Unser Ziel ist es, Sie und Ihre Hardware „IT-fit“ für die heutigen Anforderungen zu machen.

**Ec 002\_2 Microsoft Office – Auffrischungen** **NEU**  
**Word, Excel, PowerPoint**

**Beginn: Di., 24.09.2024** • 18.30-20.00 Uhr • 5 Abende • Alter Kindergarten Eckersdorf • **Gebühr:** 30,00 EUR • **Leitung:** Michael Weckbach

Sie wollen Ihre Kenntnisse auffrischen, erweitern oder vertiefen? Dann hilft Ihnen dieses Kursangebot weiter! Bitte bringen Sie Ihren eigenen Laptop mit!



## 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, verschiedene 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: Di., 17.09.2024** • 18.00-19.00 Uhr

**Ec 013\_4 Kurs 2:** **Beginn: Di., 17.09.2024** • 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 ausgeglichen. 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: Di., 10.09.2024** • 18.30-19.30 Uhr

**Ec 002\_4 Kurs 4:** **Beginn: Di., 10.09.2024** • 19.45-20.45 Uhr

# Volkshochschule Eckersdorf e.V.

## 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: Mi., 18.09.2024** • 09.00-10.00 Uhr

**Ec 034\_4** **Kurs 2:** **Beginn: Fr., 20.09.2024** • 09.00-10.00 Uhr

## **Ec 036\_4** Qi Gong am Abend

**Beginn: Do., 19.09.2024** • 19.00-20.00 Uhr • Gymnastikraum alter KiGa Eckersdorf • 12 Abende • **Gebühr:** 36,00 EUR • **Leitung:** Cornelia Knörl

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 • 10 Abende • **Gebühr:** 30,00 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: Mo., 23.09.2024** • 18.00-19.00 Uhr

**Ec 033\_4** **Kurs 2:** **Beginn: Mo., 23.09.2024** • 19.15-20.15 Uhr

### **Ec 004\_4** Rückenfitness

**Beginn: Mo., 16.09.2024** • 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

**Beginn: Di., 17.09.2024** • 20.10-21.10 Uhr • Aula 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 Wohlfühl. Diese Stunde ist ideal für alle, die ihre Gesundheit erhalten und fördern wollen.

### **Ec 005\_4** Hula-Hoop-Fitness - Level 2

**Beginn: Mi., 18.09.2024** • 19.00-20.00 Uhr • 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:** Christiane Wölfel

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. „Hüllern“ macht frei und locker. Muskelverspannungen lösen sich- Nacken- und Schulterschmerzen gehören schon bald der Vergangenheit an. Keine Vorkenntnisse erforderlich!

### **Ec 006\_4** Hula-Hoop-Fitness - Level 1

**Beginn: Mi., 18.09.2024** • 18.00-18.45 Uhr • Aula Mittelschule • 12 Abende • **Gebühr:** 36,00 EUR • **Leitung:** Christiane Wölfel • **sonst wie Kurs Level 2 Ec 005\_4**

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

**Beginn: Mi., 18.09.2024** • 18.00-19.00 Uhr • Schwimmhalle Schule • 13 Abende • **Gebühr:** 52,00 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 • 13 Abende • **Gebühr:** 52,00 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: Mi., 18.09.2024** • 19.00-20.00 Uhr

**Ec 021\_4** **Kurs II:** **Beginn: Mi., 18.09.2024** • 20.00-21.00 Uhr

**Ec 014\_4** **Kurs III:** **Beginn: Mo., 16.09.2024** • 18.45-19.45 Uhr

**Ec 024\_4** **Kurs VI:** **Beginn: Mo., 16.09.2024** • 17.45-18.45 Uhr

### **Ec 009\_4** Slim-Fitness für Frauen

**Beginn: Mo., 16.09.2024** • 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

**Beginn: Mo., 16.09.2024** • 19.00-20.00 Uhr • Turnhalle • 12 Abende • **Gebühr:** 36,00 EUR • **Leitung:** Anja Schwarm  
Körperbewusstes Training der Problemzonen.

## 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)

Beginn: Di., 17.09.2024 • 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+“

Beginn: Di., 17.09.2024 • 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., 17.09.2024 • 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., 24.09.2024 • 16.45-18.15 Uhr • 15 Abende • Lehrbuch: Caminos neu 1 (Klett) • Leitung: Michael Leutzsch

Hu 011\_3 Spanisch für Anfänger 4 A1  
Beginn: Mi., 25.09.2024 • 16.45-18.15 Uhr • 15 Abende • Lehrbuch: Caminos neu 1 (Klett) • Leitung: Michael Leutzsch

Hu 007\_3 Spanisch Konversation online-Kurs  
für Einsteiger (über jitsi-meet)  
Beginn: Di., 24.09.2024 • 18.30-20.00 Uhr • 15 Abende • Ltg.: Michael Leutzsch • Voraus.: Sprachkenntnisse Niveau A1

Hu 010\_3 Spanisch online-Kurs  
für Fortgeschrittene A2  
(über jitsi-meet)  
Beginn: Mi., 25.09.2024 • 19.30-21.00 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., 16.09.2024 • 18.00-19.30 Uhr • 15 Abende • Schule • Gebühr: 82,50 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.

#### Ec 015\_4 Osteoporose-Training

Beginn: Mo., 16.09.2024 • 09.00-10.00 Uhr • Gymnastikraum alter KiGa Eckersdorf • 12 Vormittage • 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 020\_4 In Balance

Beginn: Mo., 16.09.2024 • 10.15-11.15 Uhr • Gymnastikraum alter KiGa Eckersdorf • 12 Vormittage • Gebühr: 36,00 EUR • Leitung: Kornelia Knörl

Die Kombination aus den Elementen der klassischen Wirbelsäulen-Gymnastik und Bewegungsformen aus dem QiGong bringen Körper, Geist und Seele in Balance. QiGong und Wirbelsäulen-Gymnastik sind gleichermaßen schulmedizinisch anerkannt und werden in Reha-Maßnahmen der Orthopädie, Onkologie sowie gegen Stress angeboten.

#### Ec 010\_4 Gesund und Fit

Beginn: Mi., 18.09.2024 • 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 Ihre Wirbelsäule beweglich gehalten. Entspannungs- und Dehnübungen runden die Stunde ganzheitlich ab.

**Ec 016\_4 Kurs 1:** **Beginn: Mi., 18.09.2024** • 18.30-19.30 Uhr

**Ec 018\_4 Kurs 2:** **Beginn: Mi., 18.09.2024** • 19.30-20.30 Uhr

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

**Beginn: Do., 19.09.2024** • 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

**Beginn: Do., 19.09.2024** • 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 029\_6 Kochen zum Start in den Herbst

**Fr., 15.11.2024** • 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....

### Ec 030\_6 Wildkräuter in Essig & Öl Stadium regionale

**Mi., 18.09.2024** • 17.00-19.15 Uhr • Alter Kindergarten Eckersdorf • mitzubr.: 3 fest verschließbare Flaschen (0,3 l). Bitte festes Schuhwerk anziehen. • **Gebühr:** 12,00 EUR + 8,00 EUR für Material • **Leitung:** Eva Rundholz, zertifizierte Kräuterpädagogin

Wir nutzen die Welt der Wildkräuter und zaubern unser eigenes aromatisches Öl & würzigen Essig. Mit den schwarzen Früchten des Holunders bereiten wir den besten Holunderbalsamico. Ganz nebenbei lernen wir einiges über unsere Wildkräuter.

### Ec 031\_6 Essbare Wildnis Stadium regionale im Garten entdecken:

#### Wildkräuter Abenteuer vor der Haustür

**Mi., 16.10.2024** • 17.00-19.15 Uhr • Alter Kindergarten Eckersdorf • mitzubr.: 2-3 Gläser je 0,2 l. Bitte festes Schuhwerk anziehen. • **Gebühr:** 12,00 EUR + 8,00 EUR für Material • **Leitung:** Eva Rundholz, zertifizierte Kräuterpädagogin  
Wir nutzen die Wildfrüchte, die der Herbst uns schenkt, fertigen ein würziges Chutney, köstliche Druidenperlen und Leckeres zum Sofortverzehr. Außerdem lernen wir die Kraft einiger Wurzeln kennen.

### Ec 032\_6 Kreatives aus Wildkräutern & -Blüten Stadium regionale

**Do., 21.11.2024** • 17.00-19.15 Uhr • Alter Kindergarten Eckersdorf • mitzubr.: Transportbehälter oder Korb • **Gebühr:**

12,00 EUR + 10,00 EUR für Material • **Leitung:** Eva Rundholz, zertifizierte Kräuterpädagogin

Wir gestalten kleine Geschenke aus getrockneten und gepressten Wildkräutern und Blüten. Wir probieren Kräutertee und naschen dazu Wildkräuterspezialitäten. Wer mag, kann gerne eigene gepresste Blüten und Blätter mitbringen.

### Ec 033\_6 Essbarer Weihnachtsbaum: Nadelbäume nutzen & genießen

**Do., 09.01.2025** • 17.00-19.15 Uhr • Alter Kindergarten Eckersdorf • mitzubr.: 1-2 verschließbare Gläser und eine Falsche 0,3 l • **Gebühr:** 12,00 EUR + 8,00 EUR für Material • **Leitung:** Eva Rundholz, zertifizierte Kräuterpädagogin  
Du denkst, alle Nadelbäume sind giftig? Weit gefehlt! Wir entdecken Nutzungsmöglichkeiten einiger Bio-Nadelbäume und fertigen köstliche Spezialitäten zum Sofortverzehr und zum Mitnehmen. Wir lassen uns überraschen vom zitrisch, harzigem Aroma!



## Kultur

### Literatur

#### Ec 002\_1 Literaturkreis - „Lesen stärkt die Seele“ (Voltaire)

**Beginn: Do., 19.09.2024** • 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, E-Mail: 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 016\_5 Funktionale Stimmbildung

Einzelunterricht • Termine nach Vereinbarung • **Gebühr:** 15,00 EUR für 30 Min. • **Leitung:** Daniela Hacker  
Schülerin von Cornelius Reid (NYC) erteilt in Eckersdorf und Bayreuth Funktionale Stimmbildung. Gut für Folk, Gospel, Jazz, Rock, Pop, dramatisches Singen. Für klassisches lyrisches Singen muss zusätzlich klassische Stimmbildung und die Arbeit mit der Stütze gelernt werden. Funktionale Stimmbildung kommt ohne Stütze aus.  
Weitere Infos direkt bei der Kursleiterin (Tel. 0921/16118364)

### Ec 013\_5 Blockflöte für Kids - Anfänger

(Gruppenunterricht 3-5 Kinder)

**Beginn: Mi., 18.09.2024** • 15.00-15.45 Uhr • Miniclubraum 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., 18.09.2024** • 16.00-16.45 Uhr • Miniclubraum 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., 18.09.2024** • 17.00-17.45 Uhr • Miniclubraum 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., 17.10.2024** • (weitere Termine: 14.11. und 12.12.2024; 09.01.2025; 30.01. und 20.02.2025) • 17.30-19.30 Uhr • Seminarraum alter KiGa Eckersdorf • 6 Abende • **Gebühr:** 84,00 EUR (abhängig von der TN-Zahl) + anfallende Materialkosten • **Leitung:** Iris Hetz  
Frei malen und ohne kreative Zwänge und Kritiker das persönliche Werk entstehen lassen. Nach Lust und Laune der

# 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

# Volkshochschule Eckersdorf e.V.

Farblust fröhen: 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 21.-23.03.2025** • 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 TN-Zahl) + anfallende Materialkosten • **Leitung:** Iris Hetz

Frei malen und ohne kreative Zwänge und Kritiker das persönliche Werk entstehen lassen. Nach Lust und Laune der Farblust fröhen: 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.

## Tanz

### Ec 002\_5 **Line Dance**

**Beginn: Mo., 23.09.2024** • 18.30-19.45 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)

**Beginn: Fr., 27.09.2024** • Turnhalle • jew. 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! • **Gebühr:** 5,00 EUR + anfallende Materialkosten • Alter Kindergarten Eckersdorf • **Leitung:** Kerstin Schinkowitsch Tel. 0171-2691109 E-Mail: kerstin.schinkowitsch@web.de

**Ec 003\_6 **Kürbisschnitzen****  
Oktober 2024

**Ec 004\_6 **Plätzchenbacken****  
November 2024

**Ec 005\_6 **Nikolausaktion****  
Dezember 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. 0921 735341

In gemütlicher Runde bei Kaffee und Kuchen sollen sich Eltern austauschen können, 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.)**

**Beginn: Do., 19.09.2024** • 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

**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 bekanntgegeben.



## Gesellschaft

### Mensch und Welt

#### Fi 001\_1 Jahreskreisfeste, Räuchern und Rauhächte

**Sa., 07.12.2024** • 17.00-18.30 Uhr • Fichtelberg, Örtlichkeit wird noch bekannt gegeben • mind. 5 TN • **Gebühr:** 8,00 EUR • **Referentin:** Anna-Katharina Ney, zertifizierte Kräuterführerin • Vorkasse durch Überweisung • **Anmeldung bei Stefanie Ascher unter 0170 4172214**

Das Jahr neigt sich langsam dem Ende zu, die Tage werden kürzer und die Stimmung immer zauberhafter. Zwischen Weihnachten und dem 6. Januar liegt die Zeit der Rauhächte. Was es mit diesen Tagen auf sich hat, welche Rituale zu dieser Zeit wichtig waren und welche anderen Jahreskreisfeste gefeiert wurden und auch wieder werden, erfährst du in dieser Veranstaltung.

### Exkursion

#### Fi 002\_1 Herbstliche Kräuterexkursion **Studium regionale**

**Sa., 05.10.2024** • 14.00-16.00 Uhr • Treffpunkt: Parkplatz Festplatz Hennenlohe • mind. 5 TN • mitzubr.: wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk • **Gebühr:** 8,00 EUR •

**Referentin:** Anna-Katharina Ney, zertifizierte Kräuterführerin • Vorkasse durch Überweisung • **Anmeldung bei Stefanie Ascher unter 0170 4172214**

Bei einer kleinen Exkursion halten wir Ausschau nach aktuellen Wald- und Wiesenkräutern. Auch Heckenfrüchte und Pilze sind jetzt typischerweise im Herbst zu entdecken.



## Gesundheit

### Bewegung / Gymnastik / Fitness

**Fi 001\_4 Seniorengymnastik **Aktiv im Alter****  
**Mo., 09.09.2024 (weitere Termine: 23.09., 14.10., 21.10., 28.10., 04.11., 11.11., 18.11., 25.11., 02.12., 09.12. und 16.12.2024)** • 10.00-11.00 Uhr • Rathaus Fichtelberg, kleiner Vortragssaal • 12 Vormittage • mitzubr.: bequeme Kleidung, Sportschuhe, Getränk • **Gebühr:** 50,00 EUR • **Leitung:** Sieglinde Kodisch, zertifizierte Trainerin • Vorkasse durch Überweisung • **Anmeldung bei Carmen Schöler unter 0151 67700239**

Sie können auch gerne jederzeit einsteigen. 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.



#### Fi 002\_4 Power-Bauch

**Fr., 20.09.2024** • 18.00-19.00 Uhr • Schule Fichtelberg • 10 Abende • mind. 8 TN • **Gebühr:** 45,00 EUR • **Leitung:** Nicole Hirschmann • **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.

### Pflege / 1. Hilfe

#### Fi 003\_4 Vortrag: Stärkung der Selbst- und Fremdhilfefähigkeit für die breite Bevölkerung im Katastrophenfall

**Fr., 08.11.2024** • 19.00-21.00 Uhr • BRK-Heim, Schneebergweg 1 • **Gebühr:** 5,00 EUR • **Referent:** Martin Schmidt, BRK Bayreuth • **Anmeldung bei Stefanie Ascher unter 0170 4172214**

Was ist überhaupt eine Katastrophe und welche Gesichter hat sie? Was tun bei Stromausfall, wie kann ich mich vorbereiten und wie gelange ich an wichtige Informationen? Dieser Vortrag gibt Antworten auf viele Fragen, wie man für außergewöhnliche Notlagen gerüstet sein kann.



## Fi 004\_4 Vortrag: Erste Hilfe bei Kindern

(Vorankündigung Frühjahr 2025)

Fr., 21.02.2025 • 18.30-20.30 Uhr • BRK-Heim, Schneebergweg 1 • **Gebühr:** 5,00 EUR • **Referent:** Dr. Stefan Eigl, Notarzt, Klinikum Bayreuth • **Anmeldung bei Carmen Schöler 0151 67700239**

Vorbereitet sein, wenns drauf ankommt! Hier wird Eltern, Großeltern, usw. erklärt, wie sie in einer möglichen Notfallsituation richtig handeln, um ihrem Kind gezielt helfen zu können.



## Kultur

### Kunst / Kunsthandwerk

## Fi 001\_5 Den eigenen Adventskranz binden!

Sa., 30.11.2024 • 15.30 bis ca. 17.00 Uhr • Schule Fichtelberg, Aula • **Gebühr:** 15,00 EUR • **Leitung:** Frau Kuhbandner, Pustebume Warmensteinach, Floristin • Vorkasse durch Überweisung • **Anmeldung bei Carmen Schöler unter 0151 67700239**

Selbstgemacht ist doch immer noch am schönsten! Binden Sie ihren eigenen Adventskranz unter professioneller Anleitung. Durch die Verwendung von verschiedenem Tannengrün und Naturmaterialien gestalten Sie ihren individuellen Kranz für die Weihnachtszeit, den Sie dann zu Hause entsprechend dekorieren können oder einfach natürlich lassen. Bitte unbedingt eigene Gartenschere mitbringen. Eigenes Material darf auch gerne verwendet werden. Die Kursgebühr beinhaltet die Materialkosten: Tannengrün, Kranzrohling und Bindendraht sind inklusive.

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



## Grundbildung

### Die „Junge vhs“

#### Zumba® für Kinder (5-8 Jahre)



Kindergarten Fichtelberg, Turnhalle • jew. 10 Nachmittage • **Gebühr:** 30,00 EUR • Vorkasse durch Überweisung • **Referentin:** Laura Traßl, lizenz. Zumbatrainerin, staatlich anerkannte Erzieherin, päd. 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:** **Beginn: Mo., 09.09.2024** • 17.30-18.15 Uhr • auch während der Ferien (letzte Einheit am 11.11.2024)

Fi 002\_6 **Kurs II:** **Beginn: Mo., 18.11.2024** • 17.30-18.15 Uhr • auch während der Ferien (letzte Einheit am 03.02.2025)

#### Zumba® für Kinder (9-14 Jahre)



Kindergarten Fichtelberg, Turnhalle • jew. 10 Abende • **Gebühr:** 30,00 EUR • Vorkasse durch Überweisung • **Referentin:** Laura Traßl, lizenzierte Zumbatrainerin, staatlich anerkannte Erzieherin, pädagogische Fachkraft • **Anmeldung bei Carmen Schöler unter 0151 67700239** • Teilnehmerzahl begrenzt

Fi 003\_6 **Kurs I:** **Beginn: Mo., 09.09.2024** • 18.30-19.15 Uhr • auch während der Ferien (letzte Einheit am 11.11.2024)

Fi 004\_6 **Kurs II:** **Beginn: Mo., 18.11.2024** • 18.30-19.15 Uhr • auch während der Ferien (letzte Einheit am 03.02.2025)



**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 für Anfänger

**Beginn: Mi., 02.10.2024** • 18.00-19.00 Uhr • Künneth-Palais, Hauptstr. 11/13 • 8 Abende • **Gebühr:** 50,00 EUR • min. 4 TN • max. 16 TN • **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 jede/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

*Aktiv im Alter*

**Workshop in 3 Kursen:** Bei den 3 Kursen gilt jeweils, die Kosten für die Kursunterlagen in Höhe von 5,00 EUR sind am Kurstag an den Dozenten zu entrichten. Ein eigenes

Smartphone plus Ladegerät (**ANDROID** (nicht iPhone, nicht Blackberry, nicht Windows-Phone, sondern das Betriebssystem von Google!) ist erforderlich und mitzubringen! Die Kurse bauen aufeinander auf!



#### Ge 001\_2 **Kurs 1: Fit am Smartphone - Gerät gekonnt einrichten und bedienen - Android für Einsteiger und Senioren**

**Beginn: Do., 24.10.2024 und Do., 07.11.2024** • 15.00-18.00 Uhr • 2 Einheiten zu je 3 Std. • Künneth-Palais, Hauptstr. 11/13 • **Gebühr:** 30,00 EUR • max. 12 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.

#### Ge 002\_2 **Kurs 2: Fitter am Smartphone - Umgang mit Apps und Daten - Android für Einsteiger und Senioren**

**Beginn: Do., 14.11.2024 und Do., 21.11.2024** • 15.00-18.00 Uhr • 2 Einheiten zu je 3 Std. • Künneth-Palais, Hauptstr. 11/13 • **Gebühr:** 30,00 EUR • max. 12 TN • **Leitung:** Dr. Olaf Peschel  
Sie haben unseren Kurs 1 absolviert oder fühlen sich fit 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, insbesondere zum Daten-Umgang auf Ihrem Smartphone. Sie lernen in kleinen Gruppen, wie einfach der nächste Schritt ist und können gezielt Fragen stellen. **Für den Besuch des Kurses ist es erforderlich, dass Sie den Kurs 1 bereits besucht haben.**

#### Ge 003\_2 **Kurs 3: Sicher am Smartphone - Geräte und Datensicherheit - Android für Einsteiger und Senioren**

**Do., 28.11.2024** • 15.00-19.00 Uhr • 1 Einheit zu 4 Std. • Künneth-Palais, Hauptstr. 11/13 • **Gebühr:** 30,00 EUR • max. 12 TN • **Leitung:** Dr. Olaf Peschel

Inzwischen können Sie schon vieles am Smartphone, denn Sie haben vielleicht unsere ersten beiden Android-Kurse besucht. Jetzt 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, sicher mit dem Smartphone bezahlen können und vieles mehr. Android-Experte Dr. Olaf Peschel führt Sie in die Smartphone-Sicherheit ein. Sie lernen in kleinen Gruppen, wie wichtig die Geräte- und Datensicherheit ist und können gezielt Fragen stellen. **Für den Besuch des Kurses ist es erforderlich, dass Sie die Kurse 1 und 2 bereits besucht haben.**

**Wir danken folgenden  
Firmen, Personen und  
Institutionen, die die Arbeit  
unserer Volkshochschulen  
mit ihrer Inseration 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

Hans und Emma Nützel  
Altenstiftung

MINTphilmal  
Bildungsprojekt der  
Staatl. Schulämter  
Landkreis und Stadt Bayreuth

Porzellanikon  
Selb  
tvo  
Fernsehen für Oberfranken



## Gesundheit

### Entspannung / Körpererfahrung

#### Yoga

jew. 12 Abende • Künne-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., 01.10.2024** •  
17.30-18.30 Uhr

**Ge 002\_4** **Kurs II:** **Beginn: Di., 01.10.2024** •  
18.45-19.45 Uhr

**Ge 003\_4** **Kurs III:** **Beginn: Di., 14.01.2025** •  
17.30-18.30 Uhr

**Ge 004\_4** **Kurs IV:** **Beginn: Di., 14.01.2025** •  
18.45-19.45 Uhr



## Kultur

### Musik

#### Ge 001\_5 Gitarre

**Beginn: Do., 26.09.2024** • Uhrzeit: nach vorheriger Vereinbarung • 10 Einheiten • Künne-Palais, Steinscheune, Hauptstr. 11/13 • **Gebühr:** 110,00 EUR • **Leitung:** Axel Rank, Gitarrenlehrer

Gitarre für Anfänger und Wiedereinsteiger mit geringen Vorkenntnissen. Notenkenntnisse nicht erforderlich.

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

**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 77 27 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

## Natur und Technik



**Gs 001\_1** Infoabend: Effiziente Heizsysteme & Fördermöglichkeiten

**Nachhaltigkeit**

**Di., 24.09.2024** • 17.30 Uhr • Schützenhaus, Wandergasse 9, 95494 Gesees • **Gebühr:** kostenlos • **Referent:** Jörg Stuedtel, Vertriebsaußendienst Regenerative Energien / Energieberater Fa. Hassmann Haustechnik • **Anmeldung bis 20.09.2024**

Informieren Sie sich unverbindlich über die aktuellen Fördermöglichkeiten und erfahren Sie von Profis wie Sie davon profitieren können. 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/Nachhaltigkeit>



## Beruf

### Kompetenzen

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

**Termine werden kurzfristig auf unserer Internetseite 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., 10.09.2024** • 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 **KK-Förderung möglich!**  
(Warteliste)  
(Kurs-ID: KU-ST-PRBYXF)

**Beginn: Di., 10.09.2024** • 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

#### Step Aerobic

**Beginn: Di., 10.09.2024** • Schützenhaus • jew. 10 Abende • max. 13 TN • mitzubr.: Sportschuhe, Getränk, kl. Handtuch • **Gebühr:** 40,00 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.

**Hinweis:** Sollte die Mindestteilnehmerzahl für beide Kursstunden (18.45 Uhr und 20.00 Uhr) nicht erreicht werden bzw. viele Teilnehmer an einem Kurstag absagen, behalten wir uns vor nur 1 Stunde (von 19.15-20.15 Uhr) anzubieten.

**Gs 003\_4** **Kurs I:** 18.45-19.45 Uhr

**Gs 004\_4** **Kurs II:** 20.00-21.00 Uhr

**Gs 005\_4** Zumba® Fitness  
(wenige Restplätze)

**Beginn: Do., 12.09.2024** • 19.00-20.00 Uhr Schützenhaus • 9 Abende • min. 10 TN • mitzubr.: feste Sportschuhe (keine Straßenschuhe), Getränk, kl. Handtuch • **Gebühr:** 36,00 EUR • **Leitung:** Carolin Schmidt, Zumba®Instructor ...



# Volkshochschule Gesees

Tanzfitness zu lateinamerikanischer Musik, formt die Figur und macht Spaß. Für jedes Alter, für Trainierte und Untrainierte. Einstieg jederzeit möglich.

## Gs 006\_4 Body-Fit-Kurs (Warteliste)

**Beginn: Mo., 16.09.2024** • 18.00-19.00 Uhr • neues Feuerwehrhaus • 10 Abende • min. 8 TN • mitzubr.: Sportschuhe, Matte, Getränk • **Gebühr:** 35,00 EUR • **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 ausgeglichener werden lässt.

## Gs 007\_4 Wirbelsäulengymnastik für Frauen (Warteliste)

**Beginn: Mi., 18.09.2024** • 18.30-19.30 Uhr • neues Feuerwehrhaus • 10 Abende • mitzubr.: Matte • **Gebühr:** 35,00 EUR • **Leitung:** Ute Meier

## Gs 008\_4 Fackel- Schneeschuhtour

**Kurzfristig an einem Abend im Jan. / Feb. / März je nach Schneelage** • 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 / Japanische Küche

Kochkurse können aus organisatorischen Gründen leider erst wieder im Frühjahr 2025 angeboten werden.



## 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

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



**Kurzfristig an einem Samstag im Jan. / Feb. / März je nach Schneelage** • 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.

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

### Natur und Technik

Gh 001\_1 **Klimafreundliche Heizungen in Glashütten** 

Di., 03.12.2024 • 18.30-20.00 Uhr • Glashütten, Rathaus, Sitzungssaal • **Referent:** Werner Braun • Keine Voranmeldung nötig

Durch steigende Energiepreise und die Regelungen im Gebäudeenergiegesetz stehen viele Hausbesitzer vor der Frage, welche Heizung als Alternative zu Öl und Gas infrage kommen. Soll man auf Holzpellets oder Wärmepumpe setzen? Ist Solarthermie sinnvoll? An diesem Abend erhalten Sie vom zertifizierten Energieberater Dipl.-Ing. Werner Braun objektive und unabhängige Informationen rund um klimafreundliche Heizungen und Fördermittel. **In Zusammenarbeit mit dem Klimaschutzmanagement des Landkreises Bayreuth.**

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



## Gesundheit


### Entspannung / Körpererfahrung

**Hatha-Yoga**  
(Kurs-ID: KU-ST-22UTQM) 

**Beginn:** Mi., 11.09.2024 • Glashütten, Rathaus, Sitzungssaal • je 12 Abende • mitzubr.: bequeme Kleidung, Isomatte, Decke • **Gebühr:** 42,00 EUR • **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

### Bewegung / Gymnastik / Fitness

**Rückhalt-  
Ganzheitliche Rückenschule**  
(Kurs-ID: KU-BE-U2BDXN) 

**Beginn:** Di., 17.09.2024 • je 12 Abende • Glashütten, Mehrzweckhalle • mitzubr.: Matte o. Decke • **Gebühr:** 42,00 EUR • **Leitung:** Doris Wildgruber  
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

**Gh 008\_4 Hula - Hoop**

**Beginn:** Mi., 09.10.2024 • 20.00-21.00 Uhr • Glashütten, Mehrzweckhalle • 10 Abende • **Gebühr:** 35,00 EUR • **Leitung:** Anja Schuster-Becker

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.

### Ernährung

**Gh 011\_4 Microgreens aus Oberfranken**

**Do., 19.09.2024 • 18.00-19.30 Uhr • Sitzungssaal Feuerwehrhaus Glashütten • Ltg.:** Christoph Schuberth • ohne Voranmeld.  
Microgreens können als junge Pflanzen, die aus Samen verschiedener Gemüsesorten und Kräutern heranwachsen beschrieben werden. Das junge Gemüse wächst ganzjährig, Pestizid - und düngemittelfrei. Informationen über die verschiedenen Sorten sowie Verwendung in der gesundheitsbetonten Küche gibt Hr. Schuberth von der Fa. Grünzeug. Das Startupunternehmen „Grünzeug“ hat sich die Produktion von „Microgreens“ zur Aufgabe gemacht. Die Produktionsfläche befindet sich in den Räumen der ehemaligen Textilfabrik Palme in Glashütten. Eine Führung findet nach dem Vortrag durch Hr. Schuberth statt.

## Gh 009\_4 Kochkurs Vegan

Fr., 17.01.2025 • 16.00-19.00 Uhr • Eckersdorf, Sana e salva •  
**Gebühr:** 48,00 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 zusammenstellen, damit wir rundum gut versorgt sind? ... wir werden außerdem die kritischen Nährstoffe durchsprechen.



## Gh 010\_4 Kochkurs Vegetarisch

(Vorankündigung Frühjahrssemester)

Fr., 07.02.2025 • 16.00-19.00 Uhr • Eckersdorf, Sana e salva •  
**Gebühr:** 48,00 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 Lebensmitteln finden wir diese und wie können wir perfekte Lebensmittel Kombinationen zusammenstellen, damit wir rundum gut versorgt sind? wir werden außerdem die kritischen Nährstoffe durchsprechen.



## Kultur

### Tanz

#### Gh 001\_5 Tanzen

(Anfänger und Wiedereinsteiger)

**Beginn:** So., 06.10.2024 • 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., 06.10.2024 • 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 und Wiederholen. Sepp Lies vertieft Ihre Kenntnisse und zeigt Ihnen meine Herren, wie sie wirklich führen können.

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 Veranstaltungsangebote 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 (Achtung neu: Am Briefzentrum 1, 95448 Bayreuth) vorbeischauen. Wir helfen Ihnen weiter.

## 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](mailto: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](mailto:vhs@goldkronach.bayern.de) mit dem Anmeldeformular unter [www.goldkronach.de/bildung-soziales/vhs](http://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 002\_1 bis Go 004\_1)

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

**Go 003\_1 Heilschnäpse aus Kräutern, Beeren und Früchten** Studium regionale

**Sa., 14.09.2024 • 14.00 Uhr • Gebühr:** 15,00 EUR  
Alte Rezepte neu entdeckt! Wir stellen einige Ansatzschnäpse her, die auch noch gesund sind.

**Go 002\_1 Vogelbeere, Kornelkirsche und Schlehe: Perlen der Natur** Studium regionale

**Sa., 28.09.2024 • 14.00 Uhr • Gebühr:** 15,00 EUR  
Gesundes und schmackhaftes - viele Rezepte und Anregungen für den Hausgebrauch. Mit Kostproben!

**Go 004\_1 Wie sich die Natur auf den Winter vorbereitet** Studium regionale

**Sa., 05.10.2024 • 14.00 Uhr • Gebühr:** 15,00 EUR  
Erleben und erfahren Sie, was Sie jetzt noch Essbares finden. Die Natur schläft noch nicht! Anregungen und Rezepte für die Gesundheit.

## 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. Bis 1. Advent jeden Sonn- und Feiertag geöffnet.



## Sprachen

**Go 002\_3 Spanisch für Fortgeschrittene A1**  
**Beginn: Mo., 30.09.2024 • 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., 30.09.2024 • 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

**Hatha-Yoga mit Bine** KK-Förderung möglich!

(Kurs-ID: KU-ST-UFFDZ3)

**Beginn: Di., 10.09.2024 •** Schule, Multifunktionsraum • jew. 12 Abende • mitzubr.: bequeme Kleidung, evtl. eine Decke, Sitzkissen und Yogamatten vorhanden • **Gebühr:** 50,00 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 026\_4 Kurs I:** 16.30-17.45 Uhr

**Go 027\_4 Kurs II:** 18.00-19.15 Uhr

**Go 015\_4 Hatha-Yoga I mit Sonja** KK-Förderung möglich!

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

**Beginn: Mo., 23.09.2024 • 17.00-18.30 Uhr •** Schule, Multifunktionsraum • 10 Abende • mitzubr.: bequeme Kleidung, evtl. eine Decke, Sitzkissen und Yogamatten vorhanden • **Gebühr:** 44,00 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



# Volkshochschule Goldkronach e.V.

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., 30.09.2024** • 19.00-20.30 Uhr • Schule, Multifunktionsraum • 10 Abende • mitzubr.: bequeme Kleidung, evtl. eine Decke, Sitzkissen und Yogamatten vorhanden • **Gebühr: 44,00 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 040\_4 Yoga Meditation mit Bine

**Beginn: Do., 10.10.2024** • 18.15-19.30 Uhr • Schule, Multifunktionsraum • 8 Abende • mitzubr.: bequeme Kleidung, Sitzkissen und Yogamatten vorhanden • **Gebühr: 40,00 EUR** • **Leitung: Sabine Küffner**  
Rückzug aus dem Alltag - Ruhe, Stille, Einkehr bei mir selbst; mit aktiven und passiven Übungen. Möglichkeiten kennenlernen, um das Gedankenkarussell anzuhalten. Das Ziel heißt Meditation.

## Go 002\_4 Waldbaden: „Spüre den Goldkronacher Kraftort“ Shinrin Yoku im Umfeld des Fürstensteins

**Sa., 16.11.2024** • 13.00-15.00 Uhr • kleiner Wanderparkplatz am Ende der Goldbergstr., oberhalb Fürstenstein beim Schild Nordic Walking, Anfahrt: über Brandholz, Beschilderung Besucherbergwerke folgen, am Infohaus vorbeifahren, weiter der Straße folgen ca. 800 m bis zum kleinen Parkplatz • sehr warme!! wetterfeste Kleidung (Zwiebellook), kleine wetterfeste Sitzunterlage, etwas zu Trinken und einen kleinen Snack – bitte im Rucksack, damit Sie Ihre Hände frei behalten. • **Gebühr: 15,00 EUR** • **Leitung: Annette Taubenreuther**  
Lernen Sie die wohltuende Wirkung des Waldbadens (Shinrin Yoku) kennen. Eintauchen in Natur- und Waldatmosphäre ist eine Entspannungsmethode, die in Naturumgebung Stressfaktoren entgegenwirkt und das Immunsystem – gerade jetzt zu Beginn der kalten Jahreszeit - stärkt! Spüren Sie Ihre Sinne neu, atmen Sie durch, lernen Sie wieder zu staunen... Automatisch werden Sie langsamer, ruhiger, bewusster und achtsamer. Das wunderbar positive Empfinden, die wohltuende Tiefenwirkung spendet Ihnen Gelassenheit und Kraft für den Alltag. Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Allerdings ist eine sichere Trittfestigkeit erforderlich.

## Gymnastik / Bewegung / Fitness

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

**Beginn: Fr., 04.10.2024** • 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.**

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

**Beginn: Do., 26.09.2024** • 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.**

## Ernährung

### Go 030\_4 Wohin mit den vielen Quitten?

**Sa., 19.10.2024** • 14.00 Uhr • Sandhof 1, Dressendorf • **Gebühr: 15,00 EUR** • **Anmeldung und Leitung: Heike Ehl, Tel. 09208 57691**  
Wir bereiten köstliches aus Quitten zu und lassen es uns schmecken!

### Go 007\_4 Likörprobe

**Sa., 07.12.2024** • 20.00 Uhr • Sandhof 1, Dressendorf • **Gebühr: 15,00 EUR** • **Anmeldung und Leitung: Heike Ehl, Tel. 09208 57691**  
Übers Jahr haben wir verschiedene Liköre aus Kräutern, Früchten und Wurzeln hergestellt, die nun darauf warten verkostet zu werden. Auch Bestellung möglich! Lassen Sie sich überraschen!

### Kochabend für Männer

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

### Go 013\_4 Tapas (nicht nur Spanien) Mi., 25.09.2024 • 18.30-22.00 Uhr

### Go 014\_4 Elsass Mi., 06.11.2024 • 18.30-22.00 Uhr

### 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 017\_4 Kurs I: Sa., 14.12.2024 • 14.00 Uhr**  
**Go 018\_4 Kurs II: Sa., 09.11.2024 • 14.00 Uhr**  
**Go 020\_4 Kurs III: Sa., 12.10.2024 • 14.00 Uhr**



### Go 044\_4 Weihnachtsbäckerei: Plätzchen backen **NEU**

**Mi., 20.11.2024** • 14.30-17.00 Uhr • **Ganzheitliche Seniorenpflege** • mitzubr.: Behälter, Schürze, Getränk  
Kennen Sie die TV-Sendung „Wir sind klein und ihr seid alt“? **Auch in Goldkronach möchten wir dieses Generationenprojekt ins Leben rufen.** Ein Backkurs mit viel Spaß für Groß und Klein! Von wem lernt man besser das Plätzchen backen als von Oma/Opa in der Backstube? Plätzchen backen leicht gemacht - gemeinsam backen wir mit den Senioren und Kindern verschiedene Sorten Kekse aus der klassischen Weihnachtsbäckerei, von denen jeder einen gemischten bunten Teller mit nach Hause nehmen darf.



## Kultur

### Kunst und Kunsthandwerk

#### Aquarell-Malkurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Schule, Hintereingang, Werkraum UG • Jeweils 10 Abende • Material nach Bedarf • **Gebühr:** 70,00 EUR • **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 002\_5** **Kurs I:** **Beginn: Mi., 18.09.2024** • 15.30-17.30 Uhr

**Go 005\_5** **Kurs II:** **Beginn: Do., 19.09.2024** • 18.00-20.00 Uhr

#### Go 014\_5 Buchbinden

**Sa., 19.10. und 09.11.2024** • 10.00-15.00 Uhr • Hirschhornstr. 1, Brandholz • 2 Termine • 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.

#### Go 008\_5 Filzen für Erwachsene - Nadelfilzen „Pinguin“

**Mi., 13.11.2024** • 18.30-21.30 Uhr • Schule, Hintereingang, Werkraum UG • **Gebühr:** 12,00 EUR zzgl. 4,00 EUR Materialkosten • **Leitung:** Hannah Buchwald

Mit Filznadel und Schafwolle kreierte jede/r Kursteilnehmer/ in einen flauschigen Pinguin. Passend zur Winterzeit ist er ein schönes Filzgeschenk für sich und andere. Die Trockenfilztechnik ist auch für Einsteiger/innen einfach erlernbar und eröffnet unendliche kreative Möglichkeiten.

#### Go 009\_5 Filzen für Erwachsene - Nadelfilzen „Schlafmaus“

**Mi., 27.11.2024** • 18.30-21.30 Uhr • Schule, Hintereingang, Werkraum UG • **Gebühr:** 12,00 EUR zzgl. 4,00 EUR Materialkosten • **Leitung:** Hannah Buchwald

Wir filzen eine kleine schlafende Maus, die sich geschützt vor Kälte in ihrem Nest einkuschelt. Die Trockenfilztechnik mit Filznadel und Schafwolle ist auch für Einsteiger/innen einfach erlernbar und eröffnet unendliche kreative Möglichkeiten.



#### Go 010\_5 Winterbasteln **NEU**

**Mi., 27.11.2024** • 14.30-17.00 Uhr • **Ganzheitliche Seniorenpflege** • Die Materialkosten werden von der VHS übernommen.

Kennen Sie die TV-Sendung „Wir sind klein und ihr seid alt“? **Auch in Goldkronach möchten wir dieses Generationenprojekt ins Leben rufen.** Weihnachten steht

vor der Tür: nur noch knapp ein Monat und wir feiern das Fest der Liebe. Was gibt es da Schöneres, als gemeinsam mit euren Kindern die Vorfreude auf Weihnachten zu erleben? **Wir basteln zusammen mit den Senioren aus der Ganzheitlichen Seniorenpflege in Goldkronach** mit verschiedenen Materialien Weihnachtsschmuck und stimmen uns auf die kommenden Tage ein.

### Ausstellungen

#### Go 006\_5 Aquarell-Ausstellung im Rathaus

**Beginn: So., 01.12.2024** • 14.00-18.00 Uhr • Rathaus Goldkronach

**Zeitgleich mit dem Goldkronacher Weihnachtsmarkt am 1. Advent** werden im Rathaus die in den Kursen entstandenen Werke ausgestellt. Die Künstlerinnen und Künstler stehen als Ansprechpartner/innen zur Verfügung. Die Ausstellung ist auch nach dem Weihnachtsmarkt noch bis Weihnachten im Rathaus zu bewundern.



## 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** **Kurs I:** **Beginn: Mo., 16.09.2024** • 15.45-16.45 Uhr

**Go 002\_6** **Kurs II:** **Beginn: Di., 17.09.2024** • 15.45-16.45 Uhr

#### Go 003\_6 Kinder Turnen (Jahrgang 2016-2019)



**Beginn: Di., 17.09.2024** • 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!

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

### Bewegung / Gymnastik / Fitness

#### Wirbelsäulengymnastik

jew. 12 Abende • Dorfgemeinschaftshaus, Kirchplatz 6 • **Gebühr:** 45,00 EUR ab 20 TN • **Leitung:** Thomas Zernak  
Ein gezieltes Training der Rückenmuskulatur. Übungen zum Kräftigen, Dehnen und Entspannen, um Rückenschmerzen vorzubeugen oder zu lindern und den Rücken zu stärken.

Ha 001\_4 **Kurs I:** **Beginn: Mi., 02.10.2024**  
17.30-18.30 Uhr

Ha 002\_4 **Kurs II:** **Beginn: Mi., 02.10.2024**  
18.30-19.30 Uhr

### Ernährung

Ha 003\_4 **Weinseminar**

(Thema: wird noch bekannt gegeben)

**Fr., 18.10.2024** • 19.00 Uhr • Evang. Gemeindehaus Haag, Kirchplatz 1 • **Gebühr:** 5,00 EUR + Unkostenbeitrag für Material 20,00 EUR • **Leitung:** Stefan Vogel

Die Teilnehmerzahl ist auf 16 Personen begrenzt!



## Kultur

### Kunst / Kunsthandwerk



Ha 001\_5 **Weihnachtsbasteln**

**Mo., 25.11.2024** • 19.00 Uhr • Evang. Gemeindehaus Haag, Kirchplatz 1 • **Gebühr:** 3,00 EUR + geringe Materialkosten • **Leitung:** Eva Zimmermann

Weihnachtspyramiden aus Zeitungspapier! Unglaublich, wie man auf so einfache Art und Weise und so gut wie ohne Kosten eine wunderschöne Weihnachtsdeko gestalten kann. Man braucht nur Zeitung, Pappe und etwas Fingerfertigkeit. Unter dem Motto „Auf ans Rollen, fertig los“.

### Musik

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

**Beginn: nach Vereinbarung (laufend freitags)** • Evang. Gemeindehaus Haag, Kirchplatz 1 • **Leitung:** Gerlinde Nerlich  
Näheres bei Anmeldung.

## 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 Gemeinde Heinersreuth.



## Gesellschaft

### Mensch und Welt

Alle Vorträge finden um 20.00 Uhr im Rathaus, Großer Sitzungssaal, statt, wenn nicht anders angegeben.

He 001\_1 Crash-Kurs im „Schafkopf“

Do., 24.10.2024 • Sportheim SV Heinersreuth • Referent: Herr Bgm. Robert Pensel

He 002\_1 Ein bayerischer Pfarrer und seine Stasi-Unterlagen

Fr., 08.11.2024 • ev. Gemeindeheim • Referent: Dekan i.R. Herr Günther Saalfrank

In Kooperation mit der ev. Kirchengemeinde Heinersreuth.

He 003\_1 Heinersreuth in alten Bildern

*Studium regionale*

Fr., 24.01.2025 • Sportheim SV Heinersreuth • Referent: Norbert Hübsch

He 004\_1 Kleinasien - von Istanbul bis nach Antalya

Fr., 14.02.2025 • Referent: Fred Jantsch

He 005\_1 Thema „Wolken“

Fr., 21.02.2025 • Referent: Volkmar Klatt

### Studienfahrten/-reisen/ Exkursionen

He 006\_1 Fledermaus - Familienführung

*Studium regionale*

Fr., 06.09.2024 • Treffpunkt 19.00 Uhr Rathaus Heinersreuth • Leitung: Volkmar Klatt

He 007\_1 Festung Rothenberg bei Schnaittach mit Führung

*Studium regionale*

Sa., 21.09.2024 • Leitung: Rudolf Pensel

He 008\_1 Waldlehrpfad - der Wald im Klimawandel

*Studium regionale*

Sa., 12.10.2024 • Treffpunkt 10.00 Uhr Parkplatz Waldhütte • Leitung: Maike Adam, Revierleiterin Waldhütte

He 009\_1 Sinterterrassen - Roschlaub

*Studium regionale*

So., 13.10.2024 • Treffpunkt 13.00 Uhr Schulparkplatz • Leitung: Rudolf Pensel



## Gesundheit

### Bewegung / Gymnastik / Fitness

#### Wirbelsäulengymnastik

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

Keine therapeutische, sondern eine vorbeugende Gymnastik. Durch spezielle 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: fortlaufend, dienstags • ab 14.00 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 • 09.00-11.00 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 mit zu den Vorträgen und Kursen an, so dass wir uns bei einem Ausfall bei Ihnen melden können.**



## Gesellschaft

### Exkursionen

**Ho 002\_1 Exkursion: „Herbstfreuden“**  **Wildkräuterworkshop**

**Fr., 27.09.2024** • 15.00 Uhr • Treffpunkt: Altes Rathaus, Marienplatz 11 • mitzubr.: Festes Schuhwerk, dem Wetter angepasste Kleidung, Sammelkörbchen • **Gebühr:** 14,00 EUR + 8,00 EUR Materialgeb. (wird im Kurs bar eingesammelt) • **Führung:** Sigi Seidler-Rieß, zertifizierte Kräuterpädagogin

Bei einem Wildkräuterspaziergang entdecken wir, was uns die Natur im Herbst schenkt und wie wir diese Wildpflanzen und -früchte für uns nutzen können. Aus den gesammelten Früchten und Pflanzen bereiten wir einige interessante Leckereien zu und stärken uns mit Wildkräuterlimonade.

**Ho 003\_1 Exkursion:**  **Wildkräuterkraft - Fit für den Winter**

**Fr., 18.10.2024** • 15.00 Uhr • Treffpunkt: Altes Rathaus, Marienplatz 11 • mitzubr.: Festes Schuhwerk, dem Wetter angepasste Kleidung, Sammelkörbchen, ausgekochtes Schraubglas mind. 300 ml Fassungsvermögen • **Gebühr:** 14,00 EUR + 8,00 EUR Materialk. (wird im Kurs in Bar eingesammelt) • **Führung:** Sigi Seidler-Rieß, zertifizierte Kräuterpädagogin

Wir entdecken welche Pflanzen uns helfen können, gesund und fit durch die kalte Jahreszeit zu kommen. Wir stellen ein Winter-Oxymel und leckere Kräuter-Snacks her.

**Ho 004\_1 Exkursion:**  **Wildkräuterworkshop - Leckerer im Winter**

**Fr., 22.11.2024** • 15.00 Uhr • Treffpunkt: Altes Rathaus, Marien-

platz 11 • mitzubr.: Festes Schuhwerk, dem Wetter angepasste Kleidung, Sammelkörbchen • **Gebühr:** 14,00 EUR + 8,00 EUR Materialk. (wird im Kurs in Bar eingesammelt) • **Führung:** Sigi Seidler-Rieß, zertifizierte Kräuterpädagogin

Bei einer kleinen Wanderung finden wir immer noch Wildpflanzen und -früchte, die wir ernten können. Daraus werden wir u.a. einen pikanten Kräuterkuchen backen und Marmelade kochen. Dazu können wir verschiedene Teesorten probieren.



## Sprachen

**Ho 006\_3 Italienisch** (für Anfänger) **A1**

**Beginn: Do., 19.09.2024** • 18.30-20.00 Uhr • GSH, Zi. 18 • 10 Abende • Lehrbuch: Zorzan, Lorenza (2017): Con piacere nuovo A1. Stuttgart: Klett Verlag. ISBN:978-3-12-525201-1 • **Gebühr:** 30,00 EUR • **Leitung:** Giuseppe Stefan Caputi

Kurs für Anfänger: Jede Lektion des Lehrbuches widmet sich einem Thema und stellt die Kommunikation in den Vordergrund. Mit vielen Beispielen wird Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben trainiert. Das Tempo richtet sich nach den Teilnehmern.



## Gesundheit

### Entspannung / Körpererfahrung

**Ho 007\_4 Hatha Yoga**

(Einsteiger und entspannte Mittelstufe)


**Beginn: Mi., 18.09.2024** • 18.00-19.15 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

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 versch. Körperübungen (Asanas), Atem- (Pranayama) und Entspannungstechniken (Savasana) des trad. Hatha Yoga. Du wirst angeleitet, deiner Seele eine Pause vom Alltag zu geben und den Körper auf sanfte Art zu mobilisieren. Du lernst die Grundlagen des Hatha Yoga. Deine Körperwahrnehmung wird geschult, so dass du dich auch als Neuling gut zurechtfindest. Willkommen sind auch diejenigen, 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 008\_4 Relax Yoga für jedermann/-frau** (ohne Vork.)

**Beginn: Mi., 18.09.2024** • 19.30-20.45 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

Zur Ruhe kommen. Entspannen und gleichzeitig etwas für Kraft, Beweglichkeit und Balance tun. Du kannst hier mit sanften Bewegungen, Dehnungen, Mobilisations- und Entspannungsübungen aus dem Hatha Yoga und PMR - in Einklang mit deiner Atmung (Pranayama) - zur mehr inneren Ruhe kommen und dein Wohlbefinden steigern. Den Tag ausklingen lassen. Abschalten. Zu den sanften Yoga-Übungen (Asanas) ist jeder willkommen. Einfach mal die Seele baumeln lassen. Grenzen spüren. Energie tanken. Loslassen und ganz bei dir an- und runter kommen.

**Ho 009\_4 Golden Age Yoga -**   
**Yoga kennt keine Altersgrenze**  
(50+ mit oder ohne Vorkenntnisse)

**Beginn: Do., 17.10.2024** • 13.00-14.00 Uhr • Altes Rathaus, Marienplatz 11 • 10 Abende • mitzubr.: bequeme Kleidung, Yogamatte, Decke, kleines Kissen, Socken & Pulli • **Gebühr:** 48,00 EUR • **Leitung:** Marion Teutsch

„Endlich Zeit für mich!“ ist wohl eine der schönsten Aussagen – egal in welchem Alter. Yoga ist seit jeher eine wirksame Methode zur Mobilisierung und Gesunderhaltung von Körper, Seele und Geist. Durch sanfte, bewusste Körperübungen (Asanas) auf der Matte, mit dem Stuhl oder im Stehen, verschiedenen Atemtechniken (Pranayama) und immer wieder: Entspannung (Savasana), mobilisieren wir Körper und Geist. Stärken den gesamten Bewegungsapparat. Jeder nach seinen Bedürfnissen und Können. Es ist nie zu spät, sich neu kennenzulernen!

**Ho 010\_4 New Year Morningflow Yoga**  
(Einsteiger & Mittelstufe)

**Beginn: So., 12.01.2025 (weitere Termine: 19.01., 26.01., 02.02. und 09.02.25)** • 10.00-11.15 Uhr • Altes Rathaus, Marienplatz 11 • 5 Vormittage • mitzubr.: bequeme Kleidung, Yogamatte, Pulli + Socken, kleines Kissen, Decke(n), falls vorhanden: Bolster / Yogagurt / Yogablöcke • TN-Zahl begrenzt • **Gebühr:** 35,00 EUR • **Leitung:** Marion Teutsch  
Mit sanften Asanas (Körperübungen) in den Tag und das neue Jahr starten. Wir üben verschieden Asanas, in Verbindung mit unserer Atmung (Pranayama) und Entspannungstechniken (Savasana), die Du auch in Deine tägliche Routine integrieren kannst, um deine Beweglichkeit zu verbessern, deinen Körper zu kräftigen und dein Wohlbefinden zu steigern. Jeder nach seinen Möglichkeiten. Grenzen spüren. Energie fließen lassen. Entspannen. Kraft tanken. „New year - new me. OM Shanti.“

## Bewegung / Gymnastik / Fitness

**Ho 014\_4 Rückhalt -**   
**Ganzheitliche Rückenschule**  
(Kurs-ID: KU-BE-9C9S6P)

**Beginn: Di., 10.09.2024** • 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 und Erkrankungen der Wirbelsäule.

**Ho 013\_4 Pilates für Anfänger**   
(Kurs-ID: KU-BE-5CK1E7)

**Beginn: Mi., 11.09.2024** • 19.00-20.00 Uhr • Gesamtschule PZ • jew. 12 Abende • mitzubr.: Matte • **Gebühr:** 35,00 EUR • **Leitung:** Margareta Spessert  
Ein sanftes und effizientes Training zur Förderung von Kraft, Beweglichkeit und Kondition. Die tiefer liegende Muskulatur wird trainiert, Rückenschmerzen können abgebaut oder gar verhindert werden.

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

**Beginn: Mo., 16.09.2024** • s.w. Kurs **Ho 013\_4**

**Ho 011\_4 Kurs I:** 19.00-20.00 Uhr

**Ho 012\_4 Kurs II:** 20.10-21.10 Uhr

**Ho 015\_4 Aqua Nordic Walking**  
Jew. 10 Abende • GS Hallenbad • max. 10 TN • **Gebühr:** 40,00 EUR • **Leitung:** Bruno und Claudia Eberlein  
Genauere 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. 18.00-21.00 Uhr • Pilgerndorf 20 • mitzubr.: Schürze, Nudelholz, Messer, Gabel, Ideen + Material • **Gebühr:** 25,00 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 am letzten Abend vereinbart.

**Ho 016\_5 Kurs I:** Fr., 11.10. und Fr., 25.10.2024

**Ho 017\_5 Kurs II:** Sa., 12.10. und Sa., 26.10.2024

**Ho 018\_5 Kurs III:** Fr., 08.11. und Fr., 22.11.2024

### Tanz

**Ho 021\_5 Tanzen** (Anfänger u. Wiedereinsteiger)

**Beginn: Fr., 13.09.2024** • 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 022\_5 Tanzen macht Spaß** (Fortgeschrittene)


**Beginn: Fr., 13.09.2024** • 20.00-21.30 Uhr • GSH • s.w. **Ho 021\_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

**Vorbereitung zum Schwimmkurs** (ab 5 J.) bzw.   
**Schwimmen für Kinder** (ab 6 J.)

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

**Ho 023\_6 Kreatives Töpfern für Kinder**   
(7-12 J.)

**Beginn: Sa., 09.11.2024** • 13.30-16.30 Uhr • Sa., 23.11.2024 • 13.30-16.00 Uhr • Pilgerndorf 20 • mitzubr.: Schürze, alte Kleidung, Gabel, Messer, Spaß am Gestalten • **Gebühr:** jew. 20,00 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 Ton werden vermittelt, die gefertigten Stücke werden geschrüht, 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., 07.10.2024 • 19.00 Uhr • Alte Schule, Schördesweg 1, Hummeltal • **Gebühr:** 5,00 EUR • **Ref.:** 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.

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



## Sprachen

Das gemeinsame Sprachangebot der vhsn Hummeltal, Eckersdorf und Mistelbach finden Sie im Kasten auf S. 48.



## Gesundheit

### Entspannung / Körpererfahrung

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

**Beginn: Mi., 11.09.2024** • Gymnastikraum, Schule • max. 14 TN • mitzubr.: Decke, dicke Socken, bequeme Kleidung • **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 001\_4 Kurs I:** 17.00-18.30 Uhr • 15 Abende • **Gebühr:** 60,00 EUR

**Hu 031\_4 Kurs II:** 20.00-21.00 Uhr • 15 Abende • **Gebühr:** 40,00 EUR

**Hu 020\_4 Pilates für Alle**

**Beginn: Mi., 11.09.2024** • 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., 16.09.2024** • 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., 23.09.2024** • 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.



## Bewegung / Gymnastik / Fitness

### Hu 014\_4 Bewegung im Sitzen

**Beginn: Di., 17.09.2024** • 17.15-18.15 Uhr • Gymnastikraum, Schule • 10 Abende • max. 14 TN • mitzubr.: bequeme Kleidung, Turnschuhe • **Gebühr:** 30,00 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., 17.09.2024** • 18.30-19.30 Uhr • Gymnastikraum, Schule • 15 Abende • max. 14 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., 19.09.2024** • Gymnastikraum Schule • 12 Abende • max. 14 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., 10.09.2024** • 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: Di., 10.09.2024** • 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.**

## Erkrankungen / Heilmethoden

### Hu 022\_4 Vortrag: Immunsystem und Infekte aus der Sicht der chinesischen Medizin

**Mi., 30.10.2024** • 19.00 Uhr • Alte Schule, Schördesweg 1, Hummeltal • **Gebühr:** 5,00 EUR • **Referent:** Dr. Wolfgang Margraf, Facharzt für Allgemeinmedizin/Naturheilverfahren  
Das Immunsystem, die Basis eines gesunden Organismus; Wie funktioniert es, warum wir zu bestimmten Zeiten krank werden und was chronische bzw. falsch behandelte Infekte für Folgen haben können, sind der Inhalt dieses Vortrages.

Aus der Sicht der chinesischen Medizin will ich Ihnen vor dem Hintergrund meiner über 28-jährigen Erfahrung mit verständlichen Worten erklären, welche Faktoren zu einem „guten“ und „schlechten“ Immunsystem beitragen, welche Rolle verschiedene therapeutische Maßnahmen und Ansätze dabei spielen. Und was Sie selbst zu einem gesunden und kräftigen Immunsystem beitragen können.

Am Beispiel von Infekten der oberen (Nasennebenhöhle) und unteren Atemwege (Infekte der Lunge / Bronchitis / Asthma) und Blasenentzündungen werde ich erklären, wie diese Infekte entstehen und wie man sinnvoll, ohne Symptome zu unterdrücken, ohne Tierquälerei (also ohne Antibiotika, ohne Bakterien „abzutöten“) und ohne Entzündungs-Unterdrückung (Behandlung mit Kortison und Antientzündlichen Medikamenten) sinnvoll und effektiv therapieren kann. Haben Sie zum Beispiel gewusst, dass Asthma-Medikamente Frauen unfruchtbar machen können? (Artikel aus dem Ärzteblatt / Jg 115 / Heft 14 / 6.April 2018) Erstaunlicherweise nehmen, trotz oder vielleicht gerade wegen des sogenannten medizinischen Fortschrittes, die Zahl der chronischen Krankheiten zu. Die wachsende Zahl an Auto-Immunkrankheiten ist eine Folge von „falsch“ behandelten Infekten (Unterdrückung von Infekten) und der „Blindheit“ unserer sogenannten „wissenschaftlichen“ materialistisch orientierten Apparatemedizin, die den Sinn für das Subtile und das „Ganzheitliche“ verloren hat und den Menschen nicht in seiner Ganzheit und als Körper-Seele-Geist Einheit wahrnimmt. Darüber hinaus werde ich zu aktuellen Themen wie Long-/Post-COVID-Syndrom und dem Post-Vac-Syndrom (Krankheit nach einer Corona-Impfung die dem Post-Covid-Syndrom ähnelt) über meine Erfahrungen berichten.



## 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**



# Volkshochschule Hummeltal

Hu 003_5	Keyboard I • Leitung: Olga Thiel	Hu 019_5	Saxophon für Anfänger • Leitung: Hauke Zimmermann
Hu 004_5	Klavier I • Leitung: Olga Thiel	Hu 020_5	Gesangsunterricht • Leitung: Hauke Zimmermann
Hu 007_5	Konzertgitarre • Leitung: Hauke Zimmermann	Hu 016_5	Zither • Leitung: Rudolf Böhm Anmeldung über die Geschäftsstelle: Tel. 0920179100
Hu 017_5	Schlagzeug • Leitung: Hauke Zimmermann		
Hu 018_5	E-Gitarre / E-Bass Gitarre • Leitung: Hauke Zimmermann		

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



### Sprachen

Auch in diesem Semester bieten die Volkshochschulen im Hummeltal 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)

Beginn: Di., 17.09.2024 • 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+“

Beginn: Di., 17.09.2024 • 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., 17.09.2024 • 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., 24.09.2024 • 16.45-18.15 Uhr • 15 Abende • Lehrbuch: Caminos neu 1 (Klett) • Leitung: Michael Leutzsch

Hu 011\_3 Spanisch für Anfänger 4 A1  
Beginn: Mi., 25.09.2024 • 16.45-18.15 Uhr • 15 Abende • Lehrbuch: Caminos neu 1 (Klett) • Leitung: Michael Leutzsch

Hu 007\_3 Spanisch Konversation online-Kurs  
für Einsteiger (über jitsi-meet)  
Beginn: Di., 24.09.2024 • 18.30-20.00 Uhr • 15 Abende • Ltg.: Michael Leutzsch • Voraus.: Sprachkenntnisse Niveau A1

Hu 010\_3 Spanisch online-Kurs  
für Fortgeschrittene A2  
(über jitsi-meet)  
Beginn: Mi., 25.09.2024 • 19.30-21.00 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., 16.09.2024 • 18.00-19.30 Uhr • 15 Abende • Schule • Gebühr: 82,50 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.

# Sonderprogramm

September 2024 - Januar 2025



## Das Herbstsemester 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.



### Gesellschaft

**Bayerischer Rundfunk, Nürnberg - Studio Franken** (Neunkirchen) - **Betrug im Internet - wie erkenne ich ihn und wie schütze ich mich davor?** (Pegnitz) - **Der globale Kampf um Rohstoffe** (Pegnitz) - **Einstieg in den Drohnenflug** (Pegnitz) - **Effektive Mikroorganismen** (Hummeltal, Speichersdorf) - **Effiziente Heizsysteme & Fördermöglichkeiten** (Gesees) - **Ein bayerischer Pfarrer und seine Stasi-Unterlagen** (Heinersreuth) - **Elektromobilität - Die Zukunft fährt elektrisch** (Speichersdorf) - **Fablab-Kurse (Kooperation)** - **Schneideplotter, Nähmaschine, Patchwork und Quilting** (Pegnitz) - **Firmenbesichtigung Medi in Bayreuth** (Bindlach) - **Herkunft, Verbreitung und Bedeutung unserer fränkischen Familiennamen** (Creußen) - **Justizpalast Bayreuth** (Neunkirchen) - **Keine Angst - ist nur KI?!** (Creußen) - **Klimafreundliche Heizungen - Alternativen zu Öl und Gas** (Aufseß, Glashütten, Pegnitz) - **Pubertät I - warum manche Tiere ihre Kinder fressen** (Betzenstein) - **Schach ist ein Spiel für alle** (Emtmannsberg) - **Solarenergie vom eigenen Dach** (Creußen, Pottenstein) - **Weidenberger Sagenschatz mit Adrian Roßner „Der wilde Jäger bei Weidenberg“** (Weidenberg) - **Werkstattführung** (Emtmannsberg)



### Beruf / Kompetenzen

**EDV / Computerkurs / Digitale Fitness für Senioren** (Eckersdorf, Pegnitz) - **One Note** (Pegnitz) - **Smartphone (Android) (für Senioren)** (Ahorntal, Bindlach, Creußen, Gefrees, Gesees) - **Wahrheit oder Lüge? Fake News und Deepfakes entlarven** (Bindlach) - **Windows Kompakt** (Pegnitz)



### Sprachen

**Deutsche Gebärdensprache** (Geschäftsstelle im LRA, Weidenberg) - **Deutsch als Fremdsprache** (Pegnitz) - **Englisch** (Betzenstein, Bindlach, Eckersdorf, Hummeltal, Mistelbach, Pegnitz, Schnabelwaid) - **Französisch** (Eckersdorf, Emtmannsberg, Hummeltal, Mistelbach, Pegnitz, Weidenberg) - **Italienisch** (Emtmannsberg, Hollfeld, Pegnitz, Schnabelwaid, Weidenberg) - **Spanisch** (Bad Berneck, Bischofsgrün, Eckersdorf, Emtmannsberg, Goldkronach, Hummeltal, Mistelbach, Pegnitz, Weidenberg)



### Gesundheit

**Bewegung im Sitzen** (Hummeltal) - **Bodyshape - intensives Ganzkörpertraining** (Mistelbach) - **Einmal Ramen, einmal Sushi** (Pegnitz) - **Erste Hilfe bei Kindern** (Fichtelberg) - **Essbarer Weihnachtsbaum** (Eckersdorf) - **Fit for Fun** (Prebitz) - **Gefüllte Mini-Dumplings** (Pegnitz) - **Hula-Hoop** (Eckersdorf, Glashütten) - **Kakao - Superfood für die Gesundheit** (Pottenstein) - **Microgreens aus Oberfranken** (Glashütten) - **Mobility** (Mistelgau) - **Outdoor-Frühsport** (Mistelgau) - **Powerbauch** (Fichtelberg) - **Powerworkout** (Creußen) - **Veganes Kochen** (Glashütten, Pegnitz) - **Wirbelsäulengymnastik / Rückenschule** (Ahorntal, Bindlach, Busbach, Eckersdorf, Gesees, Glashütten, Haag, Heinersreuth, Hollfeld, Hummeltal, Mehlmiesel, Neunkirchen, Pegnitz, Pottenstein, Waischenfeld) - **Wohin mit den Quitten?** (Goldkronach) - **Yoga (Hatha)** (Bad Berneck, Betzenstein, Bindlach, Bischofsgrün, Creußen, Döhlau, Eckersdorf, Gefrees, Gesees, Glashütten, Goldkronach, Hollfeld, Mistelgau, Neunkirchen, Pegnitz, Pottenstein, Schnabelwaid, Seybothenreuth, Speichersdorf) - **Yoga für Kinder** (Bindlach, Bischofsgrün, Schnabelwaid) - **Zeit für mich - lassen Sie den Tagesstress los** (Hummeltal, Seybothenreuth) - **Zumba® (Fitness, Stepp)** (Aufseß, Bad Berneck, Bindlach, Gesees, Mehlmiesel, Mistelgau, Weidenberg)

# Sonderprogramm

September 2024 - Januar 2025



## Kultur

**Adventskranzbinden** (Fichtelberg, Weidenberg) - **Buchbinden** (Goldkronach) - **Do it yourself für Frauen** (Pegnitz) - **Dot-Painting** (Pegnitz) - **Erich Kästner - Der Mann mit den vielen Gesichtern** (Pegnitz) - **ErlebniSTanz/Tanz mit, bleib fit** (Creußen, Emtmannsberg, Neunkirchen, Pegnitz, Speichersdorf, Seybothenreuth, Weidenberg) - **Fröbelsterne** (Weidenberg) - **Literaturkreise** (Aufseß, Eckersdorf, Emtmannsberg, Neunkirchen, Waischenfeld) - **Nimm Dir MAL-Zeit im MAL-Salon** (Eckersdorf) - **Socken stricken wie zu Omas Zeiten** (Aufseß)



## Grundbildung

**Adventskalender-Upcycling** (Pegnitz) - **Kreativ-Werkstatt für Kinder und Jugendliche** (Eckersdorf) - **Eltern-Kind-Turnen** (Bischofsgrün, Eckersdorf, Goldkronach, Pegnitz, Schnabelwaid, Speichersdorf, Waischenfeld) - **Erste-Hilfe-Anleitung für Kinder** (Aufseß) - **Jonglieren** (Schnabelwaid) - **Kinderprogramm am Buß- und Bettag** (Pegnitz) - **Musikgarten** (Weidenberg) - **Neurographik** (Pegnitz) - **Rund um die Welt - Kinderkochkurs** (Seybothenreuth) - **Schwimmkurse** (Hollfeld, Pegnitz) - **Von Drachenreitern und Räubertöchtern - Workshop zum Umgang mit verhaltens kreativen Kindern** (Pegnitz) - **Yoga für Kinder** (Bindlach, Bischofsgrün, Schnabelwaid)

## 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

### Sylt - Amrum - Föhr - „die Friesische Karibik“

Busreise vom 22.- 26.09.2024 •

Veranstalter: BBT, Soest vhs Neunkirchen

### Klassisches Griechenland

Flugreise vom 02.- 09.11.2024 •

Veranstalter: BBT, Soest vhs Neunkirchen

### Advent in Wien - mit Konzert oder Oper je nach Spielplan und Kartenerhalt

Busreise vom 29.11.-02.12.2024 •

Veranstalter: Schäfer-Touristik, Erbach vhs Neunkirchen

### Silvester in Darmstadt, Heidelberg und Mainz

Busreise vom 30.12.2024-01.01.2025 •

Veranstalter: BBT, Soest vhs Neunkirchen

## Folgende Studienreisen sind in Planung:

### Städel-Museum, Frankfurt: Große Rembrandt-Ausstellung und Weihnachtsmarkt, Wiesbaden: Stadtschloss

14.- 15.12.2024 vhs Neunkirchen

### Berlin, Staatsoper Unter den Linden und Friedrichstadtpalast

18.-19.01.2025 vhs Neunkirchen

### Prager Kulturkaleidoskop - mit zwei Opern und einem Ballett

14.-17.03.2025 vhs Neunkirchen

### Leipzig, Gewandhaus: Igor Levit, Klavier mit Bach, Brahms und Beethoven

21.-22.04.2025 vhs Neunkirchen

### Gotha und Arnstadt -

#### Auf den Spuren der Familie Bach – uvm.

08.-11.05.2025 vhs Neunkirchen

### Wallonie in Belgien (Lüttich, Dinant, Namur u.a.) und Nordfrankreich (Lens und Lille)

Frühjahr 2025 vhs Neunkirchen

### Rundreise mit Wohlfühl-Faktor im Bayerischen Wald - zwischen Arber u. Donau

04.-09.06.2025 vhs Neunkirchen

### Passionsspiele im Passions-Festspiel-Theater in Erl in Tirol (nur alle 5 Jahre)

28.-30.06.2025 vhs Neunkirchen

### Opernfahrt nach Meiningen und Coburg

Herbst 2025 vhs Neunkirchen

### Kalabrien oder Umbrien

Herbst 2025 vhs Neunkirchen

## Konzerte - Opern - Ausstellungen - Märkte

### Fahrt zum Konzert des Mädchenchors der Regensburger Domspatzen nach Waldsassen

So., 01.12.2024 vhs Creußen

### Weihnachtskonzert der Musikschüler

Dezember 2024 vhs Creußen

### Aquarell-Ausstellung im Rathaus Goldkronach

Beginn: So., 01.12.2024 vhs Goldkronach

### Jahreseröffnung 2025 (Januar 2025)

vhs Creußen

## Studium regionale

*Studium regionale*

### Hutzaomd

vhs Weidenberg

### Rockenstube

vhs Busbach,  
vhs Schnabelwaid

### Weidenberger Geschichtswerkstatt

vhs Weidenberg

### Emtmannsberg in historischen Fotos

Di., 22.10.2024 vhs Emtmannsberg

## Exkursionen / Tagesfahrten:

**Goldbergbaumuseum**  
Ab April jeden Sonn- und Feiertag vhs Goldkronach

**Fledermaus - Familienführung**  
Fr., 06.09.2024 vhs Heinersreuth

**Festung Rothenberg bei Schnaittach mit Führung**  
Sa., 21.09.2024 vhs Heinersreuth

**„Früher war´s...“ - Historische Obermarktführung Weidenberg**  
So., 06.10.2024 und So., 10.11.2024 vhs Weidenberg

**Führung: Urwelt-Museum Bayreuth mit den weltberühmten Saurierfunden vom Bindlacher Berg**  
Do., 10.10.2024 vhs Bindlach

**Waldlehrpfad - der Wald im Klimawandel**  
Sa., 12.10.2024 vhs Heinersreuth

**Sinterterrassen - Roschlaub**  
So., 13.10.2024 vhs Heinersreuth

**Bayerischer Rundfunk, Nürnberg - Studio Franken (mit Opernbesuch)**  
Fr., 18.10.2024 vhs Neunkirchen

**Nachtwächterführung durch den historischen oberen Markt Weidenbergs**  
Fr., 18.10.2024 und Fr., 15.11.2024 vhs Weidenberg

**Firmenbesichtigung medi - Bayreuth**  
Do., 14.11.2024 vhs Bindlach

**Weidenberger Sagenschatz „Der wilde Jäger bei Weidenberg“ (mit Adrian Roßner)**  
Mo., 02.12.2024 vhs Weidenberg

**Wildkräuterexkursionen (verschiedene Themen)**  
Fr., 27.09.2024 vhs Hollfeld  
Sa., 05.10.2024 vhs Fichtelberg  
Fr., 18.10.2024 vhs Hollfeld  
Fr., 22.11.2024 vhs Hollfeld

**Plassenburg Kulmbach mit vier sehr interessanten Museen noch ohne Termin**  
vhs Neunkirchen

**Justizpalast Bayreuth (Sommer 2025)**  
vhs Neunkirchen

## Ernährung:

**Heilschnäpse aus Kräutern, Beeren und Früchten**  
Sa., 14.09.2024 vhs Goldkronach

**Vogelbeere, Kornelkirsche und Schlehe: Perlen der Natur**  
Sa., 28.09.2024 vhs Goldkronach

**Wie sich die Natur auf den Winter vorbereitet**  
Sa., 05.10.2024 vhs Goldkronach

**Wildkräuter in Essig & Öl**  
Mi., 18.09.2024 vhs Eckersdorf

**Essbare Wildnis im Garten entdecken: Wildkräuter - Abenteuer vor der Haustür**  
Mi., 16.10.2024 vhs Eckersdorf

**Kreatives aus Wildkräutern & -Blüten**  
Do., 21.11.2024 vhs Eckersdorf

## Vorträge:

**Herkunft, Verbreitung und Bedeutung unserer fränkischen Familiennamen**  
Do., 10.10.2024 vhs Creußen

**Heinersreuth in alten Bildern**  
Fr., 24.01.2025 vhs Heinersreuth

## Veranstaltungen in Kooperation mit dem Geopark Bayern-Böhmen



Veranstaltungen in Kooperation mit dem Geopark Bayern-Böhmen werden rechtzeitig bekannt gegeben

**Wasserstein und Hexentor Erd-, Natur- und Hexengeschichten von der Betzensteiner Kuppenalb**  
So., 06.10.2024 vhs Betzenstein

## Nachhaltigkeit - Ökologie - Klima

**Solarenergie vom eigenen Dach**  
Mi., 18.09.2024 vhs Pottenstein  
Do., 17.10.2024 vhs Creußen

**Effiziente Heizsysteme & Fördermöglichkeiten**  
Di., 24.09.2024 vhs Gesees

**Elektromobilität - Die Zukunft fährt elektrisch**  
Mi., 06.11.2024 vhs Speichersdorf

**Adventskalender – Upcycling Pappfaltschachteln neues Leben geben**  
Sa., 16.11.2024 vhs Pegnitz

**Klimafreundliche Heizungen**  
Di., 03.12.2024 vhs Glashütten  
Do., 28.11.2024 vhs Pegnitz  
Mo., 10.02.2025 vhs Aufseß

## Workshops in Kooperation mit FABLAB Bayreuth

**Einführung Schneideplotter**  
Fr., 11.10.2024 vhs Pegnitz

**Einführung in die Nähmaschine**  
Fr., 15.11.2024 vhs Pegnitz

**Patchwork und Quilting für Anfänger**  
Sa., 23.11.2024 vhs Pegnitz



# Sonderprogramm

## September 2024 - Januar 2025

### Literatur

#### Literaturkreise der Volkshochschulen:

Aufseß, Eckersdorf, Emtmannsberg, Neunkirchen, Waischenfeld

#### „Die Zeit der Zeiten“

##### Autorenlesung mit Georg Steinweh

Fr., 04.10.2024

vhs Betzenstein

##### Erich Kästner: Der Mann mit den vielen Gesichtern (50. Todestag - 125. Geburtstag)

Mo., 04.11.2024

vhs Pegnitz

### Online-Veranstaltungen

online-Kurs

#### Mix

Immer mittwochs

vhs Neunkirchen

#### Starker Rücken

Immer donnerstags

vhs Neunkirchen

#### Hatha Yoga für Zuhause

Beginn: Di., 17.09.2024

vhs Bindlach

#### Spanisch Konversation für Einsteiger

Beginn: Di., 24.09.2024

vhs Hummeltal

#### Spanisch für Fortgeschrittene A2

Beginn: Mi., 25.09.2024

vhs Hummeltal

#### Spanisch für Anfänger

Beginn: Do., 26.09.2024

vhs Pegnitz

Beginn: Fr., 27.09.2024

vhs Pegnitz

#### Spanisch Konversation

Beginn: Do., 26.09.2024

vhs Pegnitz

#### Gitarre -

##### Grundlagen/einfache Liedbegleitung

Gruppenunterricht für Erwachsene

Beginn: Mi., 09.10.2024

vhs Pegnitz

### Aktiv im Alter

Aktiv im Alter

#### Komm und spiel mit!

vhs Betzenstein

#### Smartphonekurse

vhs Ahorntal

(Dieses Kursangebot in Ahorntal wird gefördert von der Hans und Emma Nützel Altenstiftung im Rahmen des Projekts „Digital-Coach“ für den Landkreis Bayreuth)

vhs Bindlach,

vhs Creußen,

vhs Gefrees,

vhs Gesees

#### Seniorengymnastik

Beginn: Mo., 09.09.2024

vhs Fichtelberg

Beginn: Do., 12.09.2024

vhs Mehlmeisel

Beginn: Do., 12.09.2024

vhs Neunkirchen

Beginn: Do., 19.09.2024

vhs Schnabelwaid

#### Hatha-Yoga für Senioren

Beginn: Di., 10.09.2024

vhs Gesees

#### Wohlfühlgymnastik 70+

Beginn: Mo., 16.09.2024

vhs Seybothenreuth

#### Hatha-Yoga für Senioren auf dem Stuhl

Beginn: Mo., 16.09.2024

vhs Creußen

#### ErlebnisTanz -

##### Mach mit bleib fit

Beginn: Mo., einmal im Monat

vhs Creußen

Beginn: Mo., 16.09.2024

vhs Pegnitz

Beginn: Do., 26.09.2024

vhs Neunkirchen

#### Digitale Fitness im Alter

(Ein Kursangebot gefördert von der Hans und Emma Nützel Stiftung)

Beginn: Mi., 18.09.2024

vhs Eckersdorf

#### Fit im Alter „Wer rastet, der rostet“

Beginn: Mi., 18.09.2024

vhs Bindlach

#### Seniorenachmittage

Jeden 3. Dienstag im Monat

vhs Seybothenreuth

#### Windows Basiskurs für Senioren

Beginn: Di., 08.10. und Do., 10.10.2024

vhs Pegnitz

#### Line Dance - für Senioren

Beginn: Di., 08.10.2024

vhs Schnabelwaid

#### Golden Age Yoga -

##### Yoga kennt keine Altersgrenze

Beginn: Do., 17.10.2024

vhs Hollfeld

### Gebärdensprachkurse (DGS)

#### Gebärdensprachkurs

##### für Gehörlose und Hörende

##### - Anfänger -

Do., 10.10.2024

18.00-19.30 Uhr

Beginn:

Ort:

Gehörlosentreff, Bismarckstr. 21 (bei Bushaltestelle), Bayreuth

Leitung:

Thomas Kufner

Gebühr:

70,00 EUR/10 Abende

(Schüler, Studenten erm. 60,00 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).

#### Gebärdenkurs -

##### DGS Deutsche Gebärdensprache -

##### - Anfänger -

Beginn: Di., 10.09.2024

Details s. S. 86

vhs Weidenberg



**Geschäftsstelle:**  
Waldhausstr. 52  
95694 Mehlmeisel  
Monika Prechtl  
Tel. u. Fax: 0 92 72 / 14 98  
E-mail: monika.prechtl@gmx.de



## Gesundheit

### Entspannung / Körpererfahrung

#### Klang-Erlebnis

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 001\_4 **Kurs I:** Di., 10.09.2024  
Me 002\_4 **Kurs II:** Di., 15.10.2024  
Me 003\_4 **Kurs III:** Di., 12.11.2024  
Me 004\_4 **Kurs IV:** Di., 17.12.2024  
Me 005\_4 **Kurs V:** Di., 14.01.2025

### Bewegung / Gymnastik / Fitness

Me 006\_4 **Wirbelsäulengymnastik**  
**Beginn:** Di., 10.09.2024 • 17.30-18.30 Uhr • Haus des Gastes  
• 10 Abende • mitzubr.: Duschlaken, bequeme Kleidung, Sportschuhe • **Gebühr:** 30,00 EUR • **Leitung:** Joachim Loch

Me 007\_4 **Aktiv gegen Arthrose**  
**Beginn:** Mi., 11.09.2024 • 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 008\_4 Seniorengymnastik

*Aktiv im Alter*

**Beginn:** Do., 12.09.2024 • 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 009\_4 Stepp-Aerobic mit Bodystyling

**Beginn:** Do., 12.09.2024 • 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 Fettverbrennungsbereich, 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 010\_4 Fatburn- Aerobic - Kurs 1

**Beginn:** Mo., 16.09.2024 • 18.00-19.00 Uhr • Haus des Gastes  
• 10 Abende • **Gebühr:** 45,00 EUR • **Leitung:** Nicole Hirschmann

#### Me 011\_4 Fatburn- Aerobic - Kurs 2

**Beginn:** Di., 17.09.2024 • 19.00-20.00 Uhr • Haus des Gastes  
• 10 Abende • **Gebühr:** 45,00 EUR • **Leitung:** Nicole Hirschmann

#### Me 012\_4 Zumba® Fitness - Zumba®-Stepp

**Beginn:** Mo., 16.09.2024 • 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 Stepp ist das neue Workout von Zumba. Es ist noch effizienter und macht genau so viel Spaß. Fitness-Tanz Workout mit Spaßfaktor.



## 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 auf S. 48 informieren.

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

**Beginn:** Mo., 16.09.2024 • 18.00-19.30 Uhr • 15 Abende • Schule • **Gebühr:** 82,50 EUR • **Leitung:** Nicole Federl  
Es wird mit Kopien, (dafür wird ein kl. Beitrag eingesammelt) ohne Lehrwerk gearbeitet. Der Kurs richtet sich an die Teilnehmer(inne), 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, zur Erweiterung des Wortschatzes und zur Wiederholung verschiedener Grammatikkapitel.



## Gesundheit

### Bewegung / Gymnastik / Fitness

#### Mb 004\_4 Bodyshape - intensives Ganzkörpertraining

**Beginn:** Di., 17.09.2024 • 18.45-19.45 Uhr • 16 Abende • **Gebühr:** 56,00 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 entspanntes Wohlfühl. Diese Stunde ist ideal für alle, die ihre Gesundheit erhalten und fördern wollen.



## Kultur

### Musik

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) kostet 12,50 EUR. „Musikalische Früherziehung“ 5,00 EUR pro 45 Minuten**

#### 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 wieder auffrischen. Dann Los!

#### Mb 006\_5 Klavier oder Saxophon, Keyboard oder Orgel

**Beginn:** nach Vereinbarung • **Leitung:** Birgit Engelbrecht

#### Mb 007\_5 Querflöte

**Beginn:** nach Vereinbarung • **Leitung:** Barbara Wunsch

#### Mb 008\_5 Blockflöte **NEU**

**Beginn:** nach Vereinbarung • **Leitung:** Barbara Wunsch

#### Mb 008\_5 Klavier / Orgel und Keyboard

**Beginn:** Mo. / Mi. / Do., nach Vereinbarung • **Leitung:** Birgit Engelbrecht

### Musikkurse für Kleinkinder

#### Mb 018\_5 Musikalische Früherziehung Fortgeschrittene

**Beginn:** Mi., 09.10.2024 • 15.00-15.45 Uhr • 12 Nachmittage • **Gebühr:** 60,00 EUR • **Leitung:** Barbara Wunsch

#### Mb 019\_5 Musikalische Früherziehung Anfänger **NEU**

**Beginn:** Mi., 09.10.2024 • 16.00-16.45 Uhr • 12 Nachmittage • **Gebühr:** 60,00 EUR • **Leitung:** Barbara Wunsch

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**

Die Kursgebühren sind auf das Konto der Volkshochschule Mistelgau bei der Sparkasse Bayreuth, BIC: BYLADEM1SBT, IBAN: DE25 7735 0110 0000 5518 46 - spätestens bis Kursbeginn - zu überweisen. Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der VHS Landkreis Bayreuth.

Zur Abdeckung der gestiegenen Kosten mussten die Kursgebühren pro Stunde ab diesem Semester von 3,00 EUR auf 3,50 EUR erhöht werden.



## Gesundheit

### Entspannung / Körpererfahrung

**Mg 001\_4 Hatha-Yoga in Obernsees** KK-Förderung möglich!  
(Kurs-ID: KU-ST-22UTQM)

**Beginn: Fr., 13.09.2024** • 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 002\_4 Outdoor Frühsport**  
**Beginn: Mo., 09.09.2024** • 10.00-11.30 Uhr • Treffpunkt: wird nach Anmeldung bekannt gegeben • 15 Vormittage • mitzubr.: Schuhe, die gut abrollen, aber auch Halt und Stabilität für unwegsamere Passagen bieten • **Gebühr:** 78,75 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

**Beginn: Di., 10.09.2024** • Rathaus, Mehrzweckraum • 15 Abende • **Gebühr:** 52,50 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. Für unerfahrene Teilnehmer finden, nach Absprache, 3 Einweisungseinheiten statt.

**Mg 003\_4 Kurs 1:** 16.30-17.30 Uhr

**Mg 004\_4 Kurs 2:** 17.45-18.45 Uhr

#### Mg 005\_4 Zumba® Fitness in Obernsees

**Beginn: Di., 10.09.2024** • 20.30-21.30 Uhr • Kulturscheune Obernsees • 10 Abende • **Gebühr:** 35,00 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 006\_4 Zumba Fitness® in Mistelgau

**Beginn: Do., 12.09.2024** • 20.00-21.00 Uhr • Rathaus Mehrzweckraum • 10 Abende • **Gebühr:** 35,00 EUR • **Leitung:** Susanne Prießner

#### Aerobic Low

**Beginn: Di., 24.09.2024** • Rathaus, Mehrzweckraum • je 15 Abende • **Gebühr:** 52,50 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 007\_4 Gruppe I:** 19.00-20.00 Uhr

**Mg 008\_4 Gruppe II:** 20.15-21.15 Uhr

#### Mg 009\_4 Piloxing® Barre

**Beginn: Mo., 30.09.2024** • 19.45-20.45 Uhr • Rathaus Mehrzweckraum • 10 Abende • **Gebühr:** 35,00 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.



# Volkshochschule Mistelgau

Mg 010\_4 Mobility **NEU**

**Beginn:** Mo., 07.10.2024 • 10.00-11.00 Uhr • Rathaus Mehrzweckraum • 6 Vormittage • mitzubr.: Matte, Handtuch, Getränk  
• **Gebühr:** 21,00 EUR • **Leitung:** Heidi Geißler  
Mobility ist ein Beweglichkeitstraining mit leichten Übungen und Stretching. Es verbessert die Körperhaltung, lindert Verspannungen / Schmerzen und hält den Körper fit.



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 Lastschriftzugsverfahren 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:** 15,50 EUR / UE • **Leitung:** Olga Thiel  
Einzelunterricht in Theorie und Praxis  
**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:** 15,50 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  
Markgrafenallee 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 Der globale Kampf um Rohstoffe

Do., 24.10.2024 • 19.30-21.00 Uhr • Bürgerzentrum, vhs-Vortragssaal, O11 • **Gebühr:** gebührenfrei, Veranstaltung gefördert durch „Demokratie leben“ • **Leitung:** Georg Escher, Redakteur Außenpolitik, Nürnberger Nachrichten

Kein Hightech-Produkt, ob Smartphones, Fernsehen, Autos oder Flugzeuge, kommt ohne Metalle aus, die „seltene Erden“ genannt werden. Global versuchen alle Industrienationen, sich diese Rohstoffe zu sichern. Der Abbau ist oft umweltzerstörerisch, die Arbeitsbedingungen sind katastrophal. Und, was vielfach nicht bekannt genug ist: China hat sich bei vielen dieser Metalle bereits mehr als 90 Prozent der Vorkommen gesichert. Was heißt das für die künftigen globalen Machtverhältnisse? Gibt es aus dieser Abhängigkeit überhaupt noch ein Entkommen?

#### Pe 002\_1 Betrug im Internet - wie erkenne ich ihn und wie schütze ich mich davor?

Do., 07.11.2024 • 19.30-21.00 Uhr • Bürgerzentrum, vhs-Vortragssaal, O11 • **Gebühr:** 5,00 EUR vhs-Mitglieder frei • **Leitung:** Daniel Rasch, Bankkaufmann

Das Internet ist ein Tummelplatz für Betrüger. Phishing-Mails, Onlinebanking-Betrug, Warenbetrug, Love-Scamming, falsche Microsoft-Anrufer, WhatsApp-Abzocke, Lösegeldforderungen für verschlüsselte Festplatten: Betrug findet heutzutage hauptsächlich im Internet statt. Wo ist Vorsicht geboten? Welche Methoden gibt es und wie kann ich mich davor schützen? Im Vortrag erhalten Sie einen Überblick über die häufigsten Betrugsmaschen im Internet. Woran erkenne ich Phishing-Mails, Fake-Shops, unseriöse vermeintliche Schnäppchen oder falsche Gewinnversprechen? Sie erhalten anhand von praktischen Beispielen nützliche Tipps und Präventionsmöglichkeiten, um sich vor Online-Betrug zu schützen. Was aber ist zu tun, wenn tatsächlich „etwas passiert“ ist? **Wir bitten um vorherige Anmeldung.**

#### Pe 003\_1 3D-Vortrag: Die Mönchsrepublik auf dem Berg Athos

Do., 14.11.2024 • 19.30-21.00 Uhr • Bürgerzentrum, vhs-Vortragssaal, O11 • **Gebühr:** 7,00 EUR, Mitglieder vhs Pegnitz frei • **Leitung:** Klaus Groß

Berg Athos, ein eigener Staat auf der griechischen Halbinsel Chalkidiki, wird seit über 1000 Jahren nur von Mönchen bewohnt. Die Zahl der Besucher ist streng limitiert. Das Mittelalter ist hier noch lebendige Wirklichkeit, viele Gegenden sind nach wie vor nur auf schmalen Saumwegen zu Fuß oder mit dem Muli erreichbar. 20 Klöster, gebaut als Festungen, trutzig, zinnen bewehrt hoch über dem Meer • Wertvolle Schätze, uralte Handschriften, Wandmalereien und Ikonen • Einsiedeleien, unberührte Natur, Urwald, Schluchten. Klaus Groß hat den Berg Athos viele Male bereist und seine Eindrücke in fantastischen 3D-Bildern festgehalten. Tauchen Sie ein in eine faszinierende, unbekannte Welt, mitten in Europa!

**Wir bitten um vorherige Anmeldung.**

### Natur und Technik

#### Pe 004\_1 Klimafreundliche Heizungen

Nachhaltigkeit

Do., 28.11.2024 • 19.30-21.00 Uhr • Bürgerzentrum, vhs-Vortragssaal, O11 • **Gebühr:** gebührenfrei • **Ltg:** 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 vom zertifizierten Energieberater Dipl.-Ing. Werner Braun objektive und unabhängige Informationen rund um klimafreundliche Heizungen und über Fördermittel. **Diese Veranstaltung findet in Zusammenarbeit mit dem Klimaschutzmanagement des Landkreises Bayreuth statt.**

#### Pe 301\_2 Einstieg in den Drohnenflug für alle Interessierten

**Beginn: Fr., 18.10.2024** • 17.00-20.00 Uhr und Sa., 19.10.2024 • 10.00-13.00 Uhr • Bürgerzentrum, vhs-Vortragssaal, O11, im Freien • 2 Tage • **Gebühr:** 41,00 EUR • **Leitung:** Daniel Traum  
Der Kurs richtet sich an alle Interessierten, die mit dem Gedanken spielen, sich eine eigene Drohne für Luftaufnahmen oder dem reinen Spaß am Fliegen zu legen. Am ersten Tag des Kurses werden im vhs-Kursraum gemeinsam die verschiedenen Drohnenklassen und Unterschiede erarbeitet und auch auf die rechtliche Seite und die Voraussetzungen, eine Drohne in Deutschland fliegen zu dürfen, besprochen. Am zweiten Tag können verschiedene Modelle gemeinsam ausprobiert und Probe geflogen werden. Außerdem besteht die Möglichkeit, bei einem FPV Flug mit einer zweiten Brille

das Hobby FPV Flug einmal zu erleben. Für den Kurs ist eine eigene Drohne keine Voraussetzung zur Teilnahme, wenn aber bereits eine vorhanden ist, kann diese gerne mitgebracht werden. Der Termin für den zweiten Tag wird gemeinsam am ersten Tag vereinbart. Da dies wetterabhängig ist, kann es kurzfristig zu Verschiebungen kommen.

## 2 Schulungstage:

- **Tag 1:** Theorie - Grundlagen, verschiedene Flugmodelle und Drohnentypen, EU-Verordnung, LBA LuftVO und EU Drohnenverordnung, Haftpflichtversicherung
- **Tag 2:** Vorstellung verschiedener Drohnenmodelle, Möglichkeit zum Probeflug und Mitflug mit einer FPV Drohne. **Kursempfehlung: Ab 14 Jahre.**

## **Pe 302\_2 Faszination FPV Fliegen**

**So., 20.10.2024** • 10.00-13.00 Uhr • Im Freien • **Gebühr:** 16,00 EUR • **Leitung:** Daniel Traum

Der Kurs richtet sich an alle Interessierten, die das Thema FPV (First-Person View) Fliegen, also das Fliegen mit einer VR-Brille, schon immer faszinierend fanden. In einer Theorie-Einheit wird auf die verschiedenen Flugmodell-Arten und technischen Aspekte des Hobbies eingegangen. Anschließend besteht die Möglichkeit, mit einer Zweitbrille FPV Fliegen live mit zu erleben und bei einem Rundflug dabei zu sein. 1 Schulungstag: Theorie, Grundlagen, Rechtslage, Voraussetzungen und verschiedene FPV-Quadrocopter Modelle, Unterschiede zum Flächenflug. Danach „Mitflug“ mit einer zweiten Brille für alle Teilnehmer. Wer einen USB-Stick mitbringt, kann anschließend das Videomaterial des eigenen Fluges mit nach Hause nehmen. Der genaue Treffpunkt wird noch bekannt gegeben. **Kursempfehlung: Für Kinder ab Grundschulalter zusammen mit einem Erziehungsberechtigten.**



## **Pe 303\_2 Erste Erfolge mit der eigenen Drohne**

**Beginn: Fr., 08.11. - So., 10.11.2024** • 17.00-20.00 Uhr • Bürgerzentrum, vhs-Vortragssaal, O11 • 3 Tage • **Gebühr:** 72,00 EUR • **Leitung:** Daniel Traum

Es muss eine Haftpflichtversicherung, die Drohnenflüge abdeckt, vorliegen und für die Registrierung beim LBA mitgebracht werden, da die Police dort für die Betreiberregistrierung hochgeladen werden muss.

## 3 Schulungstage:

- **Tag 1:** Theorie - Grundlagen, verschiedene Flugmodelle und Drohnentypen, EU-Verordnung, LBA LuftVO und EU Drohnenverordnung, Haftpflichtversicherung - LBA Registrierung und Vorbesprechung der beiden gemeinsamen Flugtage
- **Tag 2:** Gemeinsamer Flugtag Aussichtsturm Kalvarienberg (Thurdorf) - Gemeinsame Flugvorbereitung und Abarbeiten der Start-Checkliste, gemeinsames Kennenlernen der Drohnen und Erlernen der Grundflugmanöver
- **Tag 3:** Gemeinsamer Flugtag Sonnenaufgang und Grundlagen der Video- und Fotobearbeitung: Treffen vor Sonnenaufgang am Standort (muss noch festgelegt werden, wo), Erstellen von Video und Bildmaterial des Sonnenaufgangs. Danach gemeinsame Grundlagen-schulung zu Foto- und Videobearbeitung im Kursraum. Hierzu ist das Mitbringen eines eigenen Notebooks mit entsprechender Software erforderlich. Genauere Infos hierzu werden am ersten Kurstag mitgeteilt.

**Kursempfehlung: Ab 16 Jahre.**



## **Pe 401\_2 Einführung Schneideplotter**

**Fr., 11.10.2024** • 16.00-18.30 Uhr • Bürgerzentrum, vhs-Vortragssaal, O11 • **Leitung:** FabLab - Bayreuth e.V.  
Gegenüberstellung Vektor- und Bitmapgrafik • Erstellen und Bearbeiten von Vektorgrafiken zum Plotten • Einführung von Folientypen und Anwendungen • Einführung in den Schneideplotter „expert24“ und Thermotransferpresse „Helo Swing“ • Trockenverklebung mit Übertragungsfolien • Textildruck (T-Shirt) mit Flexfolien • Feedbackrunde & Abschluss • Achtung: Bitte T-Shirt mitbringen

## **Pe 402\_2 Einführung in die Nähmaschine** (für alle Altersgruppen)

**Fr., 15.11.2024** • 16.00-19.00 Uhr • Bürgerzentrum, vhs-Vortragssaal, O11 • **Leitung:** FabLab - Bayreuth e.V.  
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 Näh-techniken • 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 anfängerfreundlichen Features.

## **Weitere FABLAB Angebote bei Kunst / Kunsthandwerk**

Gefördert durch

Bayerisches Staatsministerium für  
Wirtschaft, Landesentwicklung und Energie



## **Beruf**

## **Kompetenzen**

## **Pe 107\_2 Ausbildung zum Brandschutzhelfer**

**Sa., 28.09.2024** • 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 110\_2 Familienfreundlicher Traumjob: Praktischer Coaching Leitfaden für Mama und auch Papa**

**Do., 24.10. und Do., 14.11.2024** • 16.00-18.00 Uhr • Bürgerzentrum, Seminarraum O12 • 2 Nachmittage • **Gebühr:** 22,00 EUR • **Leitung:** Sandra Ott  
Willkommen zum Quick Start Leitfaden für den Traumjob als Mama und Papa: Schritt für Schritt zum Erfolg. Dieser Kurs dient als Rahmen für die Traumjobsuche und führt durch alle wichtigen Schritte. Gemeinsam werden eigene Stärken, Interessen und Werte beleuchtet, um herauszufinden, was wirklich zu einem selbst passt. Dabei wird auch auf Arbeitsbedingungen und das

Arbeitsumfeld eingegangen, damit der perfekte Job gefunden wird, der mit dem eigenen Familienleben vereinbar ist. Lasst uns gemeinsam herausfinden, wie berufliche Ziele erreicht werden können, ohne die Familienzeit zu vernachlässigen.

## EDV

### Pe 200\_2 Windows Basiskurs für Senioren

 *Aktiv im Alter*

**Beginn: Di., 08.10. und Do., 10.10.2024** • 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

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

**Di., 08.10.2024** • 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

In diesem kompakten Windows-Kurs erhalten Sie einen Überblick über die wichtigsten Windows-Techniken. Wir frischen 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

### Pe 202\_2 Schnelleinstieg MS-Word 2016

**Beginn: Di., 15.10. und Do., 17.10.2024** • 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

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 Textbearbeitung stehen im Mittelpunkt des ersten Kursabends, 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., 12.11. und Do., 14.11.2024** • 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. Programmvorkenntnisse sind nicht notwendig. Voraussetzung: Windows-Kenntnisse. Sie lernen, wie Sie einfach, schnell und unkompliziert mit MS-Excel arbeiten und das Programm bedienen. 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 205\_2 Word 2016 - Aufbaukurs Formatvorlagen, Dokumentvorlagen, Seriendruck

**Di., 05.11.2024** • 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

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., 26.11. und Do., 28.11.2024** • 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

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., 10.12.2024** • 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

Mit Pivot-Tabellen lassen sich auch große Datenbestände in Excel schnell auswerten. Per Drag-and-Drop werden mit wenigen Mausclicks 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. Wie es geht, erfahren Sie in diesem Kurs.

### Pe 208\_2 Excel 2016 - Aufbaukurs 3 Makros ohne Programmierkenntnisse

**Do., 12.12.2024** • 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

Mit Makros können wiederkehrende Abläufe in Excel auto-



matisiert 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 210\_2 One Note

**Do., 10.10.2024** • 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

Mit One Note 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. Sie erfahren die Grundlagen, 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, um danach mit OneNote vieles einfacher, schneller und systematischer zu erledigen! **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., 14.09.2024** • 12.15-13.45 Uhr • Bürgerzentrum, vhs-Vortragssaal, O11 • 15 Nachmittage • **Gebühr:** 99,00 EUR • **Leitung:** Inna Lehnerer

In diesem Kurs bekommen Sie die grundlegenden Kenntnisse über die deutsche 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., 14.09.2024** • 13.45-15.15 Uhr • Bürgerzentrum, vhs-Vortragssaal, O11 • 15 Nachmittage • **Gebühr:** 99,00 EUR • **Leitung:** Inna Lehnerer

Der Kurs richtet sich nicht nur an Geflüchtete, sondern auch an alle die, 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. Die Gebühr für das Lehrbuch ist nicht in der Kursgebühr enthalten.

### Pe 103\_3 Englisch Conversation

**Beginn: Di., 17.09.2024** • 19.30-21.00 Uhr • Bürgerzentrum, Seminarraum O12 • 15 Abende • **Gebühr:** 99,00 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 104\_3 Englisch - Intermediate

**Beginn: Mi., 18.09.2024** • 19.00-20.30 Uhr • Bürgerzentrum, Seminarraum O12 • 15 Abende • **Gebühr:** 99,00 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.

## 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 105\_3 Englisch für Anfänger PLUS

**Beginn:** Do., 19.09.2024 • 19.00-20.30 Uhr • Bürgerzentrum, Seminarraum O12 • 15 Abende • **Gebühr:** 99,00 EUR • **Leitung:** Vanessa Ajnik

Dieser Kurs richtet sich an alle, die schon über Grundwissen im Englischen verfügen, dieses nochmal auffrischen und vertiefen wollen. Themenbereiche, die behandelt werden, sind beispielsweise Fragen stellen, die Zeiten der Gegenwart, aber auch sich vorstellen und über Ereignisse berichten.

### Pe 106\_3 Englisch für Anfänger

**Beginn:** Fr., 20.09.2024 • 08.00-09.30 Uhr • Bürgerzentrum, Seminarraum O12 • 15 Vormittage • **Gebühr:** 99,00 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 107\_3 Englisch am Vormittag

**Beginn:** Di., 24.09.2024 • 09.00-10.30 Uhr • Bürgerzentrum, Seminarraum O12 • 15 Vormittage • **Gebühr:** 99,00 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 108\_3 Französisch für Fortgeschrittene - Konversation

**Beginn:** Mi., 25.09.2024 • 17.30-19.00 Uhr • Bürgerzentrum, Seminarraum O12 • 15 Abende • **Gebühr:** 99,00 EUR • **Leitung:** Manon Lespinasse-Moritz

Dieser Französischkurs richtet sich an alle, die bereits über Grundkenntnisse in der französischen Sprache verfügen und ihre Konversationsfähigkeiten verbessern möchten. In entspannter Atmosphäre werden französische Texte und Videos gelesen und gehört, um darüber zu sprechen. Durch die Kommunikation miteinander soll die Aussprache verbessert, Sicherheit in der Konversation gewonnen und ein flüssigeres Ausdrucksvermögen erlangt werden. Venez parler avec nous!

### Pe 114\_3 Italienisch für Fortgeschrittene

**Beginn:** Mo., 14.10.2024 • 19.15-20.45 Uhr • Bürgerzentrum, Seminarr. O13 • 15 Abende • **Gebühr:** 99,00 EUR • **Ltg.:** N.N. Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits einen Italienisch-Kurs besucht haben und wieder in ein mittleres Niveau einsteigen möchten. Gerne können Sie am 1. Kursabend teilnehmen und überprüfen, ob der Lehrinhalt für Sie passend ist.

### Pe 115\_3 Italienisch für Anfänger

**Beginn:** Di., 15.10.2024 • 19.00-20.30 Uhr • Bürgerzentrum, Seminarr. O13 • 15 Abende • **Gebühr:** 99,00 EUR • **Ltg.:** N.N. Dieser Kurs richtet sich an Interessierte und Freunde der ital. Sprache, die gerne Zeit dafür aufbringen können, sich damit zu beschäftigen. Der Unterricht ist nebenbei mit vielen Infos über Land, Leute und Gepflogenheiten gestaltet. Auch Wiedereinsteiger sind herzlich willkommen!

**Pe 109\_3 Spanisch für Anfänger II A1 **  
(Fortsetzung aus dem Frühjahrssemester)

**Beginn:** Do., 26.09.2024 • 18.00-19.30 Uhr • Online • 15

Abende • Buch: Caminos A1 Neue Ausgabe, ISBN: 978-3-12-514954-0 • **Gebühr:** 99,00 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 110\_3 Spanisch Konversation

**Beginn:** Do., 26.09.2024 • 19.30-21.00 Uhr • Online • 15 Abende • **Gebühr:** 99,00 EUR • **Leitung:** Michael Leutzsch, Übersetzer, Sprachtrainer, Förderlehrer  
Das Niveau des Kurses wird dem der Teilnehmenden angepasst. Videokonferenz über „Jitsi“

### Pe 111\_3 Spanisch für Anfänger A1

**Beginn:** Fr., 27.09.2024 • 19.30-21.00 Uhr • Bürgerzentrum, Seminarraum O13 • 15 Abende • Buch: Caminos A1 Neue Ausgabe ISBN: 978-3-12-514954-0. Lehrbuch bitte am 1. Kurstag bereits mitbringen • **Gebühr:** 99,00 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.

### Pe 112\_3 Spanisch für Fortgeschrittene I

(Fortsetzung aus dem Frühjahrssemester)

**Beginn:** Fr., 27.09.2024 • 18.00-19.30 Uhr • Bürgerzentrum, Seminarraum O13 • 15 Abende • **Gebühr:** 99,00 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 113\_3 Spanisch für Anfänger A1

**Beginn:** Fr., 27.09.2024 • 18.00-19.30 Uhr • Online • 15 Abende • Buch: Caminos A1 Neue Ausgabe, ISBN: 978-3-12-514954-0 • **Gebühr:** 99,00 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“



## Gesundheit

### Entspannung / Körpererfahrung

#### Yoga - Hatha Vinyasa

Bürgerzentrum, vhs-Studio, EO3 • mitzubr.: Bequeme Kleidung, Decke, Matte und Kissen (evtl. Yogakissen & Gurt)  
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 101\_4 Kurs I:** **Beginn:** Mo., 16.09.2024 • 20.00-21.30 Uhr • 12 Abende • **Gebühr:** 73,00EUR • **Leitung:** Karin Speckner

**Pe 102\_4 Kurs II:** **Beginn:** Do., 19.09.2024 • 20.00-21.15 Uhr • 10 Abende • **Gebühr:** 58,00 EUR • **Leitung:** Rosi Busch

## Pe 103\_4 Ruhe und Kraft durch QiGong, TaiChi und Shiatsu

**Beginn: Di., 24.09.2024** • 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 chinesischen 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 104\_4 Yoga - Chakra Flow Yoga Zurück zur Körpermitte

**Beginn: Mi., 25.09.2024** • 18.45-20.00 Uhr • Bürgerzentrum, vhs-Studio, EO3 • 7 Abende • mitzubr.: Yoga Matte, Decke, bequeme Kleidung, wenn vorhanden Yoga Polster • **Gebühr:** 41,00 EUR • **Leitung:** Sandra Wiemer

Dieser Kurs soll die Möglichkeit geben, den eigenen Körper wieder bewusster zu spüren, ihn zu mobilisieren, die Muskelpartien zu kräftigen und sich wieder zu beruhigen. Durch fließende, harmonische Bewegungen (Asanas) werden Ausdauer, Kraft und Flexibilität geschult. 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 weiteres To Do auf deiner Liste sein, sondern eine Auszeit vom Alltag.

## Pe 105\_4 Yoga - Feel. Flow. Relax.

**Beginn: Do., 26.09.2024** • 17.30-18.45 Uhr • Bürgerzentrum, vhs-Studio, EO3 • 7 Abende • mitzubr.: Yogamatte, Decke • **Gebühr:** 41,00 EUR • **Leitung:** Sandra Wiemer

In diesem Kurs werden Asanas (Körperübungen) mit dem Fokus auf eine sich stimmig anfühlende Ausrichtung in Verbindung mit dem eigenen Atem praktiziert. Man kommt ins Spüren und fließt sanft, langsam und bewusst durch die Yogasequenz und lässt die Einheit mit einer Schlussentspannung nachwirken bzw. ausklingen. Jede Stunde hat ein Herzthema, welches in der Einheit erfahrbar gemacht wird. Geeignet für Anfänger/innen sowie für Wiedereinsteiger/innen.

### Hatha-Yoga

(Kurs-ID: KU-ST-4Q4L2Z)

Bürgerzentrum, vhs-Studio, EO3 • 10 Mal • mitzubr.: Festes Kissen, Yoga-Kissen, Decke, bequeme Kleidung, evtl. Matte • **Gebühr:** 61,00 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

KK-Förderung  
möglich!

darauf ab, auf schonende Weise den Körper zu stärken, jung und gesund zu erhalten, während die Atemübungen reinigend, harmonisierend und beruhigend wirken. Die am Ende stattfindende Tiefenentspannung sowie die daran anschließende Meditation reduzieren Stressfaktoren, stellen innere Ruhe her und wirken förderlich auf das Immunsystem.

## Pe 106\_4 Kurs I: Hatha-Yoga am Vormittag:

**Beginn: Mi., 02.10.2024** • 09.30-11.00 Uhr

## Pe 107\_4 Kurs II: Hatha-Yoga am Nachmittag:

**Beginn: Mi., 02.10.2024** • 14.00-15.30 Uhr

## Pe 108\_4 Yoga für Frühaufsteher

Mit Yoga in die Woche starten

**Beginn: Mo., 07.10.2024** • 08.00-09.15 Uhr • Bürgerzentrum, vhs-Studio, EO3 • 10 Vormittage • mitzubr.: bequeme Kleidung, Yogamatte und Decke • **Gebühr:** 58,00 EUR • **Ltg.:** Lena Pflug  
Was gibt es besseres als die neue Woche mit Yoga zu beginnen? Mit einer sanften und zugleich kraftvollen Yoga-Praxis werden Körper, Geist und Seele in Einklang gebracht. Durch die Kombination von körperlichen Übungen, Atemtechniken, Meditation und Tiefenentspannung wird die Flexibilität verbessert, die Muskeln gestärkt und der Geist kommt zur Ruhe. Der Kurs bietet die Möglichkeit zu entspannen, zu regenerieren und so energiegeladen in die neue Woche zu starten.

## Pe 109\_4 Yoga auf dem Stuhl

**Beginn: Do., 10.10.2024** • 10.00-11.15 Uhr • Bürgerzentrum, vhs-Studio, EO3 • 10 Vormittage • **Gebühr:** 58,00 EUR • **Leitung:** Lena Pflug

Für alle, die nicht mehr auf die Matte wollen oder können. Wir praktizieren Asanas, Atemtechniken und Entspannungsübungen mit dem Stuhl, im Sitzen oder Stehen und bringen so Körper, Geist und Seele in Harmonie.

## Bewegung / Gymnastik / Fitness

### Pe 201\_4 Sport, Spiel und Gymnastik für Herren

**Beginn: Do., 12.09.2024** • 18.00-19.30 Uhr • Gymnasium Peg., Alte Turnhalle • 13 Mal • **Gebühr:** 59,00 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

### Pe 202\_4 Fit und entspannt durch Schwinghanteln - 8-in-1 Fitness-, Therapie- und Gesundheitsgerät

**Beginn: Mi., 18.09.2024** • 17.30-18.30 Uhr • Bürgerzentrum, vhs-Studio, EO3 • 10 Abende • mitzubr.: bequeme Kleidung, Sportschuhe für den Außenbereich, Socken mit Noppen und ein Getränk • **Gebühr:** 55,00 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.



### **Pilates - am Vormittag**

Bürgerzentrum, vhs-Studio, EO3 • 12 Vormittage • **Gebühr:** 56,00 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 203\_4** **Kurs I:** **Beginn: Fr., 20.09.2024** • 08.30-09.30 Uhr

**Pe 204\_4** **Kurs II:** **Beginn: Fr., 20.09.2024** • 09.45-10.45 Uhr

### **Pe 205\_4 Fitnessgymnastik für Sie und Ihn**

**Beginn: Mo., 23.09.2024** • 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 206\_4 Step-Bauch, Beine, Po - Pilates**

**Beginn: Mo., 23.09.2024** • 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, Terrabänder, Rubberbänder, Tubes, Gymnastikstäbe. Elemente aus Pilates zur Ganzkörperkräftigung und ein Stretchingteil runden die Stunde ab.

**Pe 207\_4** **Kurs I:** **Beginn: Mi., 25.09.2024** • 16.45-17.45 Uhr

**Pe 208\_4** **Kurs II:** **Beginn: Mi., 25.09.2024** • 17.50-18.50 Uhr

### **Pe 209\_4 Pilates I - für Einsteiger**

**Beginn: Do., 26.09.2024** • 18.55-19.40 Uhr • Bürgerzentrum, vhs-Studio, EO3 • 12 Abende • **Gebühr:** 47,00 EUR • **Leitung:** Susann Bauer

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 210\_4 Pilates II für Fortgeschrittene**

**Beginn: Di., 24.09.2024** • 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 tief liegenden 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 211\_4 Pilates III meets Rückenschule**

**Beginn: Mo., 23.09.2024** • 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 264\_4 Pilates**

**Beginn: Di., 22.10.2024** • 16.30-17.30 Uhr • Bürgerzentrum, vhs-Studio, EO3 • 10 Nachmittage • **Gebühr:** 56,00 EUR • **Leitung:** Rosi Busch

Ein ganzheitliches Training zur Kräftigung der Tiefenmuskulatur und Flexibilität. Schwerpunkt ist die stabile Mitte mit Anwendung gezielter Atemtechnik. Einheit für Körper, Geist und Seele.

### **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 212\_4** **Kurs I:** **Beginn: Mo., 23.09.2024** • 09.30-10.30 Uhr

**Pe 213\_4** **Kurs II:** **Beginn: Mo., 23.09.2024** • 17.00-18.00 Uhr

**Pe 214\_4** **Kurs III:** **Beginn: Mo., 23.09.2024** • 19.00-20.00 Uhr

### **Wirbelsäulengymnastik „Rücken aktiv“**

Bürgerzentrum, vhs-Studio, EO3 • 12 Mal • **Gebühr:** 56,00 EUR • mitzubr.: rutschfeste Socken oder Hallenturnschuhe, Getränk • **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 problemloser besteht.

**Pe 215\_4** **Kurs I:** **Beginn: Mo., 23.09.2024** • 16.00-17.00 Uhr

**Pe 216\_4** **Kurs II:** **Beginn: Di., 24.09.2024** • 09.00-10.00 Uhr

**Pe 217\_4** **Kurs III:** **Beginn: Di., 24.09.2024** • 19.00-20.00 Uhr

### **Pe 218\_4 Wirbelsäulengymnastik „Rückenfitness mit Pfiff“**

**Beginn: Di., 24.09.2024** • 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.



# Volkshochschule Pegnitz e.V.

**Pe 2194** „Fit auf der Piste“ - „Fit im Winter“  
**Beginn:** Fr., 27.09.2024 • 19.00-20.00 Uhr • Gymnasium Pegnitz, Neue Turnhalle • 12 Abende • mitzubr: feste Schuhe, evtl. Gymnastikmatte oder großes Handtuch • **Gebühr:** 47,00 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.

## **Pound - Rockout Workout®**

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 220\_4** **Kurs I:** **Beginn: Mo., 30.09.2024** • 18.00-19.00 Uhr

**Pe 221\_4** **Kurs II:** **Beginn: Mo., 30.09.2024** • 19.00-20.00 Uhr

## **Geistig Vital in jedem Alter**

Bürgerzentrum, vhs-Vortragssaal, O11 • 5 Nachmittage • **Gebühr:** 30,00 EUR • **Leitung:** Martina Nowak  
Ein Kurs für alle die geistig vital bleiben oder werden wollen. Wir üben Brain Gym-Übungen, die die Aufmerksamkeit und Konzentration unterstützen. Mit Tipps und Tricks verbessern wir unsere Merkfähigkeit. Durch die wöchentlichen Wiederholungen können die Übungen auch nach dem Kurs noch weiter selbstständig angewendet werden.

**Pe 222\_4** **Kurs I:** **Beginn: Di., 08.10.2024** • 16.30-17.30 Uhr

**Pe 223\_4** **Kurs II:** **Beginn: Di., 19.11.2024** • 16.30-17.30 Uhr

## **Pe 224\_4** **Sturzprävention - Vital & Sicher**

**Beginn:** Fr., 22.11.2024 • 14.00-15.00 Uhr • Bürgerzentrum, Studio, O11 • 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 225\_4** **Selbst ist die Frau - Selbstverteidigung von Frauen für Frauen**  
Für Frauen & Mädchen ab 13 Jahren

**Beginn:** Fr., 22.11.2024 • 16.45-17.45 Uhr • Fightsports 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)

## **Pe 241\_4** **Aqua-Fitness VII am Abend**

**Beginn:** Mo., 30.09.2024 • 18.30-19.15 Uhr • CabrioSol, Lehrschwimmbecken • 10 Abende • **Gebühr:** 72,00 EUR inkl. Eintritt ins CabrioSol • **Leitung:** 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 inkl. Eintritt ins CabrioSol • **Leitung:** Tina Wunder  
Dieses Aqua Fitnessstraining richtet sich an Personen, die sportliche Betätigung gewohnt sind und sich bei dem gelenkschonenden Ganzkörpertraining auspowern möchten. Die Bewegung im angenehm warmen Wasser macht Spaß und ist ein ideales Allroundtraining. Aqua Fitness verbessert Ihre Kondition, Haltung und Beweglichkeit. Es trainiert das Herz-Kreislauf-System und lässt Sie aktiver werden. Die fließenden Bewegungen sorgen für eine straffere Muskulatur und mehr Beweglichkeit. Eine schnelle Übungsdurchführung erhöht den Wasserwiderstand, wodurch das Bindegewebe intensiv massiert und somit die Entschlackung angekurbelt wird. Erleben Sie eine Herausforderung der besonderen Art, die ungeheuer viel Spaß macht. Die Wassertiefe wechselt zwischen 135 cm und 180 cm.

**Pe 242\_4** **Kurs I:** **Beginn: Mo., 30.09.2024** • 19.15-20.00 Uhr

**Pe 243\_4** **Kurs II:** **Beginn: Mo., 02.10.2024** • 20.00-20.45 Uhr

## **Pe 244\_4** **Aqua-Fitness I - am Vormittag**

**Beginn:** Mi., 02.10.2024 • 10.45-11.30 Uhr • CabrioSol, Lehrschwimmbecken • 10 Vormittage • **Gebühr:** 72,00 EUR inkl. Eintritt ins CabrioSol. • **Leitung:** 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**

CabrioSol, Lehrschwimmbecken • 10 Abende • **Gebühr:** 72,00 EUR inkl. Eintritt ins CabrioSol • **Leitung:** 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.

**Pe 245\_4** **Kurs II:** **Beginn: Mi., 02.10.2024** • 17.45-18.30 Uhr

**Pe 246\_4** **Kurs III:** **Beginn: Mi., 02.10.2024** • 18.45-19.30 Uhr

## **Aqua-Fitness „für Jedermann“ am Morgen**

CabrioSol, Lehrschwimmbecken • 8 Vormittage • **Gebühr:** 58,00 EUR inkl. Eintritt ins CabrioSol • **Ltg.:** 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 beträgt 130 cm.

**Pe 247\_4** **Kurs IV:** **Beginn: Fr., 11.10.2024** • 09.15-10.00 Uhr

**Pe 248\_4** **Kurs V:** **Beginn: Fr., 11.10.2024** • 10.10-10.55 Uhr

**Pe 249\_4** **Kurs VI:** **Beginn: Fr., 11.10.2024** • 11.05-11.50 Uhr

#### **Aqua Power**

CabrioSol, Lehrschwimmbekken • 8 Abende • **Gebühr:** 58,00 EUR inkl. 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 250\_4** **Kurs I:** **Beginn: Di., 15.10.2024** • 19.00-19.45 Uhr

**Pe 251\_4** **Kurs II:** **Beginn: Di., 15.10.2024** • 20.00-20.45 Uhr

## **Ernährung**

**Pe 401\_4** **Gin-Tasting - Motto: Die Welt der Aromen**  
**Fr., 27.09.2024** • 19.00-22.00 Uhr • Wagneria, Hauptstr. 40, Pegnitz • **Gebühr:** 33,00 EUR • **Leitung:** Gerhard Wagner, Bastian Wagner

Gin ist in aller Munde, zurzeit eine der angesagtesten Spirituosen und Hauptdarsteller in einer Vielzahl von Cocktails - nicht nur im Sommer. Doch was macht einen Gin so speziell? Wie wird er hergestellt? Welche Ginsorten gibt es? Im Rahmen des Tastings werden regionale und internationale Gins thematisiert und in ihre Aromen aufgeteilt. Dabei probieren wir den Gin sowohl pur als auch mit dem jeweils passenden Tonic-Water und der entsprechenden Garnitur. Seit seinem 18. Lebensjahr beschäftigt sich Bastian Wagner mit hochwertigen Spirituosen. Immer auf der Suche nach neuen Spezialitäten besucht er seither zahlreiche Brennereien auf mehreren Kontinenten der Welt. In verschiedenen Tastings teilt er seine Leidenschaft für hochprozentigen Genuss. Er wird uns in einer lockeren Atmosphäre in die Aromen der verschiedenen Gins einführen. Zur Verkostung kommen 6 verschiedene Gins. 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 402\_4** **Whisky Tasting I mit Whiskyspezialisten - Motto: Einblicke in die verschiedenen Whiskykategorien**

**Do., 10.10.2024** • 19.00-22.00 Uhr • Wagneria, Hauptstr. 40, Pegnitz • **Gebühr:** 36,00 EUR • **Leitung:** Gerhard Wagner, Bastian Denkler

Bastian Denkler ist jetzt schon über 12 Jahre in der Whiskybranche unterwegs. Nach gut 5 Jahren als Brand Ambassador für die walisische Penderyn Distillery ist er seit letztem Jahr als „Head of Sales“ bei dem deutschen Whisky und Spirituosen-Importeur Prineus für Whiskymessen, Festivals

und Tastings verantwortlich. Seit einigen Jahren ist Bastian auch Mitglied des International Spirit Award (ISW). Bastian wird Ihnen interessante Einblicke in die internationale Whiskywelt geben. Dabei geht er unter anderem auf die Besonderheiten der verschiedenen Whiskykategorien und deren Herstellung ein. Natürlich werden wir auch dieses Mal versuchen einige neue, exklusive Spezialitäten ins Tasting mit einzubauen. Zur Verkostung stehen mindestens 7 verschiedene Whiskys, von leicht, fruchtig bis hin zu 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 403\_4** **Whisky Tasting II für Whiskyinteressierte und Einsteiger - Motto: Einblicke in die verschiedenen Whiskeykategorien**

**Fr., 11.10.2024** • 19.00-22.00 Uhr • Wagneria, Hauptstr. 40, Pegnitz • **Gebühr:** 35,00 EUR • **Leitung:** Gerhard Wagner, Bastian Wagner

Seit mehr als 10 Jahren beschäftigt sich Bastian Wagner mit hochwertigen Spirituosen. Immer auf der Suche nach neuen Spezialitäten besucht er seither zahlreiche Brennereien auf mehreren Kontinenten der Welt. Dabei führten ihn seine Reisen außer nach Schottland unter anderem auch nach Indien, Israel oder Taiwan. In verschiedenen Tastings teilt er seine Leidenschaft für hochprozentigen Genuss. Er wird uns in einer lockeren Atmosphäre in die Aromen der verschiedenen Whiskys entführen. Bastian Wagner erzählt Ihnen nicht nur aus seinen Erlebnissen von den zahlreichen Brennereibesuchen, sondern geht unter anderem auch auf die Besonderheiten der verschiedenen Whiskykategorien und deren Herstellung ein. Wir werden dabei auch einen Blick auf Whisky vom indischen Subkontinent werfen. Die Auswahl der Whiskys wurde mit Bastian Denkler im Vorfeld abgestimmt und 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 10.10.2024. 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 404\_4** **Rum Tasting mit Spirituosen-Koryphäe - Motto: Rum, ein Hauch von Karibik, Südamerika und mehr**

**Fr., 29.11.2024** • 19.00-22.00 Uhr • Wagneria, Hauptstr. 40, Pegnitz • **Gebühr:** 33,00 EUR • **Leitung:** Gerhard Wagner, Jürgen Wiese

Lassen Sie sich in die Karibik, Südamerika und weitere interessante Inseln entführen und entdecken Sie das karibische Traditionsgetränk in seiner ganzen Vielfalt. Wogende Zuckerrohrfelder, entlegene Destillieren, der Duft von Rum - dieser Abend ist wie ein kleiner Urlaub zwischendurch. Dazu tischen wir Ihnen nicht nur exklusive Rumspezialitäten auf, sondern Jürgen Wiese erzählt Ihnen auch spannende Geschichten und wertvolle Details von der Herstellung bis zur Lagerung dieser leckeren Spirituose. 30 Jahre hat Jürgen Wiese bereits Gastronomie-Erfahrung. In dieser Zeit hat er als Bartender auf der ganzen Welt gearbeitet. Mittlerweile ist er bereits seit 5 Jahren beim Importhaus Kirsch tätig und unter anderem für Tastings in ganz Deutschland zuständig.

Es wird sicher sehr interessant, mit ihm die Vielfalt der verschiedenen Rum-Typen zu erschmecken. Zur Verkostung kommen 6 verschiedene Rums. In der Kursgebühr sind die Kosten für den Ambassador, Rum, Weißbrot, Wasser und Tastingunterlagen enthalten. Es ist sicher ratsam, nach

dem Tasting nicht mehr selbst mit dem Auto heimzufahren!  
Eventuelle Abholung bitte selbst organisieren.

## Pe 405\_4 Weinseminar Aufbaukurs 2

**Sa., 05.10.2024** • 15.00-20.00 Uhr • Wellhöfer's Weinladen • **Gebühr:** 49,00 EUR • **Leitung:** Christina Wellhöfer  
Das Hauptthema im Aufbaukurs 2 ist die Kombination von Wein und Speisen. Zu den verschiedenen Weinen probieren wir unterschiedliche Speisen, vergleichen die traditionellen Empfehlungen und experimentieren mit Eigenkreationen. Das Ziel ist, zu jedem Essen oder Menü eine passende Weinempfehlung geben zu können, bzw. nach eigenem Geschmack eine Weinauswahl zu treffen. Seminarthemen: Sekt und Schaumwein in Theorie und „Praxis“ • Wein und Speisen: anhand von Wein- und Speisekarte legen wir eine Weinauswahl fest • Christian Wellhöfer kocht uns ein kleines Menü und wir setzen unser Wissen aus den vergangenen Kursen um: welcher Wein passt zu welchen Speisen • Verkostung und Vergleich von Weinen aus Deutschland, Italien, Spanien, Portugal. In der Kursgebühr ist ein Beitrag von 27,00 EUR für Weine, Wasser, kleines Menü und Seminarunterlagen enthalten. Bitte denken Sie daran, sich anschließend abholen zu lassen oder zu Fuß nach Hause zu gehen.

## Pe 406\_4 Weinseminar Grundkurs

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 Kursgebühr ist ein Beitrag von 20,00 EUR für Weine, Wasser, Kaffee, Tee, Häppchen und Seminarunterlagen enthalten. Bitte denken Sie daran, sich anschließend abholen zu lassen oder zu Fuß nach Hause zu gehen.

Pe 406\_4 **Kurs I:** Sa., 18.01.2025

Pe 426\_4 **Kurs II:** Sa., 22.02.2025

## Pe 407\_4 Gefüllte Mini-Dumplings: Gyoza, Dim Sum oder Wan Tans

**Di., 08.10.2024** • 18.00-21.30 Uhr • Staatliche Berufsschule für Gastronomie, Schulküche • mitzubr.: Dosen für Reste und eine Schürze • **Gebühr:** 19,50 EUR • **Leitung:** Myla Dunst  
Diese Teigtaschen werden aus Hackfleisch, Meeresfrüchten oder Gemüse kunstvoll zubereitet und zum Nachmittagstee oder zwischen den Mahlzeiten gereicht. Gedämpft, gebraten oder gegart in feuriger Brühe. Beispiel Rezepte: 1. Gyoza, japanische Teigtaschen, die beliebig gefüllt werden können und dann in der Pfanne gebraten werden. • 2. Dim Sum bedeutet „dein Herz berühren“! Es stammt aus der kantonesischen Küche, wobei kleine „Leckereien“ gereicht werden. • 3. Wan Tans der Begriff Wan Tan kommt aus chinesischen Küche. Er bezeichnet Taschen aus einem Weizennudelteig, die gefüllt

werden. Es fallen Kosten für Lebensmittel in Höhe von ca. 20,00 EUR an. Der Betrag ist am Kursabend an die Kursleiterin zu entrichten.

## Pe 408\_4 Leckerbissen! Frühlingsrollen und Fischbällchen

**Mi., 06.11.2024** • 18.00-21.30 Uhr • Staatliche Berufsschule für Gastronomie, Schulküche • mitzubr.: Dosen für Reste und eine Schürze • **Gebühr:** 19,50 EUR • **Leitung:** Myla Dunst  
Gerollte Raffinessen, die in allen asiatischen Küchen und an jedem Fest sehr beliebt sind. Mal knusprig ausgebacken, mal frisch zubereitet und mit einer selbstgemachten Dip-Sauce – ein Gedicht! Rezepten wie: 1. Gemüse oder Hackfleisch Frühlingsrollen (Lumpiya / Nem Rán oder Ch? Gi. / Popiah) mit süßer Chilisaucen • 2. Frische Sommerrollen oder mit Garnelen und Gemüse • 3. Fischbällchen mit Chili süß-sauer Dip • Es fallen Kosten für Lebensmittel in Höhe von ca. 20,00 EUR an. Der Betrag ist am Kursabend an die Kursleiterin zu entrichten.

## Pe 409\_4 Konbanwa! Einmal Ramen, einmal Sushi onegaishimasu!

**Mi., 04.12.2024** • 18.00-21.30 Uhr • Staatliche Berufsschule für Gastronomie, Schulküche • mitzubr.: Dosen für Reste und eine Schürze • **Gebühr:** 19,50 EUR • **Leitung:** Myla Dunst  
Gerade in der kalten Jahreszeit wärmt Ramen-Suppe Leib und Seele. Wer Sushi mag, dem wird gezeigt wie es geht. So delikat gefüllt, gepresst und klassisch gerollt mit Nori-Blatt und Wasabi. Beispiel Rezepte: 1. Miso-Suppe (Nudelsuppe), schnell gemacht mit echtem oder „falschen“ Dashi-Sud, Blattspinat, Ei und japanischem Reiswein • 2. California-Rolls mit Shrimp und Avocado, inside out Perfekt gerollt. • 3. Chirasi Sushi, eine etwas andere Art, Sushi zuzubereiten. Jacobsmuscheln, Garnelen und Keta-Kaviar auf Reis. Es fallen Kosten für Lebensmittel in Höhe von ca. 20,00 EUR an. Der Betrag ist am Kursabend an die Kursleiterin zu entrichten.

## Pe 410\_4 Hülsenfrüchte, neu entdeckt

**Do., 10.10.2024** • 18.30-22.00 Uhr • Staatliche Berufsschule für Gastronomie, Schulküche • mitzubr.: Dosen für Reste und eine Schürze • **Gebühr:** 21,00 EUR • **Leitung:** Andrea Storckenmaier  
Zu den Hülsenfrüchten gehören alle Arten von Bohnen, Linsen und Erbsen. Sie leisten einen wertvollen Beitrag zur menschlichen Ernährung und sind eine vergleichsweise umweltfreundliche und gute Quelle für bestimmte Vitamine, Mineralstoffe und Aminosäuren (Proteine). Durch ihre Vielfalt an Farben, Formen, Geschmack, Konsistenz und Nährwertspektrum, bringen sie Abwechslung auf den Teller. Wir werden eine Kokos-Rote Linsensuppe zubereiten, so wie einen Bulgur-Hülsenfrüchte One Pot, Hülsenfrüchte als Brotaufstrich oder einen bunten Salat aus Hülsenfrüchten. Es fallen Kosten von 15,00 EUR für Lebensmittel an. Der Betrag ist am Kursabend an die Kursleiterin zu entrichten.

## Pe 411\_4 Wintergemüse, schmackhaft und lecker

**Do., 09.01.2025** • 18.30-22.00 Uhr • Staatliche Berufsschule für Gastronomie, Schulküche • mitzubr.: Dosen für Reste und eine Schürze • **Gebühr:** 21,00 EUR • **Leitung:** Andrea Storckenmaier  
Die Auswahl an Wintergemüse ist recht groß. Kohlsorten, Lauch, Kürbis, Karotten, Rote Beete, Steckrüben... Daraus werden in diesem Kurs Aufläufe, One Pots, schnelle Pfannengerichte, Beilagen und Suppen entstehen. Seelenwärmer für die kalte Jahreszeit. Es fallen Kosten von 15,00 EUR für Lebensmittel an. Der Betrag ist am Kursabend an die Kursleiterin zu entrichten.



#### Pe 412\_4 Jubiläumskochkurs - Ein Fest für die Sinne!

**Mi., 16.10.2024** • 18.00-21.30 Uhr • Staatliche Berufsschule für Gastronomie, Schulküche • **Gebühr:** 42,00 EUR (incl. Lebensmittel, Wein und Wasser) • **Leitung:** Myla Dunst, Andrea Storkenmaier, Christian Wellhöfer, Maria Wellhöfer, Andrea und Jonas Giesbert, Matthias Fischer, Reinhard Frederking

In diesem besonderen Kurs haben Sie die einzigartige Gelegenheit, Seite an Seite mit all unseren Dozenten aus dem Bereich Hauswirtschaft zu kochen und zu genießen. Gemeinsam werden wir ein umfangreiches Buffet zaubern, das alle Sinne verzaubert. Von raffinierten Vorspeisen über köstliche Hauptgerichte bis hin zu verführerischen Desserts - hier ist für jeden Geschmack etwas dabei! Natürlich darf auch der passende Wein nicht fehlen. Unsere Experten werden Ihnen die perfekte Weinbegleitung zu jedem Gang präsentieren, sodass Sie jedes Gericht in vollen Zügen genießen können. Freuen Sie sich auf einen Abend voller Genuss, Inspiration und Geselligkeit. Lassen Sie sich von unseren Dozenten in die Welt der Kulinarik entführen und erleben Sie unvergessliche Gaumenfreuden.



#### Pe 413\_4 Life is short - eat Dessert first

**Sa., 26.10.2024** • 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 Bayrisch Creme • 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 herzhafte Häppchen gegen den kleinen Hunger enthalten.

#### Brotbackkurs

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 Weiterzuchten 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 414\_4 Kurs I:** **Do., 14.11.2024** • 18.00-21.00 Uhr

**Pe 415\_4 Kurs II:** **Do., 28.11.2024** • 18.00-21.00 Uhr

#### Pe 416\_4 Veganes Kochen

**Fr., 22.11.2024** • 18.00-21.00 Uhr • Staatliche Berufsschule für Gastronomie, Schulküche • mitzubr.: ein Geschirrtuch, eine Schürze und Behältnisse für Übriggebliebenes • **Gebühr:** 15,00 EUR • **Leitung:** Reinhard Frederking

Vegan, einfach lecker und gesund. Wir zaubern ein veganes 4-Gänge-Menü. Als Vorspeise gibt es einen Salat mit warmen Pilzen, danach eine leckere Karotten-Linsen-Suppe. Als Hauptspeise bereiten wir eine Kohlroulade an Kartoffelstampf zu. Und als krönenden Abschluss gibt es etwas Süßes. Es fallen Kosten von max. 15,00 EUR für Lebensmittel an. Der Betrag ist am Kursabend an den Kursleiter zu entrichten.



#### Kultur

#### Kunst / Kunsthandwerk

#### Pe 701\_5 Aquarellmalen für Anfänger und Fortgeschrittene

**Beginn: Di., 24.09.2024** • 18.00-20.00 Uhr • Bürgerzentrum, vhs-Vortragssaal, O11 • 7 Abende • mitzubr.: Vorhandene Malutensilien und Block sind am ersten Abend • **Gebühr:** 59,00 EUR • **Leitung:** Horst Welzel

Anfänger erlernen die Aquarellmaltechnik von Grund auf. Fortgeschrittene können frei arbeiten, ihre Kenntnisse erweitern und verfeinern. Motive stellt der Kursleiter zur Verfügung.

#### Pe 702\_5 Grundlagen der Zentangle Methode®

**Mi., 02.10.2024** • 18.00-20.30 Uhr • Bürgerzentrum, vhs-Vortragssaal, O11 • mitzubr.: Notiz- oder Skizzenbuch • **Gebühr:** 18,00 EUR • **Leitung:** Ariane Bauer

Zentangle® 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. Die Materialkosten für jeden Teilnehmer belaufen sich auf 8,00 EUR. Diese sind am Kurstag an die Kursleitung zu entrichten.

#### Pe 703\_5 Zentangle Leicht Fortgeschrittene - Alle Levels

**Beginn: Mi., 23.10.2024 (Kurstage: 23.10., 06.11., 13.11., 27.11., 04.12. und 11.12.2024)** • 18.00-20.30 Uhr • Bürgerzentrum, vhs-Vortragssaal, O11 • 6 Abende • **Gebühr:** 76,00 EUR / 6 TN, 52,00 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.

#### Pe 704\_5 Dot-Painting - Zaubhafte Punktmalerei (Anfänger)

**Fr., 04.10.2024** • 15.00-18.00 Uhr • Bürgerzentrum, Seminarraum O12 • **Gebühr:** 18,00 EUR • mitzubr.: Borstenpinsel, Bleistift, Radiergummi, Geodreieck, Zirkel und Skizzenblock; falls bereits vorhanden: Acrylfarben und Pouring-Medium • Bei der Kursleiterin kann ein Starter-Set (Dotting Tools mit Kugelspitze, kleines Set an gemischten Acrylfarben, 2 handgegossene Gipssteine usw.) sowie eine begrenzte Anzahl



an weiteren Malgründen (Gipssteine etc.) erworben werden. Somit belaufen sich die Materialkosten auf ca. 10,00 bis 20,00 EUR pro Person • **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 wird in die vielen Facetten der modernen Punktmalerei eingetaucht. Mit der Hilfe von Dotting-Tools, das sind Stifte mit metallenen Kugelspitzen, können mit wenigen Punkten echte Meisterwerk gezaubert werden! Hierfür werden zunächst Kniffs und Tricks für den symmetrischen Aufbau eines Dot-Mandalas und spezielle Dot-Techniken wie z. B. „Walk the Dots“, Swooshes und Puffy Dots erlernt. Anschließend ist ausreichend Zeit, um mit eigenen Projekten durchzustarten. Ob auf Leinwänden oder Gipssteinen - der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt! Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Teilnahme ist ab 12 Jahren möglich.

## **Pe 705\_5 Dot-Painting - Zauberhafte Punktmalerei** (Fortgeschrittene)

**Fr., 11.10. und Fr., 18.10.2024** • 15.00-18.00 Uhr • Bürgerzentrum, Seminarraum O12 • 2 Nachmittage • mitzubr.: Borstenpinsel, Bleistift, Radiergummi, Geodreieck, Zirkel und Skizzenblock; falls bereits vorhanden: Dotting-Tools, Acrylfarben und Pouring Medium, Malgründe • Bei der Kursleiterin kann ein Starter-Set (Dotting Tools mit Kugelspitze, kleines Set an gemischten Acrylfarben, 2 handgegossene Gipssteine usw.) sowie eine begrenzte Anzahl an weiteren Malgründen (Gipssteine etc.) erworben werden. Somit belaufen sich die Materialkosten auf ca. 10 bis 20 EUR pro Person • **Gebühr:** 36,00 EUR • **Leitung:** Luisa Boeck

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer\*innen, die bereits an einem Anfänger-Kurs teilgenommen oder bereits Erfahrung im Dot-Painting haben. In diesem Kurs wird zunächst das Verdünnen der Acrylfarben mit Pouring-Medium, spezielle Dot-Techniken wie z. B. „Walk the Dots“, Swooshes und Puffy Dots sowie den Aufbau komplexerer Muster geübt. Anschließend gibt es ausreichend Zeit mit eigenen Projekten durchzustarten. Ob auf Leinwänden, Natur- oder Gipssteinen - der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt! Teilnahme ist ab 14 Jahren möglich.

## **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. Jeder kann seine eigenen Ideen umsetzen und frei arbeiten. Ideen kann man sich auch gerne auf unserer Homepage holen, hier sind u.a. Stücke aus den bisherigen Kursen (Kindertöpfen/Erwachsenentöpfen) zu finden. 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 706\_5 Kurs I:** **Beginn: Fr., 11.10. und  
Fr., 25.10.2024** • 18.00-20.30 Uhr  
**Pe 707\_5 Kurs II:** **Beginn: Fr., 15.11. und  
Fr., 29.11.2024** • 18.00-20.30 Uhr

**Pe 708\_5 Klötzchenfieber - Futterhaus für Vögel**  
**Sa., 12.10.2024** • 15.00-18.00 Uhr • Grundschule (Stadtschule), Werkraum • **Gebühr:** 17,00 EUR • **Leitung:** Susanne Paulus  
Das Klötzchenfieber geht weiter! Wir gestalten mit Anzündhölzern ein tolles dekoratives Objekt. Ob zum Verschenken oder selbst Behalten, die Wahl haben Sie! Der Kurs ist für Groß und Klein. Bitte beachten Sie: Bei Kindern bis 11 Jahre muss ein Erwachsenen zur Unterstützung dabei sein. Aus 38 Klötzchen wird eine schöne hängende Futterstation für unsere Heimischen Vögel gestaltet. Folgendes Material wird zur Verfügung gestellt: Klötzchen (16,0 x 2,4 cm) • Rundstab • Bänder • Holzperlen • Lack zum Versiegeln. Die Materialkosten sind in der Kursgebühr nicht enthalten und sind am Kurstag an den Kursleiter zu entrichten. Sie werden sich auf 20,00 EUR belaufen. Bitte ziehen Sie „alte“ Kleidung an, die Farbe usw. abbekommen darf.

**Für die Strickkurse Pe 709\_5, Pe 710\_5 und Pe 711\_5 findet ein gemeinsamer Abschluss-Abend am Mo., 16.12.2024 zum Fertigstellen statt. Leitung: Anja Tschakert**

**Pe 709\_5 Raglan-Pulli von oben stricken**  
**Beginn: Mo., 14.10.2024 (weitere Termine 04.11., 18.11., 02.12. und 16.12.2024)** • 18.30-20.00 Uhr • Bürgerzentrum, Seminarraum O12 • 5 Abende • **Gebühr:** 41,00 EUR  
Wer einen Pullover auf konventionelle Weise strickt, kennt das Problem, dass man die einzeln gestrickten Teile am Schluss noch zusammennähen muss. Wer dies ungern tut, kann in diesem Kurs lernen, wie man einen Pullover von oben nach unten, ohne Nähte, am Stück strickt. Die Passform kann während des Strickens angepasst werden. Benötigtes Material: Garn in Pullovermenge (meist auf den Bänderolen angegeben) und zwei in der Stärke dazu passende Rundstricknadeln mit 80-120 cm Länge. Grundvoraussetzungen: rechte und linke Maschen, Maschenanschlag und Abketten, einfache Zu- und Abnahmen - und vor allem Neugier auf eine andere Technik.

**Pe 710\_5 Socken von der Spitze aus gestrickt („Toe-up“)**  
**Beginn: Mo., 21.10.2024 (weitere Termine: 11.11., 25.11., 09.12. und 16.12.2024)** • 18.30-20.00 Uhr • Bürgerzentrum, Seminarraum O12 • 5 Abende • **Gebühr:** 41,00 EUR  
Toe-up-Socken werden von der Spitze aus nach oben gestrickt. Dies ist besonders praktisch, wenn man für große Füße strickt oder mit Restknäuel, wenn man nicht weiß, ob bei der konventionellen Strickweise das Garn bis zum Schluss reicht. Bei der von der Kursleiterin bevorzugten Strickweise werden zwei Socken gleichzeitig auf der Rundstricknadel gestrickt, so dass beide Socken gleichzeitig fertig werden und keine Notizen gemacht werden müssen. Aber auch die konventionelle Weise mit Nadelspiel wird gezeigt. Material: Sockengarn (100 g, 2x 50g oder Restknäuel), Rundstricknadel (mind. 100 cm Länge) oder zwei Nadelspiele in passender Stärke (je nach Strickweise 2-3 mm). Grundvoraussetzungen: rechte und linke Maschen, Maschenanschlag und Abketten, einfache Zu- und Abnahmen - und vor allem Neugier auf eine andere Technik.

**Pe 711\_5 Doubleface stricken:  
Topflappen, Stirnband, Lesezeichen oder Schal**  
**Beginn: Fr., 08.11.2024 (weitere Termine: 22.11. und 16.12.2024)** • 18.30-20.00 Uhr • Bürgerzentrum, Seminarraum O12 • 3 Abende • **Gebühr:** 25,00 EUR  
Doubleface ist eine zweifarbige Strickweise, bei der doppelfädig mit zwei Fäden abwechselnd gearbeitet wird. Es entstehen gleichzeitig zwei gestrickte Flächen, die durch wechselnde

Farbabschnitte verbunden sind. Beide Seiten sind mit rechten Maschen ansehnlich, wobei die Rückseite die umgekehrte, „negative“ Farbverteilung zeigt. Im Kurs stricken wir zunächst die Maschenprobe gemeinsam, um die Technik zu lernen, danach kann sich jede(r) ein Motiv und ein Projekt aussuchen. Kleinere Projekte werden leicht noch vor Weihnachten fertig, ein Schal dauert vermutlich länger. Material: Für Topflappen Baumwollgarn mit höchstens 150 m auf 50 g, für die anderen Projekte eignet sich Sockengarn. Benötigt werden immer zwei gut kontrastierende Farben. Rundstricknadel in passender Stärke, Länge mindestens 60 cm. Grundvoraussetzungen: rechte und linke Maschen, Maschenanschlag und Abketten, einfache Zu- und Abnahmen - und vor allem Neugier auf eine andere Technik.



### Pe 712\_5 Patchwork und Quilting für Anfänger

**Sa., 23.11.2024** • 10.00-15.00 Uhr • Bürgerzentrum, Seminarraum O12 • **Leitung:** FabLab - Bayreuth e.V.

Gearbeitet wird ein kleiner Patchworkquilt-Läufer mit weihnachtlichen oder neutralen Stoffen. Was ist ein Quilt? Er besteht aus drei Lagen – oben die gestaltete Patchworkoberfläche, darunter eine Wattierung und unten ein Stoff. Das Ganze wird abgesteppt, damit sich die Lagen des Patchworkquilts in der Wäsche nicht verschieben. Welche Vorkenntnisse sind nötig? Entweder benutzt man die eigene Nähmaschine oder man kann eine der FabLab-Maschinen nutzen, wenn man die Einführung Nähmaschine mitgemacht hat. Einer dieser Kurse findet am Fr., 15.11.2024 in der VHS Pegnitz statt, aber auch im FabLab selbst werden diese Kurse regelmäßig angeboten. Es wird nur der einfache Geradstich benutzt auch mechanische Nähmaschinen können verwendet werden. Was wird im Kurs gelernt? Stoff vorbereiten und auswählen • Stoffe mit Cutter und Lineal sicher und genau schneiden. Stoffe exakt zu einer Patchworkoberfläche zusammennähen, Nahtzugabe einrichten • Richtiges Bügeln • Patchwork, Wattierung und Rückseitenstoff für das Steppen/Quilten vorbereiten • Die drei Lagen absteppen. Stoffrand schneiden, nähen und die Ecken ausarbeiten • Was muss mitgebracht werden? Wer die eigenen Nähmaschine benutzt bitte die Anleitung mitbringen, Kabel und Zubehör nicht vergessen. Wer eigene Stoffe verwenden will, sie sollten gewaschen sein. Es fallen Materialkosten (Wattierung, gemusterte Stoffe, Nähgarn usw.) in Höhe von 10,00-12,00 EUR an, diese sind am Kurstag direkt an die Kursleiterin zu entrichten.

Gefördert durch

Bayerisches Staatsministerium für  
Wirtschaft, Landesentwicklung und Energie



Regionalmanagement  
Bayern

### Pe 713\_5 Do it yourself für Frauen - Richtiger Umgang mit Werkzeugen

**Mi., 06.11.2024** • 17.30-19.00 Uhr • Grundschule (Stadtschule), Werkraum • **Gebühr:** 11,00 EUR • **Leitung:** Stefanie Schüssel  
Sie haben schon immer davon geträumt, handwerklich aktiv zu werden und Ihre eigenen Projekte umzusetzen? Dann ist unser Kurs „Do it yourself“ genau das Richtige für Sie! In diesem Kurs lernen Sie den Umgang mit verschiedenen Werkzeugen wie Bohrmaschine, Säge und Leim kennen. Es wird Schritt für Schritt gezeigt, wie Sie sicher mit den Werkzeugen umgehen und Ihre kreativen Ideen in die Tat umsetzen können. Keine Angst vor dem Unbekannten - wir unterstützen Sie dabei, Ihre

handwerklichen Fähigkeiten zu entdecken und auszubauen. Als besonderes Highlight des Kurses werden wir gemeinsam eine Blumenvase aus einem Reagenzglas auf einer Holzplatte herstellen. Diese individuelle Kreation können Sie am Ende des Kurses stolz mit nach Hause nehmen und Ihr Zuhause damit verschönern.

Es fallen Materialkosten in Höhe von 5,00 EUR an. Diese sind am Kurstag direkt an die Kursleiterin zu bezahlen.

## Literatur

### Pe 001\_5 Erich Kästner: Der Mann mit den vielen Gesichtern (50. Todestag - 125. Geburtstag)

**Mo., 04.11.2024** • 19.30-21.00 Uhr • Bürgerzentrum, vhs-Vortragssaal, O11 • **Gebühr:** 9,00 EUR • **Leitung:** Andrea Giesbert

Erich Kästner (1899-1974) ist ein Phänomen – seine Bücher altern nicht und finden ein immer neues, begeistertes Publikum. Auch er heute noch – 50 Jahre nach seinem Tod – wird er nicht nur als Jugendbuchautor, sondern auch als ernsthafter Romancier wahrgenommen. Bekannt sind vor allem seine Kinderbücher, die junge, selbstbewusste, aufrichtige Charaktere vorstellen - Kinder als die besseren Erwachsenen. Als Verfasser von Gedichten gehört er zu den Dichtern, die der deutschen Sprache eine ihrer klarsten Formen und Ausprägungen geschenkt haben. Seine Themen: Wut, Trauer, Kritik, aber auch Liebe und Humanität. Doch Kästner war noch mehr: er schrieb Romane, war Feuilletonist, Kabarettist und Dramaturg. 1933 gehörten seine Schriften zu den „Verbrannten Büchern“. In Kästners Jubiläumsjahr wird Andrea Giesbert einen kleinen Einblick in Leben und Werk eines der schillerndsten, vielseitigsten und widersprüchlichsten großen deutschen Schriftsteller des 20. Jahrhunderts geben – eines Menschen, der eigentlich in keine Schublade so recht passt.

**Passend dazu:** Boegershausen & Bewerich: Erich Kästners „Die dreizehn Monate“ und andere Ungereimheiten am Fr., 15.11.2024 um 19.30 Uhr in der Stadtbücherei in Pegnitz. Karten unter [kulturamt@stadt-pegnitz.de](mailto:kulturamt@stadt-pegnitz.de) oder [www.pegnitz-ticket.de](http://www.pegnitz-ticket.de)

## Musik

Schuljahr 2024/2025

### 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 2024/2025.**

**Informationen:** Fachbereichsleitung Andrea Cieslik

Tel.: 09241-72331; E-Mail: [andrea.cieslik@stadt-pegnitz.de](mailto:andrea.cieslik@stadt-pegnitz.de)

**Anmeldeformulare** (schriftl. Sepa-Lastschriftmandate) sind im Bürgerzentrum (1. Stock rechts) oder zum Ausdrucken auf der Internetseite der vhs, [www.vhs-pegnitz.de](http://www.vhs-pegnitz.de) unter Downloads zu bekommen.

- **Blockflöte:** Leitung: Alexandra Vierhuff  
Das Blockflöten-Spielen ist ein ausgezeichnetes Mittel, um ein Kind mit den Grundprinzipien eines Instrumentes bekannt zu machen: Rhythmus- und Melodiebewusstsein, spielerisches Erlernen des Notensystems, wie übe ich zu Hause, Grundvoraussetzungen der Atemtechnik für Bläser.
- **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, Maria Schuster
- **Klavier:** Leitung: Birgit Engelbrecht, Martin Ducke, Jonas Vierhuff, Maria Schuster
- **Keyboard:** Leitung: Martin Ducke, Birgit Engelbrecht, Waldemar Geigert
- **Akkordeon:** Leitung: Waldemar Geigert
- **Schlagzeug:** Leitung: Salvatore Caramagno

## Pe 101\_5 Musikalische Früherziehung - Einjähriges Konzept

**Beginn:** Di., 17.09.2024 • 16.00-16.45 Uhr • Bürgerzentrum, Musikraum O3 • Gruppenstärke: 10 • **Gebühr:** mtl. 23,00 EUR • **Leitung:** Emilia Adler

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 112\_5 Gitarre - **NEU** Grundlagen/einfache Liedbegleitung Gruppenunterricht für Erwachsene

**Beginn:** Mi., 09.10.2024 • 10 Abende • **Gebühr:** 105,00 EUR bei 3 TN / Gruppe; 80,00 EUR 4 TN / Gruppe • **Ltg.:** Axel Rank  
Grundlagenkurs für engagierte Anfänger\*innen, Gitarrespielende mit ganz leichten Vorkenntnissen und Wiederauffrischer\*innen und Wiedereinsteiger\*innen. Gitarre ist ein tolles Allround-Instrument. In diesem Kurs geht es um die grundlegenden Inhalte des Gitarrespielens. Wir lernen die wichtigsten Akkorde sowie einfache Anschlagmuster für die Liedbegleitung anhand bekannter Songs. Voraussetzungen: Eigene Konzert- oder Westerngitarre. Außerdem: Internet, PC/ Notebook oder Tablet mit (integrierter) Webcam, Mikrofon und Lautsprecher. Kopfhörer werden empfohlen.

## Tanz

### Pe 301\_5 Geselliges Tanzen - lustvoll aktiv!

**Beginn:** Mi., 25.09.2024 • 18.00-19.30 Uhr • Grundschule, Aula • 8 Abende • **Gebühr:** 49,00 EUR • **Leitung:** Sigrid Schorch

### Pe 302\_5 ErlebnisTanz, die etwas andere Art zu tanzen!

**Beginn:** Mo., 16.09.2024 • 14.30-16.00 Uhr • Wiesweiherturnhalle • 8 Nachmittage • **Gebühr:** 35,00 EUR • **Leitung:** Sylvia Simonetti

Freude an der Bewegung zu rhythmischer Musik? Getanzt wird alleine, zu zweit, zu dritt, zu viert, zu sechst, zu acht und mehr und alle tanzen gleichzeitig. Im Kreis oder Block, in Gegenüberaufstellung, in der Gasse, als Square oder auch als Round. Bewegung, Kommunikation, Gemeinschaft und Lebensfreude sind uns wichtig – egal in welcher Lebensphase wir uns gerade befinden. Das Miteinander und Spaß haben steht bei diesem Tanzangebot im Vordergrund.

### Pe 304\_5 Discofox- Grundkurs

**Beginn:** Di., 24.09.2024 • 19.00-20.00 Uhr • Grundschule, Aula • 4 Abende • **Gebühr:** 45,00 EUR pro TN • **Ltg.:** 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 Stammgast auf jeder Party und in jedem Tanzlokal. Anmeldung nur paarweise möglich!

### Pe 305\_5 Discofox- Aufbaukurs

**Beginn:** Di., 22.10.2024 • 19.00-20.15 Uhr • Grundschule, Aula • 3 Abende • **Gebühr:** 45,00 EUR pro TN • **Ltg.:** Martina Röhl  
Aufbaukurs zum Discofox Grundkurs. In diesem Kurs werden kurz die Fox-Grundschrift wiederholt. Viele neue Kombinationen, Dreh- und Wickelfiguren führen dazu, gekonnt das „Figurentanzen“ umzusetzen. Der Discofox ist der am häufigsten gespielte Tanz und Stammgast auf jeder Party und in jedem Tanzlokal. Anmeldung nur paarweise möglich!

### Pe 306\_5 Tanzkurs - Blitzkurs

**Beginn:** Di., 26.11.2024 • 19.00-20.30 Uhr • Grundschule, Aula • 3 Abende • **Gebühr:** 45,00 EUR pro TN • **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 Grundschritte in den Tänzen Discofox, Langsamer Walzer, Wiener Walzer und Foxtrott mit einigen leichten Figuren. Anmeldung bitte paarweise! Gebühr pro Teilnehmer!

### Pe 307\_5 Orientalischer Tanz - Bauchtanz mit Ästhetik und Rhythmus

**Beginn:** Fr., 18.10.2024 • 18.30-20.00 Uhr • Bürgerzentrum, vhs-Studio, EO3 • 8 Abende • mitzubr.: bequeme Kleidung, ein Tuch, das um die Hüfte passt • **Gebühr:** 74,00 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 Fitnessstraining. 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.





## Grundbildung

### Die „Junge vhs“

#### Pe 111\_4 „Von Drachenreitern und Räubertöchtern“ - Workshop zum Umgang mit verhaltenskreativen Kindern

**Mi., 23.10.2024** • 18.30-21.00 Uhr • Bürgerzentrum, Seminarraum O13 • **Gebühr:** 17,00 EUR • **Leitung:** Julia Eulefeld  
Schon seit längerem wissen Sie vielleicht, dass Ihr Kind auf seine ganz eigene Art besonders ist - vielleicht besonders autonom, kreativ, willensstark, verträumt, empathisch oder aktiv, vielleicht aber auch besonders nervös, unkonzentriert, gereizt, laut oder gar aggressiv. So viel ist gewiss: Ihr Kind tickt anders als die anderen und hat besondere Bedürfnisse. Immerzu sind Sie gefordert, diesen auf den Grund zu gehen und zu überlegen, wie diese im Alltag umsetzbar sind. Das „Schleifen eines Rohdiamanten“ ist unglaublich harte Arbeit. Lassen Sie sich helfen auf diesem Weg...

#### Pe 103\_6 Bewegung, Spiel und Sport im Krippenalter Eltern-Kind-Turnen

**Beginn: Mi., 16.10.2024** • 16.00-17.00 Uhr • Bürgerzentrum, vhs-Studio, EO3 • 8 Nachmittage • **Gebühr:** 43,00 EUR • **Leitung:** Madeleine Wöhrl

Kleinkinder (1 - 2,5 Jahre) erlernen bei Spiel, Spaß und Freude gezielte Grund-Bewegungsabläufe (Motorik). Hierzu turnen wir in versch. Parcours. Der Spaß an der Bewegung steht hierbei im Vordergrund. Bitte Turnkleidung und Stoppersocken nutzen.

#### Pe 101\_6 Modern Dance (Kinder v. 6 bis 9 J.) Jew. 10 Nachmittage • Bürgerzentrum, vhs-Studio, EO3 • **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 Choreografien 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 101\_6 **Kurs I:** **Beginn: Do., 10.10.2024** • 14.30-15.30 Uhr

Pe 102\_6 **Kurs II:** **Beginn: Do., 10.10.2024** • 15.30-16.30 Uhr

#### Pe 105\_6 Kids can - Selbstvertrauen, Selbstbehauptung, Selbstverteidigung (Kinder 8 bis 12 Jahre)

**Beginn: Fr., 22.11.2024** • 15.30-16.30 Uhr • Fightsports Kampfsportschule • 5 Nachmittage • **Gebühr:** 49,00 EUR • **Leitung:** Ramona Herzog-Rieger

Stopp! 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

#### Pe 4204 Pfannkuchen & Co. von deftig bis süß (Kochen für Kids 7 bis 12 Jahre)

**Mi., 02.10.2024** • 15.30-18.30 Uhr • Staatliche Berufsschule für Gastronomie, Schulküche • mitzubr.: Dosen für Reste und eine Schürze • **Gebühr:** 17,00 EUR • **Leitung:** Andrea Storckenmaier  
Wir bereiten Pfannkuchen in verschiedenen Variationen zu. klassische und verschiedene Pfannkuchen gefüllt und gerollt • Pancakes • deftiger Kaiserschmarrn. Es fallen Kosten von 10,00-12,00 EUR für Lebensmittel an. Der Betrag ist am Kurstag an die Kursleiterin zu entrichten.

#### Töpfern Herbstdeko (Kinder ab 8 Jahre)

Grundschule (Stadtschule), Werkraum • 2 Nachmittage • **Gebühr:** 26,00 EUR • **Leitung:** Ingrid Dormann  
Wir töpfeln gemeinsam in einer kleinen Gruppe eine schöne Herbstdeko. Eurer Phantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt und es stehen verschiedene Werkzeuge und Hilfsmittel (Stempel, Ausstecher usw.) zur indiv. 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 indiv. Verbrauch.

Pe 720\_5 **Kurs I:** **Di., 24.09. und Di., 08.10.2024** • 15.30-17.00 Uhr

Pe 721\_5 **Kurs II:** **Di., 24.09. und Di., 08.10.2024** • 17.30-19.00 Uhr

#### Töpfern für Weihnachten (Kinder ab 8 Jahre)

Grundschule (Stadtschule), Werkraum • 2 Nachmittage • **Gebühr:** 26,00 EUR • **Leitung:** Ingrid Dormann  
Selbstgemacht und von Herzen... wir töpfeln gemeinsam in einer kleinen Gruppe einen Adventskranz. 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 723\_5 **Kurs I:** **Di., 05.11. und Di., 19.11.2024** • 15.30-17.00 Uhr

Pe 724\_5 **Kurs II:** **Di., 05.11. und Di., 19.11.2024** • 17.30-19.00 Uhr

#### Pe 780\_5 Gemeinsames Eltern-Kind-Töpfern


**Beginn: Di., 03.12.2024** • 16.30-18.30 Uhr • Grundschule (Stadtschule), Werkraum • 2 Nachmittage • **Gebühr:** 43,00 EUR • **Leitung:** Ingrid Dormann

Dieser neue Töpferkurs bietet die Möglichkeit für Kinder ab 6 Jahren, gemeinsam mit einem Erwachsenen am Töpfern teilzunehmen. In diesem zweitägigen Kurs können Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen ihrer Kreativität freien Lauf lassen. Im Gegensatz zum Kindertöpferkurs, bei dem ein Thema vorgegeben wird, besteht hier die Möglichkeit, dass die Kinder gemeinsam mit einem Elternteil individuell gestalten und töpfeln.

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 725\_5 Kreativ Zeichnen mit grafischen Mustern in schwarzweiß und Wasserfarbe** 

(Kinder von 12-14 Jahre)

**Sa., 05.10.2024** • 09.30-11.30 Uhr • Grundschule (Stadtschule), Werkraum • mitzubr.: schwarzer Fineliner und schwarzer Filzstift, Malkasten und Pinsel • **Gebühr:** 11,00 EUR • **Leitung:** Stefanie Schüssel

Ein interessanter Mix aus schwarzweißen Mustern in Kombination mit Farbverläufen durch Wasserfarben. Verschiedene Umsetzungsmöglichkeiten wie z. B. Gestaltung von Namen, Blumen usw.

**Pe 727\_5 Kreativ Zeichnen - Tiger im Dschungel** 

(Kinder von 9-11 Jahre)



**Sa., 30.11.2024** • 09.30-11.30 Uhr • Grundschule (Stadtschule), Werkraum • mitzubr.: Bleistift, Radiergummi, schwarzer Filzstift, Malkasten, Pinsel • **Gebühr:** 11,00 EUR • **Leitung:** Stefanie Schüssel

Der Tiger ist die größte aller Großkatzen. Und eines der schönsten Tiere überhaupt. Wir bringen einen Tigerkopf im Dschungeldickicht aufs Papier.

**Pe 726\_5 Neurographik** 


(Kinder von 11-14 Jahre)

**Sa., 26.10.2024** • 09.30-11.30 Uhr • Grundschule (Stadtschule), Werkraum • mitzubr.: schwarzer Fineliner, schwarzer Filzstift, gute Buntstifte • **Gebühr:** 11,00 EUR • **Ltg.:** Stefanie Schüssel  
Kopf aus - Stift an. Erleben und Aktivieren der eigenen Kreativität, ohne Zeichnen zu können und lange Kurse zu absolvieren. Jeder kann in diesem Kurs ein einzigartiges Ergebnis erzielen. Man könnte fast sagen: eine Meditation mit dem Stift.

**Pe 728\_5 Adventskalender - Upcycling Pappfaltschachteln neues Leben geben**  

(für Kinder ab 9 Jahre)

**Sa., 16.11.2024** • 15.00-18.00 Uhr • Grundschule (Stadtschule), Werkraum • mitzubr.: Schere, falls vorhanden ein Falz-Schneidbrett, Klebestifte (gleich noch einen Ersatz mitnehmen), Bleistift und Lineal • **Gebühr:** 17,00 EUR • **Ltg.:** Susanne Paulus  
Alle Jahre wieder... Um das Warten auf Weihnachten zu verkürzen, basteln wir zusammen einen eigenen Adventskalender. Mit Freude und viel Liebe zum Detail kann in diesem Workshop der Kalender nach eigenen Wünschen gestaltet werden. So wird die Adventszeit gleich viel schöner und aufregender. Und die Spannung bleibt, denn was darin versteckt wird, wissen nur Mama und Papa. In diesem Jahr werden 24 Pappfaltschachtel (5x5 cm) zu einem Adventskalender verarbeitet. Die zusätzlichen Materialkosten belaufen sich auf 6,00 EUR pro Person. Diese sind am Kurstag direkt an die Kursleiterin zu entrichten.

**Pe 729\_5 Kinderprogramm am Buß- und Bettag** 

(1.- 3. Klasse)


**Mi., 20.11.2024** • 08.30-14.30 Uhr • Bürgerzentrum, Seminarraum O12 • mitzubr.: Geodreieck, 5 Wäscheklammern, kleine Brotzeit und Getränk • **Gebühr:** 26,00 EUR  
Gebühr ist inkl. Materialkosten und Mittagessen • **Leitung:** Susanne Paulus, Ramona Herzog-Rieger, Sandra Wiemer

08.30-11.00 Uhr 3D Sterne basteln

11.00-12.00 Uhr Angriff & Verteidigung - Einfache Techniken aus der Kampfkunst


12.00-13.00 Uhr gemeinsame Zubereitung des Mittagessens

13.00-14.30 Uhr Kinderyoga mit intuitivem malen

**Pe 104\_6 Schlittschuhlaufen Für Anfänger und Fortgeschrittene** 

(Kinder von 5-10 Jahre)

**Beginn: Sa., 09.11.2024** • 09.30-10.45 Uhr • Eisstadion • 8 Vormittage • mitzubr.: (geschliffene!) Schlittschuhe, dem Wetter angepasste Kleidung, Helm (Ski- oder Fahrradhelm) und Handschuhe • **Gebühr:** 70,00 EUR • **Leitung:** Sigrid Murr  
Ziel des Kurses ist, den Teilnehmenden das Schlittschuhlaufen beizubringen, so dass ohne Hilfe gefahren, gebremst und ausgewichen werden kann. Sie lernen das Gleichgewicht zu halten, vorwärtsfahren, Bögen fahren, bremsen - in kleinen Spielen und Wettbewerben wird das Erlernte angewandt und gefestigt. Die Kinder werden nach Anfänger oder Fortgeschrittene in Gruppen eingeteilt. **Dieser Kurs wird in Kooperation mit dem Eislaufverein Pegnitz durchgeführt.**

**Pe 110\_6 Delfinbabys - Babyschwimmen** 

(9 bis 24 Monate)

**Beginn: Sa., 05.10.2024** • 08.15-09.00 Uhr • 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 wohlig 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 111\_6 Kleine Fische - Wassergewöhnung** 

(Kinder 2-4 Jahre)

**Beginn: Sa., 05.10.2024** • 09.15-10.00 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 wird und zum anderen Ausdauer aufgebaut wird. Auch das Immunsystem wird hierbei gestärkt.

**Pe 112\_6 Delfinbabys - Babyschwimmen** 

(9-24 Monate)

**Beginn: Mo., 07.10.2024** • 08.30-09.15 Uhr • CabrioSol, Lehrschwimmbecken • 10 Vormittage • **Gebühr:** 87,00 EUR inkl. Eintritt CabrioSol • **Leitung:** Sabrina Pezolt

Das nasse Element ist den Babys bestens vertraut; schwimmen sie doch neun Monate wohlig 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

## Wasserflöhe - Wassergewöhnung Babys Babys 4-9 Monate)



CabrioSol, Lehrschwimmbecken • jew. 10 Vormittage • **Gebühr:** 84,00 EUR inkl. Eintritt ins CabrioSol • **Leitung:** Teresa Reinl, Anja Nierhoff

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 113\_6** **Kurs I:** **Beginn: Do., 10.10.2024** • 10.00-10.30 Uhr

**Pe 114\_6** **Kurs II:** **Beginn: Do., 10.10.2024** • 10.30-11.00 Uhr

## Miniclub und Wichtel

### Pe 210\_6 **Musikalischer Miniclub am Vormittag** (1-3 Jahre)



**Beginn: Fr., 13.09.2024** • 09.00-10.30 Uhr • Bürgerzentrum, Miniclubraum, E01 • 10 Vormittage • mitzubr.: Bequeme Kleidung, kleiner Snack und etwas zu trinken für die gemeinsame kleine Brotzeit • **Gebühr:** 65,00 EUR + 2,00 EUR Materialkosten • **Leitung:** Sama Nobel

Wir alle kommen als Tänzer und Musiker auf die Welt. In unserer bewegten Stunde wollen wir alles dafür tun, dass diese Talente nicht verloren bzw. wiederentdeckt und gefördert werden. Mit Spaß und Freude am gemeinsamen Spiel auf Augenhöhe tauchen wir ein in die Welt der Musik und lassen unserer Phantasie freien Lauf. Das anschließende freie Spiel und die gemeinsame kleine Brotzeit schaffen Gemeinschaft und bieten Raum für Gespräche.

### Pe 200\_6 **Wichtel** (Babys 6-9 Monate mit Elternteil)



**Beginn: Di., 24.09.2024** • 10.15-11.45 Uhr • Bürgerzentrum, vhs-Studio, EO3 • 10 Vormittage • mitzubr.: Kleine Decke oder großes Handtuch als zusätzliche Unterlage • **Gebühr:** 61,00 EUR • **Leitung:** Sama Nobel

Mit allen Sinnen und spielerischer Bewegung auf Entdeckungs-

reise durch das erste Lebensjahr. Die Begegnung unter Gleichaltrigen im geschützten Rahmen zusammen mit dem Elternteil ist ein wichtiger Bestandteil der sozialen Entwicklung. Die wöchentlichen Treffen laden hierzu ein und ermöglichen ein Begreifen und Sich-Ausprobieren mit allen Sinnen im freien wie auch angeleitetem Spiel. Die Wiederholung von bestimmten Elementen wie Liedern oder Kniereitern macht den Kleinen Freude und schafft Sicherheit und Orientierung. Erste kleine Rituale entstehen. Eltern können sich mit ihren Fragen zu aktuellen Entwicklungsmomenten der Kinder austauschen und gehen bereichert mit neuen Anregungen nach Hause.

### Miniclub (1-3 Jahre)



Bürgerzentrum, Miniclubraum, E01 • jew. 10 Mal  
Der Miniclub ist eine Spielgruppe für Kinder im Alter von 1 - 3 Jahren in Begleitung einer Bezugsperson. 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 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.

**Pe 211\_6** **Kurs I:** **Beginn: Di., 17.09.2024** • 09.00-10.30 Uhr • **Gebühr:** 65,00 EUR + 2,00 EUR Materialkosten • **Ltg.:** Christina Albinger

**Pe 212\_6** **Kurs II:** **Beginn: Mi., 18.09.2024** • 09.00-10.30 Uhr • **Gebühr:** 65,00 EUR + 2,00 EUR Materialkosten • **Ltg.:** Christina Albinger

**Pe 213\_6** **Kurs III:** **Beginn: Di., 24.09.2024** • 16.00-17.30 Uhr • **Gebühr:** 65,00 EUR + 2,00 EUR Materialkosten • **Ltg.:** Nathalie Falk

**Pe 214\_6** **Kurs IV:** **Beginn: Mo., 07.10.2024** • 09.00-10.30 Uhr • **Gebühr:** 65,00 EUR + 2,00 EUR Materialkosten • **Ltg.:** Beate Gora



**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.



## Gesellschaft

### Natur und Technik

Po 00\_1 Vortrag: „Solarenergie vom eigenen Dach“

 Nachhaltigkeit

Mi., 18.09.2024 • 18.30 Uhr • Bürgerhaus Pottenstein, Malerwinkel 3, 91278 Pottenstein • **Gebühr:** keine • **Referenten:** Dr. Michael Schmitt & Bernd Rothammel • Um Anmeldung im Rathaus der Stadt Pottenstein (Tel. 09243 7080) wird gebeten.



Auf mehr als jedem zweiten Dach wäre eine Solaranlage wirtschaftlich profitabel. Würden die für Solarenergie geeigneten Dächer in der Region konsequent mit Photovoltaikanlagen bestückt, könnte damit der gesamte Stromverbrauch der Region gedeckt werden. Das Programm umfasst

einen Vortrag zur Solarenergie vom eigenen Dach, den Vorteilen, Varianten und Fördermöglichkeiten durch den zertifizierten Energieberater Dr. Michael Schmitt sowie eine Vorführung des Solar-Rechners durch Klimaschutzmanager Bernd Rothammel: Mit dieser Online-Anwendung der Region Bayreuth kann kostenlos und unverbindlich mit wenigen Mausklicks ermittelt werden, wie viel Sonnenenergie auf dem eigenen Gebäudedach erzeugt werden kann und ob sich eine Investition rechnet. **Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem Klimaschutzmanagement des Landkreises Bayreuth.**



## Gesundheit

### Entspannung / Körpererfahrung

Po 001\_4 Hatha-Yoga I: Anfänger\*innen

**Beginn: Di., 10.09.2024** • 17.30-19.00 Uhr • Kath. Pfarrheim Pottenstein • 12 Abende (außer 29.10. und 05.11.2024) • mitzubr.: Matte und Decke, kl. Kissen, bequeme Kleidung • **Gebühr:** 50,00 EUR • **Leitung:** Daniel Haridas Goldfuß  
Du entwickelst ein besseres Lebensgefühl und eine Erhöhung der Energie in deinem Körper. Du bekommst ein Gefühl von Leichtigkeit und Entspannung. Spannungen werden gelöst und du erhältst 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 002\_4 Hatha Yoga II: Mittelstufe

**Beginn: Di., 10.09.2024** • 19.15-20.45 Uhr • Kath. Pfarrheim Pottenstein • 12 Abende (außer 29.10. und 05.11.2024) • mitzubr.: Matte und Decke, kl. Kissen, bequeme Kleidung • **Gebühr:** 50,00 EUR • **Leitung:** Daniel Haridas Goldfuß  
Dieser Kurs ist für alle geeignet, die bereits Yoga praktizieren oder einen Anfänger\*innen Kurs besucht haben. Das bereits erlernte wird vertieft, neue Asanas (Körperstellungen), Pranayama (Atemübungen) und Meditationstechniken werden eingeführt. Es wird zudem auch yogatherapeutische Stunden zu unterschiedl. körperlichen und emotionalen Themen geben.

Po 003\_4 Hatha-Yoga „All Level“

**Beginn: Mo., 16.09.2024** • 18.00-19.30 Uhr (**Achtung: am 07.10., 14.10., 18.11. und 16.12.2024 beginnt der Kurs schon früher (17.15-18.45 Uhr)**) • Kath. Pfarrheim Pottenstein • 12 Abende (außer 29.10. und 05.11.2024) • mitzubr.: Matte und Decke, kl. Kissen, bequeme Kleidung • **Gebühr:** 50,00 EUR • **Ltg.:** 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 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.

Po 004\_4 Progressive Muskel Relaxation - Mit PMR gegen den Herbstblues

**Beginn: Mi., 25.09.2024** • 18.00-19.00 Uhr • 8 Abende • Katholisches Pfarrheim Pottenstein • mitzubr.: bequeme Kleidung, warme Socken, evtl. kleines Kissen und Decke, Yogamatte • **Gebühr:** 32,00 EUR • **Leitung:** Regina Weiß, Bewegungstherapeutin  
Progressive Muskel Relaxation nach Jacobson, begleitet durch Bewegungsübungen aus Qi-Gong, Meditation und Entspannungselemente aus Yoga. Der Ansatzpunkt der PMR beruht auf der Wechselbeziehung zwischen An- und Entspannung. Sie erleben tiefe und wohltuende Entspannungszustände, die Sie leicht in kurzer Zeit erlernen können. So üben Sie, einen entspannten Ruhezustand herbeizuführen. Stress und Beschwerden kann vorgebeugt bzw. kann gelindert werden. Nehme Sie sich eine Auszeit und erfahren Sie tiefe Entspannung für Ihren Körper, Ihren Geist und Ihre Seele. Finden Sie zu Ihrer inneren Kraft durch progressive Muskelentspannung, Phantasiereisen, Atemübungen, Körperwahrnehmung.



#### Po 005\_4 QiGong

**Beginn: Mi., 25.09.2024** • 19.15-20.15 Uhr • 8 Abende  
• Katholisches Pfarrheim Pottenstein • mitzubr.:  
Yogamatte, bequeme Kleidung, evtl. leichte Hallenschuhe/  
Antirutschsocken • **Gebühr:** 32,00 EUR • **Leitung:** Regina  
Weiß, Bewegungstherapeutin

Qi-Gong-Übungen schulen die Konzentration und Merkfähigkeit, verbessern die Selbstwahrnehmung und fördern den Gleichgewichtssinn. Somit führen sie zu einem besseren Körpergefühl und stärken die Beweglichkeit. Die Muskeln werden besser durchblutet und die Atmung wird vertieft. Gelenke und Sehnen werden sanft bewegt und gedehnt. In diesem Kurs werden insbesondere die 18 Übungen der Harmonie (Shibashi) sowie einzelne Sequenzen aus den 5-Elemente oder Organ-Übungen miteinander kombiniert. Vorkenntnisse sind nicht zwingend nötig.

### Bewegung / Gymnastik / Fitness

#### Po 006\_4 Wassergymnastik

**Jew. Mittw.** • 18.00-19.00 Uhr • Juramar Pottenstein • Gebühr wird mit Eintrittspreis verrechnet • **Ltg.:** 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 007\_4 Rückenkurs „Kreuzfidel & entspannt“

**Beginn: Do., 12.09.2024** • 16.45-17.45 Uhr • Turnhalle Graf-Botho-Schule Pottenstein • 12 Nachmittage • 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 008\_4 BodyWorkout - Frauenpower

**Beginn: Do. 12.09.2024** • 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 gesundheitl. Problemen bitte vorher Rücksprache mit dem Arzt!

### Ernährung

**Po 009\_4 Vortrag: Kakao - Superfood für die Gesundheit**  
**Mo., 14.10.2024** • 19.00-20.30 Uhr • Kath. Pfarramt Pottenstein  
• **Gebühr:** 7,00 EUR • **Referent:** Daniel Haridas Goldfuß

Seit mehreren Tausend Jahren trinken Menschen Rohkakao (100% Kakao). Die Menschen nutzen den aus Südamerika stammenden Kakao für Rituale und er gilt bei den Maya sogar als Göttertrunk. Mit über 300 Inhaltsstoffen gilt die Kakaobohne als Superfood. Die moderne Wissenschaft hat herausgefunden, dass die Kakaobohne auch bei vielen Erkrankungen der heutigen Zeit ihre Wirkung zeigt. Der Abend beginnt mit einem Vortrag über die Kakaobohne und im Anschluss gibt es die Möglichkeit - bei einer sogenannten „Kakaozeremonie“ - den Kakao zu probieren (im Preis inbegriffen).

### Erkrankungen / Heilmethoden

#### Po 010\_4 Vortrag: Immunsystem & Infekte aus der Sicht der chinesischen Medizin

**Mi., 04.12.2024** • 19.00-20.30 Uhr • Katholisches Pfarramt Pottenstein • **Gebühr:** 5,00 EUR • **Referent:** Dr. Wolfgang Margraf, Bayreuth

Das Immunsystem, die Basis eines gesunden Organismus: wie funktioniert es, warum wir zu bestimmten Zeiten krank werden und was chronische bzw. falsch behandelte Infekte für Folgen haben können, sind der Inhalt dieses Vortrages. Aus der Sicht der chinesischen Medizin wird Herr Dr. Margraf Ihnen erklären, welche Faktoren zu einem „guten“ und „schlechten“ Immunsystem beitragen, welche Rolle verschiedene therapeutische Maßnahmen / Ansätze dabei spielen. Und was Sie selbst zu einem gesunden und kräftigen Immunsystem beitragen können. Am Beispiel von Infekten der oberen (Nasennebenhöhle) und unteren Atemwege (Infekte der Lunge / Bronchitis / Asthma) und Blasenentzündungen wird erklärt, wie diese Infekte entstehen und wie man sinnvoll, ohne Symptome zu unterdrücken, ohne Tierquälerei (also ohne Antibiotika, ohne Bakterien „abzutöten“) und ohne Entzündungs-Unterdrückung (Behandlung mit Kortison und anti-entzündlichen Medikamenten) sinnvoll und effektiv therapieren kann. Darüber hinaus wird zu aktuellen Themen wie Long-/ Post-COVID-Syndrom und dem Post-Vac-Syndrom (Krankheit nach einer Corona-Impfung, die dem Post-Covid-Syndrom ähnelt) referiert.



### Kultur

### Kunst / Kunsthandwerk

#### Po 001\_5 Nähkurs

**Beginn: Mi., 09.10.2024** • 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., 17.09.2024** • 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 schwungvollen Musik sorgen für Motivation. Auch für Anfänger und Wiedereinsteiger geeignet.

**Weitere Veranstaltungen werden rechtzeitig bekannt gegeben.**

# 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: [vhsschnabelwaid@yahoo.de](mailto:vhsschnabelwaid@yahoo.de)

**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

**Sw 002\_1 Einführungsvortrag - Räuchern im Jahreskreis**  
Do., 24.10.2024 • 19.30-21.30 Uhr • Bürgersaal • 1 Abend • **Gebühr:** 15,00 EUR • **Leitung:** Adelheid Koch  
Für Wohlbefinden und Harmonie mit Stövchen oder Kohle.



## Sprachen

**Sw 001\_3 Englisch**  
(Anfänger und mit leichten Vorkenntnissen)  
**Beginn:** Di., 15.10.2024 • 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:** Di., 15.10.2024 • 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**  
(Kurs-ID: KU-ST-2DELD4)

KK-Förderung möglich!

**Beginn:** Mo., 07.10.2024 • Bürgerhaus • je 12 Abende • mitzubr.: Decke, matte, warme Socken, bequeme Kleidung • **Gebühr:** 75,00 EUR (unter 10 TN) • **Leitung:** Volker Reichel  
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**

KK-Förderung möglich!

(Kurs-ID: KU-ST-KU-ST-2DELD4)

Bürgerhaus • je 12 Vormittage • mitzubr.: Decke, Yogamatte, festes Kissen (Yogakissen), bequeme warme Kleidung • **Gebühr:** 75,00 EUR • **Leitung:** Volker Reichel  
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., 09.10.2024 • 09.00-10.30 Uhr

**Sw 004\_4 Kurs 2:** **Beginn:** Do., 10.10.2024 • 08.30-10.00 Uhr

**Sw 005\_4 Klang- Schalen-Entspannung**  
Do., 21.11.2024 • 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.

### Bewegung / Gymnastik / Fitness

**Sw 006\_4 Gymnastik für Senioren**

Aktiv im Alter

**Beginn:** Do., 19.09.2024 (weitere Termine: 26.09., 17.10. bis 05.12. 2024) • 14.30-15.30 Uhr • Bürgerhaus • 10 Nachmittage • mitzubr.: warme Kleidung und Socken, evtl. Unterlage (kleine Matte) für die Füße • **Gebühr:** 45,00 EUR • **Leitung:** Sieglinde Kodisch  
Durch einfache Übungen mit und ohne Hilfsmittel wird die

# Volkshochschule Schnabelwaid

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.

## Sw 007\_4 Body-Mix - Zirkeltraining (Fitness und Workout)

**Beginn: Di., 15.10.2024** • 19.30-20.30 Uhr • Schulturnhalle • 10 Abende • mitzubr.: Matte, feste Hallenturnschuhe, Getränk • **Gebühr:** 35,00 EUR, min. 10 TN • **Leitung:** Bianca Tischner  
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 008\_4 Selbstverteidigung für Jugendliche (ab 14 Jahre und Erwachsene)

**Beginn: Do., 14.11.2024** • 19.30 Uhr • Schulturnhalle • 3 Abende • **Gebühr:** 25,00 EUR • **Leitung:** Volker Reichel und Bianca Tischner  
In diesem Kurs lernen Sie Grenzüberschreitungen zu erkennen und Grenzen zu setzen. Ihre physische Stärke, Abbau von Schlaghemmung, einfache Prinzipien und Techniken zur Selbstverteidigung.



## Kultur

### Kunst / Kunsthandwerk

## Sw 001\_5 Kreatives- Filzen: Taschen, Hüte, Hausschuhe, Blumen usw. (ab 12 J.)

**Sa., 26.10.2024** • 10.00-15.00 Uhr • Schule, Werkraum • max. 8 TN • mitzubr.: 4 Handtücher, Folie/Noppenfolie, evtl. Schürze, Plastikschüssel, Oliven- oder Kernseife • **Gebühr:** 15,00 EUR/ Jugendliche 8,00 EUR + Material • **Leitung:** Ilona Döhla • Anmeldung bis 18.10.2024 (wegen Wollbestellung)

## Sw 002\_5 Räuchern

**Do., 14.11.2024** • 19.30-21.30 Uhr • Bürgersaal • **Gebühr:** 15,00 EUR • **Leitung:** Adelheid Koch  
Ich stelle verschiedene Techniken und Möglichkeiten vor, um Kräuter, Hölzer und Harze zu verräuchern. Mit Stövchen oder auch mit Kohle können wir bei vielen Gelegenheiten, durch die Kraft von unterschiedlichen Räucherstoffen für unser Wohlbefinden und in unseren Räumen wirken. Ebenso stellen die Jahreskreisfeste und unser Jahresablauf wichtige Schwellenzeiten dar, in denen wir mit Räuchern und Feuer unterstützend auch für uns selber wirken dürfen.

### Tanz

## Line Dance - Anfänger und Fortgeschrittene

**Beginn: Mi., 09.10.2024** • 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 004\_5 Anfänger:** 18.00-19.00 Uhr • **Gebühr:** 30,00 EUR

**Sw 005\_5 Fortgeschrittene:** 19.00-20.30 Uhr • **Gebühr:** 35,00 EUR

## Sw 006\_5 Line Dance - **NEU** für Senioren



**Beginn: Di., 08.10., 15.10. und 22.10.2024** • 18.00-19.00 Uhr • Bürgerhaus • 3 Abende • **Gebühr:** 10,00 EUR • **Leitung:** Agnes Klier • Text siehe Sw 005\_5

### Musik

Die Musikurse als Gruppen- oder Einzelunterricht für Erwachsene und Kinder, Anfänger und Fortgeschrittene finden einmal wöchentlich im Bürgerhaus statt. **Die Anmeldung ist für 1 Jahr verbindlich.** (siehe auch Geschäftsbedingungen, Seite 100).

**Die Abrechnung erfolgt per Lastschriftinzug 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, [vhsschnabelwaid@yahoo.de](mailto:vhsschnabelwaid@yahoo.de)

**Die Einteilung der Musikschüler erfolgt nach Absprache mit den Musiklehrern Tel.-Nr. 0162/6948406 / 0171/1964665 • Unterrichtsbeginn: Schulbeginn nach den Ferien (16.09.2024)**

Änderung der Wochentage/Stunden können ebenfalls mit den Musiklehrern abgesprochen werden. Der Einstieg ist jederzeit möglich!

**Sw 007\_5 Querflöte / Blockflöte**  
**Leitung:** Martina Schill, Stefan Helas

**Sw 008\_5 Gitarre**  
**Leitung:** Martina Schill, Stefan Helas

**Sw 009\_5 Klavier / Blockflöte**  
**Leitung:** Martina Schill, Stefan Helas

**Sw 010\_5 Musikalische Früherziehung**  
**Leitung:** Martina Schill, Stefan Helas



## Grundbildung

### Die „Junge vhs“

**Eltern-Kind-Turnen**  
(2-5 Jahre)



**Beginn: Do., 10.10.2024** • Schulturnhalle • 15 Nachmittage • **Gebühr:** 49,00 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: 15.00-16.00 Uhr

**Sw 002\_6** Gruppe 2: 16.00-17.00 Uhr

**Sw 003\_6** Gruppe 3: 17.00-18.00 Uhr



**Klettern-Turnen-Toben  
Kindersport in der Halle**  
(Neueinteilung d. Gruppen)  
(2-6 Jahre)

junge vhs

**Beginn: Mo., 07.10.2024** • Schulturnhalle • 10 Nachmittage •  
**Gebühr:** 35,00 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 004\_6** Gruppe 1: 15.00-16.00 Uhr

**Sw 005\_6** Gruppe 2: 16.00-17.00 Uhr

**Sw 006\_6** **Yoga für Kinder  
im Vorschulalter**  
(5-7 Jahre)

junge vhs

**Beginn: Mo., 07.10.2024** • 16.00-16.45 Uhr • Bürgersaal • 5 Nachmittage • mitzubr.: Matte, Decke, bequeme Kleidung •  
**Gebühr:** 25,00 EUR • **Leitung:** Volker Reichel  
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 Ruhezeiten geschaffen. Spielerisch werden natürliche Bewegungen und Achtsamkeit wieder erfahren und als Verhalten stabilisiert.

**Jonglieren  
für Kinder und Jugendliche**

junge vhs

**Beginn: Sa., 12.10.2024** • Turnhalle • mitzubr.: Hallenturnschuhe und Getränk • 3 Nachmittage (Samstage) • **Gebühr:** 21,00 EUR • **Leitung:** Bianca Tischner • **Anmeldung bis 06.10.2024**  
Jonglieren ist nicht nur eine unterhaltsame Aktivität, sondern fördert auch die Koordination, Geschicklichkeit und Sportlichkeit. In dem Kurs werden wir mit Bällen, Ringen und Keulen jonglieren.

**Sw 007\_6** Kurs 1 (6-8 Jahre): 15.00-15.45 Uhr

**Sw 008\_6** Kurs 2 (9-16 Jahre): 16.00-16.45 Uhr

**Sw 009\_6** **Winterbasteln**  
(für Kinder 4-7 Jahre ohne Eltern)

junge vhs

**Sa., 09.11.2024** • 09.30-11.00 Uhr • Werkraum Schule • max. 8 Kinder • **Gebühr:** 5,00 EUR + Materialkosten: 5,00 EUR •  
**Leitung:** Stefanie Klinner und Katrin Wietosek

**Sw 010\_6** **Märchen für die Weihnachtszeit  
für Schnabelwaider Kindergartenkinder**  
(in Begleitung des Kindergarten-Teams)

junge vhs

**Do., 12.12.2024** • 10.30-11.45 Uhr • Bürgersaal • **Leitung:** Fiona Ahlborn  
Die Märchen werden von der Märchenerzählerin Fiona Ahlborn frei erzählt.

**Sw 011\_6** **Weihnachts- Märchen  
für Familien**

junge vhs

**Do., 12.12.2024** • 16.00-17.00 Uhr • Kinder ab 4 Jahre in Begleitung Erwachsener • Schulkinder können selbständig kommen • Bürgersaal • **Gebühr:** Erwachsene 5,00 EUR / Kinder 3,00 EUR • **Leitung:** Fiona Ahlborn  
Die Märchen werden von der Märchenerzählerin Fiona Ahlborn frei erzählt. Weihnachtsmärchen sind fest in der Tradition des Advents verankert und so sollen in dieser Märchenstunde für Familien von Abenteuern in der wunderschönen Welt der Feen, Hexen, Riesen und von wundersamen Zauberdingen erzählt werden. Ein Nachmittag voll Zauber und Magie.





**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. Eine Anmeldung ist zu allen Kursen bzw. Vorträgen unbedingt erforderlich!



## Gesellschaft

### Mensch und Welt

**Sp 001\_1 Infoabend: Elektromobilität -  Nachhaltigkeit**  
**Die Zukunft fährt elektrisch**  
**Mi., 06.11.2024** • 18.00 Uhr • Rathaus, VHS-Raum im UG • **Gebühr: keine** • **Referent:** Herr Korth, Stadtwerke Bayreuth  
Bei der Veranstaltung informiert Herr Korth zum Thema Elektromobilität: Worauf sollte man beim Kauf eines Elektroautos achten? Wie groß sind die Reichweiten? Wie funktioniert das Laden? Wie gut ist die Ladeinfrastruktur im Landkreis und in Deutschland ausgebaut? Was ist bei der Installation in der eigenen Garage zu beachten? Welche Fördermöglichkeiten gibt es? Und beantwortet Ihre Fragen. **In Kooperation Klimaschutzmanagement des Landkreises Bayreuth.**

**Sp 002\_1 Information: Vorbereitung auf den Ruhestand**  
**Di., 12. und Di., 19.11.2024** • 18.30-20.30 Uhr • Rathaus, VHS-Raum im UG • 2 Abende • **Gebühr: 12,00 EUR** • **Leitung:** Klaus-Jürgen Koch

Der Ruhestand kommt schneller als man denkt. Daher ist es notwendig, sich frühzeitig darüber Gedanken zu machen und die notwendigen Schritte einzuleiten. Dieser Kurs soll Sie dabei unterstützen, einen angenehmen Übergang zu gestalten. An zwei Abenden wollen wir uns darüber unterhalten, wie man sich auf die Zeit nach dem Arbeitsleben vorbereiten kann.

### Natur und Technik

**Sp 003\_1 Vortrag: Effektive Mikroorganismen (EM)**  
**in Haus und Garten,**  
**Grundlagen und Anwendungen**

**Mi., 02.10.2024** • 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.



## Gesundheit

### Entspannung / Körpererfahrung

**Sp 001\_4 Hatha-Yoga und der gesunde Rücken**  
**Beginn: Do., 26.09.2024** • 18.30-19.30 Uhr • Festhalle • 10 Abende • **Gebühr: 32,00 EUR** • **Leitung:** Angelika Dollhopf  
Ein vielseitiges Angebot, um Ihre Wirbelsäule gesund zu erhalten. Das abwechslungsreiche Programm beinhaltet Elemente aus dem Hatha-Yoga, sowie den Einsatz von Thera-Bändern, Gymnastikbällen, Hanteln und vieles mehr, um Ihre Wirbelsäule gesund und fit zu erhalten. Eine anschließende Entspannung unterschiedlichster Art, u. a. Atem-Entspannung, Progressive Muskelentspannung, Fantasiereisen oder Igelmassagen, lässt Sie wohltuend zur Ruhe kommen.

**Sp 002\_4 Meridian-Aktivierung zur Steigerung der Lebensenergie und Entspannung**  
**Di., 08. und 15.10.2024** • 18.30-20.30 Uhr • Rathaus, VHS-Raum im UG • 2 Abende • **Gebühr: 12,00 EUR** • **Leitung:** Sonja Haupt, Heilpraktikerin  
Meridiane sind laut der trad. chin. Medizin (TCM) Energieleitbahnen, in denen unsere Lebensenergie fließt. Durch Klopfen, Akupressur oder Akupunktur kann der Energiefluss gekräftigt werden. Wenn der Energiefluss blockiert oder gestört ist, kann ein Ungleichgewicht oder sogar Krankheit entstehen. In diesem Kurs erfahren Sie, wo die Energiebahnen im Körper mit entsprechender Korrespondenz zu den Organen und Nervensystem verlaufen, was den Energiefluss blockieren kann, welche Symptome sich dadurch bemerkbar machen können und wie wir den Energiefluss wieder stärken. Neben der Steigerung der Lebensenergie wird das Nervensystem beruhigt und Entspannung tritt ein.

### Bewegung / Gymnastik / Fitness

**Ganzheitliche Gymnastik**  
Festhalle • 10 Abende • **Gebühr: 32,00 EUR** • **Leitung:** Manuela Barthelmann  
**Sp 003\_4 Kurs I:** **Beginn: Mo., 16.09.2024** • 17.00-18.00 Uhr  
**Sp 004\_4 Kurs II:** **Beginn: Di., 17.09.2024** • 19.15-20.15 Uhr

#### Sp 005\_4 Chi-Yo-Pi

**Beginn:** So., 06.10.2024 • 09.30-10.30 Uhr • Konditionsraum in der Sportarena • 10 Vormittage • **Gebühr:** 32,00 EUR • **Leitung:** 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 Disziplinen 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 angepasst. Sie werden gerader stehen, sich kräftiger fühlen, Ihre Flexibilität verbessern und sich Ihres Körpers und Geistes bewusster.

#### Sp 006\_4 Grundkurs Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Frauen und Mädchen ab ca. 14 Jahren

(evtl. auch für Mütter mit Töchtern ab 12 Jahren)

**Beginn:** Mo., 18.11.2024 • 18.15-19.15 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 und entschieden NEIN zu sagen. Es werden einfache und effektive Selbstverteidigungstechniken erlernt, eingeübt und im Laufe des Kurses wiederholt. Unser Selbstbewusstsein wird gestärkt, Hemmschwellen abgebaut und Ängste bewältigt.

#### Sp 007\_4 Aufbaukurs Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Frauen und Mädchen ab ca. 14 Jahren

(evtl. auch für Mütter mit Töchtern ab 12 Jahren)

**Beginn:** Mo., 18.11.2024 • 19.30-20.30 Uhr • Festhalle • 5 Abende • mitzubr.: bequeme Kleidung, Getränk • **Gebühr:** 16,00 EUR • **Leitung:** Sieglinde Kodisch

Für Teilnehmerinnen, die den Grundkurs absolviert haben.

## Erkrankungen / Heilmethoden

#### Sp 009\_4 Vortrag: Edelkastanie, Dinkel und Bertram für Leib und Seele und unser Immunsystem

**Mi., 25.09.2024** • 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

Der reine ungekreuzte Dinkel ist für unseren Körper sehr wichtig und heilt ihn. Edelkastanien sind roh besonders wertvoll für unser Gehirn sowie gegart oder gebraten insbesondere für Leber und alle inneren Organe. Bertram scheidet alles Schlechte aus und bringt die Gesundheit zurück.

#### Sp 008\_4 Vortrag: Immunsystem und Infekte aus der Sicht der chinesischen Medizin

**Mi., 16.10.2024** • 19.00 Uhr • Rathaus, VHS-Raum im UG • **Gebühr:** 5,00 EUR • **Referent:** Dr. Wolfgang Margraf

Das Immunsystem, die Basis eines gesunden Organismus: wie funktioniert es, warum wir zu bestimmten Zeiten krank werden und was chronische bzw. falsch behandelte Infekte für Folgen haben können, sind der Inhalt dieses Vortrages. Dr. Margraf wird mit verständlichen Worten vor dem Hintergrund seiner über 28jährigen Erfahrung aus der Sicht der chinesischen Medizin erklären, welche Faktoren zu einem „guten“ oder „schlechten“ Immunsystem beitragen und welche Rolle verschiedene therapeutische Maßnahmen und Ansätze dabei spielen. Und was Sie selbst zu einem gesunden und kräftigen Immunsystem beitragen können.

## Pflege / Erste Hilfe

#### Sp 010\_4 Workshop Erste-Hilfe

**Mi., 04.12.2024** • 18.30-21.00 Uhr • Rathaus, VHS-Raum im UG • **Gebühr:** keine, Spende gerne möglich • **Leitung:** Karl Bernet, Bayerisches Rotes Kreuz Bayreuth

Für uns alle kann es irgendwann zu Notfallsituationen kommen, in denen es wichtig ist, richtig, schnell und gezielt helfen zu können. Meist ist es schon ziemlich lange her, dass wir z. B. beim Führerschein einen Erste-Hilfe-Kurs besucht haben. Der Workshop soll uns helfen, diese Grundlagen aufzufrischen, aber auch Neues aus der Ersten Hilfe zu erfahren und zu erlernen. Ein praxisnahes Notfalltraining, u. a. stabile Seitenlage, Anwendung eines Defibrillators und Druckverband werden geübt.

## Ernährung

#### Sp 011\_4 Original chinesische Küche

**Mo., 21.10.2024** • 19.00-22.00 Uhr • Schulküche • mitzubr.: evtl. Schürze und Dose für Reste • **Gebühr:** 10,00 EUR zzgl.

Kosten für Lebensmittel • **Leitung:** Anita Jian-ping Kopp  
Zubereitet werden Pekingsuppe, Frühlingsrolle (auch vegetarisch o. vegan), Honigbananen. Die chin. Küche ist eine vielseitige, kalorienarme und leicht erlernbare Küche. Wir verwenden viel Gemüse, Sojaprodukte und wenig Fleisch. Die Zutaten werden klein geschnitten und in einem Wok kurz, heiß und gut gewürzt gebraten. So bleiben die Vitamine, Farbstoffe und Aromen erhalten. Wir essen mit Stäbchen und trinken Tee dazu.

#### Sp 012\_4 Männerkochkurs: Deftiges Menü

**Mi., 30.10.2024** • 18.30-21.30 Uhr • Schulküche • mitzubr.: evtl. Schürze und Dose für Reste • **Gebühr:** 10,00 EUR zzgl. Kosten für Lebensmittel • **Leitung:** Andrea Storckenmaier  
Über Suppe, Hauptgang, bis zum Dessert - alles dabei.

#### Sp 013\_4 Kochkurs: Gesund durch den Winter

**Do., 14.11.2024** • 18.30-21.30 Uhr • Schulküche • mitzubr.: evtl. Schürze und Dose für Reste • **Gebühr:** 10,00 EUR zzgl.

Kosten für Lebensmittel • **Leitung:** Andrea Storckenmaier  
Leichte vitaminreiche Gerichte mit Wintergemüse (nicht nur vegetarisch) für jeden Tag.



## Kultur

## Kunst / Kunsthandwerk

#### Sp 001\_5 Hortensien, Heide & Co. - Dekoration für den Herbst

**Mo., 23.09.2024** • 18.30 Uhr • Gärtnerei Bauer • mitzubr.: Schere, Gartenschere, Seitenschneider • **Gebühr:** 5,00 EUR zzgl. Materialkosten • **Leitung:** Katja Sehnke  
Gerne können Materialien aus dem eigenen Garten mitgebracht werden.

#### Kreatives zum Advent

Jew. 18.30 Uhr • Gärtnerei Bauer • **Gebühr:** 5,00 EUR zzgl. Materialkosten • **Leitung:** Katja Sehnke  
Mitzubringen sind Schere, Gartenschere, Seitenschneider, evtl. vorhandenes Dekomaterial

**Sp 002\_5 Kurs I:** Mo., 25.11.2024

**Sp 003\_5 Kurs II:** Di., 26.11.2024

# Volkshochschule Speichersdorf

## Sp 004\_5 **Badezusätze mit duftenden Kräutern**

Mi., 13.11.2024 • 19.00-21.00 Uhr • Rathaus, VHS-Raum im UG • **Gebühr:** 6,00 EUR zzgl. Materialkosten von ca. 8,00 EUR für die Produkte, die selbst hergestellt werden • **Leitung:** Maria Dietel, Kräuterpädagogin

Vor Weihnachten wollen wir unsere gesammelten und getrockneten Kräuterschätze zu duftenden Badezusätzen verarbeiten. Wir lernen einige Produkte wie Kräuterseifen, Badeöl und Badesalz kennen und stellen selbst ein Badesäckchen, Badesprays und Badesalze her. Der Kurs könnte auch eine Anregung zur eigenen Herstellung von Weihnachtsgeschenken sein.

## 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 005\_5 **Kurs I:** vorauss. Beginn: Do., 12.09.2024

Sp 006\_5 **Kurs II:** vorauss. Beginn: Do., 21.11.2024



## Grundbildung

## Die „Junge vhs“

### Zwergenturnen mit Mama und Papa

*junge vhs*

**Beginn:** Do., 26.09.2024 • Sportarena • 10 Nachmittage • **Gebühr:** 25,00 EUR, Geschwisterkinder 20,00 EUR • **Leitung:** Nicole Ziegler,

Sp 001\_6 **Kurs I:** 15.00-16.00 Uhr

Sp 002\_6 **Kurs II:** 16.00-17.00 Uhr

Erste Bewegungserfahrung durch erlebnisreiche und lustige Spiele für Kinder ab 1 ½ bis 5 Jahren.

### Sp 003\_6 **Kinderturnen** (von 5-8 Jahren) (ohne Mama und Papa)

*junge vhs*

**Beginn:** Do., 26.09.2024 • 17.15-18.15 Uhr • Sportarena • 10 Nachmittage • **Gebühr:** 32,00 EUR, Geschwisterkinder 26,00 EUR • **Leitung:** Nicole Ziegler,  
Erlebnisreiches Turnen für Kinder.

### Sp 004\_6 **Zwergenturnen mit Mama und Papa**

*junge vhs*

**Beginn:** Fr., 27.09.2024 • 15.00-16.00 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 **Alles vom Pfannkuchen, Pancakes und Kaiserschmarrn - natürlich süß, aber auch herzhaft** (Kochkurs für Kinder ab 7 Jahren)

*junge vhs*

Do., 26.09.2024 • 15.00-18.00 Uhr • Schulküche • mitzubr.: Schürze und Dose für Reste • **Gebühr:** 7,00 EUR zzgl. Kosten für Lebensmittel • **Leitung:** Andrea Storckenmaier



### Die vhs sucht Kursleiter/in

Die VHS Speichersdorf sucht ab September 2024 eine Kursleiterin bzw. einen Kursleiter für den bisherigen Kurs „Zwergenturnen“ am Freitagnachmittag, also für die Kleinsten mit Mama/Papa/Oma/Opa.

Bitte setzen Sie sich bei Interesse möglichst bald mit der Geschäftsstelle der VHS Speichersdorf unter [vhsspeichersdorf@gmail.com](mailto:vhsspeichersdorf@gmail.com) oder telefonisch unter 09642/705 9961 bzw. 0157 / 5330 6927 in Verbindung.



## 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

Die VHS Waischenfeld sucht eine/n Kursleiter/in für unsere Wirbelsäulengymnastik am Morgen bei flexibler Zeiteinteilung. Bitte melden sie sich!

**Wf 001\_4 Rückhalt -** KK-Förderung möglich!  
**Ganzheitliche Rückenschule**  
Wirbelsäulengymnastik am Abend  
(Kurs-ID: KU-BE-9C9S6P)

**Beginn: Di., 24.09.2024** • 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 Skigymnastik**  
**Beginn: Fr., 27.09.2024** • 18.30-19.30 Uhr • Turnhalle Schule  
• 12 Abende • max. 20 TN • **Gebühr:** 35,00 EUR • **Leitung:**  
Margareta Spessert  
Eine optimale Vorbereitung für Wintersportler und für Jedermann. Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination müssen trainiert werden, um der Gefahr von Sportverletzungen

entgegenzuwirken. Sämtliche Übungsformen für eine optimale Vorbereitung werden in der Skigymnastik in spielerischer Form geschult, damit auch bis Nicht- oder wenig Trainierte ohne Probleme an jedem beliebigem Zeitpunkt der Saison einsteigen können. Denn nicht umsonst lautet eine der Richtlinien vernünftig ausgeübter Skigymnastik: „Jeder macht nur so viel er kann und sich zumutet“.

**Wf 003\_4 Pilates am Abend** KK-Förderung möglich!  
(Kurs-ID: KU-BE-5CK1E7)

**Beginn: Sa., 28.09.2024** • 18.00-19.00 Uhr • Turnhalle, Schule  
• 12 Abende • max. 20 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. Nach Beendigung der Skigymnastik wird der Kurs auf Freitag verlegt!

### Pflege / Erste Hilfe

**Wf 004\_4 Erste-Hilfe-Grundkurs**  
(für alle gängigen Führerscheinklassen)

**Einstieg auch kurzfristig möglich, bitte anmelden** • ab 08.30 Uhr • Malteserhaus Waischenfeld / Unterrichtsraum • 1 Tag • mind. 10 TN • **Gebühr:** 60,00 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 Trockenblumenring**  
**Beginn: Di., 24.09.2024** • 18.00-20.00 Uhr • Wir sind alle gleich - Die Gärtnerei • 1 Abend • max. 10 TN • mitzubr.: Papier- und Gartenschere, falls vorhanden eine Heißklebepistole • **Gebühr:** 12,00 EUR • Materialkosten: werden nach Verbrauch bei der Kursleitung direkt bezahlt • **Leitung:** Hanna Bayer und Manuela Rühr

Trockenblumenringe sind die Blumendekoration schlechthin! Nicht nur an der Wand oder freihängend ein absoluter Blickfang. Unter Anleitung fachkundiger Floristen binden sie aus verschiedenen Trockenblumen einen wunderschönen Loop, der für lange Zeit ein schönes Schmuckstück ist.

**Wf 002\_5 Acrylmalen**  
**Beginn: Di., 01.10.2024** • 18.30-21.00 Uhr • Atelier im GER-Haus, Harletzsteiner Weg 25, Waischenfeld • 1 Abend • max. 6 TN • **Gebühr:** 25,00 EUR • Materialkosten für Keilrahmen 30 x 40 cm und Farben nach Verbrauch werden bei der Kursleitung direkt bezahlt • **Ltg.:** Elvira Gerhäuser, Tel.: 0151 25 69 18 82  
Wenn Sie Lust haben zu malen, dann sind Sie in diesem Kurs



# Volkshochschule Waischenfeld

genau richtig! Hier steht die Freude und Begeisterung an der kreativen Umsetzung von Bildern im Vordergrund. Die Dozentin leitet sie individuell bei der Bildgestaltung an und nimmt auch mal den Pinsel zur Hand, wenn es holpert. Bildvorlagen bringen Sie bitte selber mit. Für Anfänger und etwas Geübte ein guter Einstieg in die Welt der Malerei.

## Wf 003\_5 Glaskunst für alle

**Beginn: Di., 22.10.2024** • 18.30-21.00 Uhr • Glasstudio am GER-Haus, Harletzsteiner Weg 25, Waischenfeld (Werkstatt) • 1 Abend • max. 6 TN • **Gebühr:** 25,00 EUR • Materialkosten: werden nach Verbrauch bei der Kursleitung direkt bezahlt • **Leitung:** Elvira Gerhäuser, Tel.: 0151 25 69 18 82

Glasfusing ist eine moderne Warmglastechnik, bei der farbige, in Form geschnittene Glasstücke auf einem Basisglas arrangiert und bei ca. 700 – 800 Grad im Flachbettofen geschmolzen werden. In weiteren Schmelzvorgängen können dreidimensionale Glasobjekte hergestellt werden. In diesem Kurs werden Ihnen die Glastechnik und wichtige Sicherheitshinweise vermittelt. Gestalten Sie unter Anleitung ein Fensterbild, Türschild, Blütenstecker oder Stele für den Garten. Auch Gebrauchsgeschirr mit diesen bleifreien Gläsern ist sehr beliebt. Lassen sie Ihrer Kreativität freien Lauf mit einem Motiv ihrer Wahl. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!



## Wf 004\_5 Wolle Spinnen mit dem Spinnrad - Eine alte Technik neu erlernen

**Beginn: Sa., 26.10.2024** • 14.00-17.00 Uhr • Rathaus II, Baderhaus • 1 Nachmittag • max. 6 TN • **Gebühr:** 25,00 EUR • Materialkosten: werden nach Verbrauch bei der Kursleitung direkt bezahlt • **Leitung:** Ellen Ribitzki - Die Tuchmacherin  
Bis vor ca. 120 Jahren besaß so gut wie jede Frau in Europa ein eigenes Spinnrad. Bei uns in Franken gab es die Tradition der „Rockenstube“, die sich in den letzten Jahren wieder großer Beliebtheit erfreut. Lange Winterabende werden in geselliger Runde mit Handarbeiten verbracht. Hier wird gemeinsam musiziert, gestrickt, gestickt und auch Wolle auf dem Spinnrad gesponnen. In unserem Kurs erlernen Sie die Technik des Spinnens mit dem Spinnrad. Die vorbereitenden Grundlagen wie das Waschen, Kämmen/Kardieren und Färben der Wolle werden nur kurz vorgestellt. Der Fokus liegt auf dem Spinnen der Wolle. Spinnräder stehen in geringer Anzahl zur Verfügung. Gerne können sie ihr funktionsfähiges Spinnrad mitbringen. Vorbereitete Spinnfasern werden Ihnen von der Kursleitung zur Verfügung gestellt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!

## Wf 005\_5 Keramikkurs

**Beginn: Mo., 18.11.2024 (Modellieren mit Ton)** • 18.30-21.30 Uhr • **Di., 03.12.2024 (Bemalen, Glasieren)** • 18.30-21.00 Uhr • Atelier im GER-Haus, Harletzsteiner Weg 25, Waischenfeld • 2 Abende • max. 6 TN • mitzubr.: spitzes kleines Messer, Gabel, falls vorhanden Stempel, Ausstechformen • **Gebühr:** 30,00 EUR, Materialkosten: werden nach Verbrauch bei der Kursleitung direkt bezahlt • **Leitung:** Elvira Gerhäuser, Tel.: 0151 25 69 18 82

Mitmachen können ALLE – auch ohne Vorkenntnisse im Töpfern. Sie bringen wichtige Eigenschaften mit: Kreativität, Freude am Modellieren mit Ton, Experimentierfreudigkeit und gute Ideen. Am Ende haben Sie Ihre eigenen Keramikobjekte erschaffen, die Sie nach dem Glasurbrand im Atelier abholen. Alle Objekte werden mit Steinzeugton hergestellt und mit den entsprechenden Glasuren bei 1250 ° C gebrannt. Damit sind die Tonobjekte frostsicher und für den Außenbereich im Winter geeignet, vorausgesetzt eine Öffnung für den Wasserabfluss ist gewährleistet.

## Literatur

### Au 003\_5 Literaturkreis

**Beginn: Do., 19.09.2024** • 19.00 Uhr • 6 Abende • Kintopp Hollfeld • **Gebühr:** 30,00 EUR • **Leitung:** Corinna Damaschke • **Anmeldung bis 12.09.2024**

Wir beginnen mit „Stay away from Gretchen“ von Susanne Abel, „Das Schloss“ von Franz Kafka“, „Eigentum“ von Wolf Haas, „Circe“ von Madeline Miller, „Mary Anne“ von Daphne du Maurier und „Stolz und Vorurteil“ von Jane Austen. **In Zusammenarbeit mit der vhs Aufseß (s. S. 10).**



## Grundbildung

## Die „Junge vhs“

### Wf 001\_6 Kinderturnen

(für Kinder zw. 6-12 Jahren mit einem Elternteil)

**Beginn: Mi., 25.09.2024** • 15.30-17.00 Uhr • Turnhalle, Schule • 10 Nachmittage • mind. 12 Kinder • **Gebühr:** 50,00 EUR je Kind • **Leitung:** Laura Huss und Sandra Zeilmann

Bewegungsangebote für Kinder zwischen 6 Und 12 Jahren. Wir gestalten gemeinsam Bewegungslandschaften mit den Geräten der Schulsportturnhalle und schaffen abwechslungsreiche Möglichkeiten zum Klettern und Toben und schaffen so Anreize zur Wahrnehmungsschulung. In einfachen Rollen- und Mannschaftsspielen lernen die Kinder, sich eigenständig nach Regeln zu bewegen und auszuflowern.



# 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 zurück-erstattet, 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.**

Suchen Sie noch ein Geburtstagsgeschenk? Oder benötigen Sie eine Idee für ein kleines Dankeschön? Alle unsere Kurse der VHS Weidenberg und Umgebung e.V. mit den Außenstellen Döhlau, Emtmannsberg, Neunkirchen und Seybothenreuth sind auch als **Gutschein** bei uns erhältlich. Infos bei Stefanie Reckziegel unter stefanie.reckziegel@weidenberg.de oder 09278 / 97756.



## Gesellschaft

### Mensch und Welt



**Wb 001\_1 „Hutzaomd“** **Studium regionale**  
**Jew. donnerstags (14-tägig, fortlaufend) • 19.00-21.00 Uhr •**  
Bürgerhaus Weidenberg • **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** **Studium regionale**  
**Geschichtswerkstatt**

**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 „Gschichtla“ erzählen und austauschen. Die Geschichtswerkstatt findet einmal monatlich statt. **Nähere Infos bei Stefanie Reckziegel, Tel. 09278 / 977-56 oder Helga Ordnung, Tel. 09278 / 1594.**  
**In Zusammenarbeit mit dem Archiv der Verwaltungsgemeinschaft Weidenberg.**

**Wb 003\_1 Märchenabend:**  
**„Wenn es dunkel wird...“**

**Fr., 08.11.2024 • 18.00-19.00 Uhr •** Bürgerhaus Weidenberg • **Gebühr: 7,00 EUR • Leitung:** Fiona Ahlborn, Märchenerzählerin  
...ziehen Nebelschwaden ums Haus, Laub raschelt, heimliche Schritte nähern sich und lassen Gespenster und Unholde vermuten. Da liegt es nahe, an diesem Abend Märchen von allerlei schaurigen Gestalten und unheimlichen Abenteurern zu lauschen, von Wesen aus den Tiefen des Meeres, merkwürdig flackernden Lichtern und schaurig schöner Gemütlichkeit. Sie können gespannt sein. Die Märchen werden frei erzählt.

**Wb 004\_1 Märchenabend**  
**„Märchen im Advent für Erwachsene“**

**Fr., 13.12.2024 • 18.00-20.00 Uhr (mit 15 Min. Pause) •** Bürgerhaus Weidenberg • **Gebühr: 7,00 EUR • Leitung:** Fiona Ahlborn, Märchenerzählerin  
Was sind Advent und Weihnachten ohne Märchen? Deshalb findet auch in diesem Jahr ein Adventsabend statt, mit Geschichten voll Magie. Lauschen Sie an diesem Abend einer Erzählerin, die bekannte und unbekannte Märchen frei erzählt von Wundern und Zaubereien, hören vom Wirken der Frau Perchta und ganz nebenbei auch von dem Brauchtum, das Weihnachten so besonders macht. Eine kleine leichte Auszeit in der quirligen Vorweihnachtszeit.

**Wb 005\_1 Märchenabend**  
**„Märchen von einem, der auszog, sein Glück zu finden...“**

**Fr., 31.01.2025 • 18.00-19.00 Uhr •** Bürgerhaus Weidenberg • **Gebühr: 7,00 EUR • Leitung:** Fiona Ahlborn, Märchenerzählerin  
Manchen Menschen fällt das Glück einfach in den Schoß, so denken wir. Aber ist das wirklich so? Oder braucht jeder seinen ganz persönlichen Glücksschmied, jemanden, der hilft, das Schicksal zu formen? Hören Sie Märchen von all denen, die in die Welt zogen, wie sie Schwierigkeiten meistern und ihr Glück finden. Ein Märchenabend voll spannender Abenteuer, merkwürdigen Wesen und einem märchenhaft glücklichen Ende.

### Exkursionen

**Wb 006\_1 „Früher war’s...“** **Studium regionale**  
**Historische Obermarktführung Weidenberg**

**So., 06.10.2024 und So., 10.11.2024 • jeweils von 11.00 bis ca. 12.30 Uhr •** Treffpunkt: Brunnen Rathausplatz • **Gebühr: 4,00 EUR • Leitung:** Rainer Freiberg  
Nicht umsonst wurde unser schöner Obermarkt gern für Filmaufnahmen hergenommen. Gepflegt und gut erhalten lassen sich viele interessante große und kleine Zeitzeugen entdecken, die alle ihre eigene Geschichte zu erzählen haben. Rainer Freiberg nimmt sie mit auf eine Tour durch den Oberen Markt mit viel Geschichte und Wissenswertem über Weidenberg.

# Volkshochschule Weidenberg e.V.

Eventuell besteht die Möglichkeit einer Besichtigung des Kirchturms der evangelischen Markgrafenkirchen St. Michale mit einem tollen Ausblick über Weidenberg.

## Wb 007\_1 **Nachwächterführung durch den historischen oberen Markt Weidenbergs** Studium regionale

Fr., 18.10.2024 und Fr., 15.11.2024 • jeweils von 20.00 bis ca. 21.30 Uhr • Treffpunkt: Brunnen Rathausplatz • **Gebühr:** 4,00 EUR • **Leitung:** Rainer Freiberg

Mit Einbruch der Dunkelheit schlägt die Stunde des Nachwächters. Sein Horn erklingt über den Weidenberger Obermarkt, das Licht seiner Laterne durchdringt die Finsternis. Mit seiner Hellebarde schützt er selbst in finstersten Ecken ehrbare Bürger vor Räufern und Gesindel. Unterhaltsam erleben Sie schaurige Geschichten und pikante Anekdoten aus vielen Jahrhunderten inmitten des historischen Weidenberger Obermarkts.

## Wb 008\_1 **Weidenberger Sagenschatz mit Adrian Roßner „Der wilde Jäger bei Weidenberg“** Studium regionale

Mo., 02.12.2024 • 18.30 Uhr • Schlosskeller Weidenberg • **Gebühr:** 4,00 EUR • **Leitung:** Dr. Adrian Rossner

An diesem Abend findet wieder eine beliebte Sagenlesung mit dem Historiker Dr. Adrian Roßner aus Zell / Ofr. statt. Veranstaltungsort ist der Schlosskeller des ehemaligen Rittergutes „Schloss im Garten“ in der Alten Bayreuther Straße in Weidenberg. In seiner beliebten sympathischen Mundart trägt Adrian Roßner eine Auswahl von alten Weidenberger Sagen vor. Abgerundet wird der Abend mit einer kleinen Führung durch den historischen oberen Markt mit unserm Nachwächter Rainer.



## Sprachen

Wb 004\_3 **Gebärdenkurs - DGS Deutsche Gebärdensprache - Anfänger**  
Beginn: Di., 10.09.2024 • 17.00-18.30 Uhr • Bürgerhaus

Weidenberg • 8 Abende • **Gebühr:** 55,00 EUR zzgl. Kosten für Lehrbuch • **Leitung:** Thomas Kufner, Gebärdenkursleiter  
Haben Sie schon einmal versucht den gebärdenden Nachrichtensprecher oder -sprecherin auf Phoenix zu verstehen? Ist nicht so einfach, da das Tempo einem wenig Zeit zum Nachdenken lässt. Aber wie funktioniert eigentlich die Gebärdensprache? Kann man sich mit einem VHS-Kurs denn tatsächlich dann schon in Gebärdensprache unterhalten? All das erfahren Sie von unserem Referenten Thomas Kufner, der als Betroffener die Ausbildung zum Gebärdenkursleiter besucht hat und dessen Ziel es ist die Gebärdensprache in die Gesellschaft hinein zu tragen und einen Beitrag zum Abbau von Barrieren zu leisten.



## Gesundheit

### Entspannung / Körpererfahrung

Wb 001\_4 **Atemspaziergänge**  
Beginn: Do., 19.09.2024 (weitere Termine: 26.09., 10.10. und 17.10.2024) • 17.00-18.00 Uhr • Treffpunkt: Evang. Gemeindehaus (Pimmlerhaus) • 4 Abende • **Gebühr:** 20,00 EUR • **Anmeldung, Leitung und Informationen:** Christine Hammer, Tel. 09278-770388 und unter [www.logopaedie-weidenberg.de](http://www.logopaedie-weidenberg.de)

Wir werden verschiedene Spaziergänge in der Weidenberger Umgebung machen und an einigen Stationen Pausen für Atemübungen nach I. Middendorf und Schlawffhorst-Andersen einlegen. Bei schlechtem Wetter findet Kurs im Haus statt.

Wb 002\_4 **Meridian-Aktivierung - Lebensfluss und Selbstheilungskräfte aktivieren**  
Di., 22.10.2024 und Di., 29.10.2024 • 18.30-20.30 Uhr • Bürgerhaus Weidenberg • 2 Abende • mitzubr.: Notizblock und Stift • **Gebühr:** 20,00 EUR • **Leitung:** Sonja Haupt, Heilpraktikerin der Psychotherapie  
Die Meridiane (Energieleitbahnen) durchziehen unseren Körper ähnlich den Adern des Blutsystems und enthalten die

## 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

**Italienisch**  
Beginn: Mi., 02.10.2024 • Bürgerhaus • 10 Abende • **Gebühr:** 50,00 EUR • **Leitung:** Aureliano Zattoni

Wb 001\_3 **Italienisch für Anfänger ohne Vorkenntn.**  
16.30-18.00 Uhr

Wb 002\_3 **Italienisch für Fortgeschrittene**  
18.00-19.30 Uhr

Wb 003\_3 **Italienisch mit Vorkenntnissen**  
19.30-21.00 Uhr

Wb 005\_3 **Spanisch für Anfänger**  
Beginn: Mi., nach Vereinb. • 18.30-20.00 Uhr • Bürgerhaus • 15 Abende • **Gebühr:** 70,00 EUR • **Leitung:** Valeria Dasso

### vhs Emtmannsberg



Wb 001\_3 **Französisch mit Vorkenntnissen**  
Beginn: Di., 01.10.2024 • 18.30-20.00 Uhr • Bürgerhaus Weidenberg • 15 Abende • **Gebühr:** 50,00 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.



wichtigsten Akupunktur- und Akupressurpunkte. Der Ursprung der Meridian-Klopfttechnik kommt aus der traditionellen chinesischen Medizin (TCM). Über die Aktivierung der Meridiane werden auch die dazugehörigen Organe gezielt gekräftigt und in ihrer Funktion angeregt, körperliche Beschwerden und Blockaden können aufgelöst werden. Des Weiteren wirkt es auch im mentalen und emotionalen Bereich. Denn jedes negative Gefühl, wie Schmerz, Angst, Wut etc. löst im Körper Reaktionen aus, die oftmals zu Verspannungen, körperlichen Problemen und Energiestau führen. Auch der Atem wird bei der Klopfttechnik integriert, da er eine wichtige Funktion in der Regulation des vegetativen Nervensystems hat. Die möglichen Ursachen der Blockaden der 14 Hauptmeridiane werden in dem Kurs erläutert und durch praktische Übungen der Klopfttechnik, Akupressur und Lösungssätze kann die Lebensenergie wieder frei fließen, Stress kann sich lösen, tieferer Schlaf ist möglich. Sie brauchen nur Ihre Hände, um sich frei zu klopfen und somit freier zu fühlen.

### Entspannungskurs

jeweils 18.45-19.45 Uhr • Schloss im Garten Weidenberg • 6 Abende • mitzubr.: rutschfeste Matte, Decken und (Meditations-) Kissen • **Gebühr:** 30,00 EUR • **Leitung:** Julia Schröder, Physiotherapeutin

In diesem Kurs werden verschiedene Entspannungstechniken durchgeführt, um die Vielzahl der Möglichkeiten aufzuzeigen. So kann jeder Teilnehmer herausfinden, was am besten für ihn selber ist. Atemübungen, Körperreise, autogenes Training, progressive Muskelentspannung, Übungen aus dem Tai-Chi / Qigong, achtsames Gehen.

**Wb 003\_4 Kurs 1:** Beginn: Do, 24.10.2024

**Wb 004\_4 Kurs 2:** Beginn: Do., 09.01.2025

### Lian Gong

jeweils 17.30-18.30 Uhr • Bürgerhaus Weidenberg • 6 Abende • mitzubr.: Sportbekleidung • **Gebühr:** 30,00 EUR • **Leitung:** Julia Schröder, Physiotherapeutin

Eine auf den ganzen Körper wirkende chinesische Gesundheitsgymnastik, welche Elemente aus dem Qigong beinhaltet. Für jedes Alter und alle Vorerkrankungen geeignet. Sie besteht aus jeweils 6 Übungen für 6 Bereiche: Nacken und Schultern, Wirbelsäule und Rücken, Gesäß, Hüfte und Beine, Gelenke, Energie(Qi)fluss und innere Organe.

**Wb 005\_4 Kurs 1:** Beginn: Do., 24.10.2024

**Wb 006\_4 Kurs 2:** Beginn: Do., 09.01.2025

### Yoga-Kurse siehe VHS Döhlau

## Bewegung / Gymnastik / Fitness

### Wohlfühl- und Ausgleichsgymnastik 50+

**Beginn: Mi., 11.09.2024** • jeweils 15 Vormittage • mitzubr.: Matte • **Gebühr:** 50,00 EUR • **Leitung:** Katja Quindt, Zertifizierte Präventions-, Gesundheits- und Entspannungstrainerin.

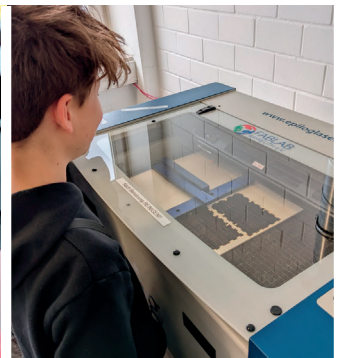
Für Bewegung ist es nie zu spät. Wer sich regelmäßig gezielt bewegt, steigert das Wohlbefinden und bleibt dauerhaft selbstständig und mobil. Mit einfachen Lockerungs-, Dehn- und Kräftigungsübungen „die wirklich für jeden geeignet sind“ Körper und Geist fit halten.

**Wb 007\_4 Kurs 1:** 09.00-10.00 Uhr

**Wb 008\_4 Kurs 2:** 10.00-11.00 Uhr

### Wb 009\_4 Bauch, Beine, Po

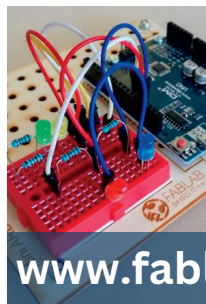
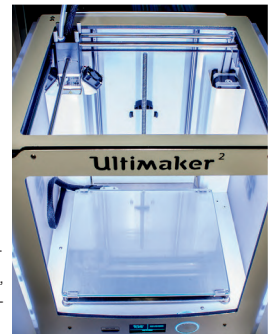
**Beginn: Di., 17.09.2024** • 18.00-19.00 Uhr • kleine Sporthalle • 12 Abende • **Gebühr:** 50,00 EUR • **Leitung:** Gina Nickl  
Ein effektives Ganzkörpertraining, bei dem die Figur geformt,



## 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)

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 010\_4 Zumba® Fitness

**Beginn: Di., 17.09.2024** • 19.00-20.00 Uhr • kleine Sporthalle • 12 Abende • **Gebühr:** 50,00 EUR • **Leitung:** 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 011\_4 Grundkurs Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Frauen und Mädchen ab ca. 14 Jahren

**Beginn: Mo, 14.10.2024** • 19.30-20.30 Uhr • kleine Sporthalle • 5 Abende • mitzubr.: bequeme Kleidung, Getränk • **Gebühr:** 25,00 EUR • **Leitung:** Sieglinde Kodisch  
Wir lernen, uns verbal und körperlich zu verteidigen und in brenzlichen Situationen richtig zu handeln und entschieden NEIN zu sagen. 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.



# Volkshochschule Weidenberg e.V.

## Wb 012\_4 Aufbaukurs Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Frauen und Mädchen ab ca. 14 Jahren

**Beginn:** Mo., 14.10.2024 • 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.

## Ernährung

## Wb 013\_4 Ein lauer Herbstabend... wir mixen verschiedene Cocktails mit und ohne Sekt

**Sa., 28.09.2024** • 17.00-19.30 Uhr • Schulküche Grund- und Mittelschule Weidenberg • **Gebühr:** 10,00 EUR zzgl. Materialkosten (inklusive Snack) • **Leitung:** Regina Kießling-Thees  
Die Zeit der fruchtigen Sommer-Cocktails ist vorbei. Kein Grund traurig zu sein, der Herbst bietet mindestens genauso gute Drinks. Mixen und genießen Sie mit uns verschiedene Sektcocktails bei Snacks und Knabbereien.

## Wb 014\_4 Wintercocktails heiß und kalt

**Sa., 23.11.2024** • 17.00-19.30 Uhr • Schulküche Grund- und Mittelschule Weidenberg • **Gebühr:** 10,00 EUR zzgl. Materialkosten (inklusive Snack) • **Leitung:** Regina Kießling-Thees

Die Temperaturen rutschen in den Keller es fröstelt uns die ganze Zeit und die klirrende Kälte steigt uns in alle Glieder. Erst ein köstliches Heißgetränk weckt da wieder die Lebensgeister – und dabei darf es ruhig etwas gehaltvoller sein. Doch es darf auch einmal etwas anderes als Glühwein und Punsch sein. Wenn es draußen stürmt und schneit, sorgen leckere Drinks für wohlige Wärme von innen.

## Erkrankungen / Heilmethoden

## Wb 015\_4 Heilpflanzen in der Volksheilkunde

**Mi., 15.10.2024** • 18.30 bis ca. 21.00 Uhr • Bürgerhaus Weidenberg • **Gebühr:** 7,00 EUR zzgl. Materialkosten • **Leitung:** Maria Dietel, Kräuterpädagogin  
Selbst gesammelte Kräuter sind oft besonders wertvoll und hilfreich in der Anwendung. Wir wollen das Wissen unserer Vorfahren widerbeleben und Salben und Tinkturen aus Großmutter's Hausapotheke herstellen.

## Wb 016\_4 Räuchern im Jahreslauf

**Mo., 04.11.2024** • 18.30-20.30 Uhr • Bürgerhaus Weidenberg • **Gebühr:** 5,00 EUR zzgl. Materialkosten • **Leitung:** Maria Dietel, Kräuterpädagogin  
Räuchern ist ein uraltes Brauchtum – es wirkt heilend, entspannend, klärend. Wir besprechen wichtige heimische Räucherpflanzen und ihre Verwendung im Jahreslauf. Auch die Praxis kommt nicht zu kurz. Jeder Teilnehmer räuchert selbst verschiedene Kräuter und Räuchermischungen.

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



Kultur

## Kunst / Kunsthandwerk

**Wir beabsichtigen, einen „Strickclub“ zu gründen. Ent-weder strickt jeder für sich selbst etwas oder das Gestrickte kann an abgesprochene Institutionen gespendet werden. Interessierte dürfen sich gerne bei Stefanie Reckziegel unter der Telefonnummer 09278 /97756 melden. Näheres wird bei Bedarf abgesprochen.**

## Wb 001\_5 Aquarellmalerei - Die Montagsmaler

**Immer montags, 14-tägig • Termine bitte erfragen** • 19.00-21.00 Uhr • Bürgerhaus, Raum 1 • **Leitung:** Gerti Fiedler  
Neue Hobbykünstler sind herzlich willkommen! Mitzubringen: Block und Farbkasten

## Wb 002\_5 Klöppeln

**Beginn: nach Vereinbarung** • 19.00-21.00 Uhr • Bürgerhaus, Saal • 7 Abende (14-tägig bzw. nach Absprache) • **Gebühr:** 40,00 EUR • **Leitung:** Elisabeth Böhner

Das Grundprinzip des Klöppelns besteht in einem wiederkehrenden 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.

## Fröbelstern

Jeweils 18.30-20.00 Uhr • Bürgerhaus Weidenberg • **Gebühr:** 10,00 EUR zzgl. Material • **Leitung:** Lea Thees und Nina Pester  
Der Klassiker unter den Falsternen. Unter fachkundiger und geduldiger Anleitung schaffen alle diese kleinen Kunstwerke.

**Wb 003\_5 Kurs 1:** Di., 15.10.2024

**Wb 004\_5 Kurs 2:** Do., 14.11.2024

## Wb 005\_5 Lesezeichen aus Epoxidharz

**Fr., 08.11.2024** • 19.00-20.30 Uhr • Bürgerhaus Weidenberg • **Gebühr:** 10,00 EUR zzgl. Material • **Leitung:** Regina Kießling-Thees

An alle Leseratten da draußen! Lass Deiner Phantasie freien Lauf und gestalte dir Dein individuelles Lesezeichen aus Epoxidharz. Auch zum Verschenken immer eine schöne Idee.

## Wb 006\_5 Adventskranzbinden

**Di., 26.11.2024** • 17.30-19.30 Uhr • Bürgerhaus Weidenberg • **Gebühr:** 7,00 EUR zzgl. Materialkosten, für Deko und Kerzen bitte selber sorgen • **Leitung:** LeaThees

Binde mit uns gemeinsam in gemütlicher Deinen Adventskranz, der dann nach eigenem Geschmack noch weihnachtlich dekoriert werden kann.

## Wb 007\_5 Stamping-up - Weihnachtliche Karten und Boxen gestaltet

**Do., 12.12.2024** • 18.00-20.00 Uhr • Bürgerhaus Weidenberg • **Gebühr:** 15,00 EUR inkl. Material • **Leitung:** Regina Kießling-Thees und Lea Thees

Wir gestalten weihnachtliche Karten sowie Glückwunschboxen zum Verschenken, z. B. für Weihnachten, 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 Tanz mit, bleib fit -

##### ErlebniSTanz in Neunkirchen

**Beginn: Do., 26.09.2024 (weitere Termine: 10.10. / 24.10. / 14.11. / 28.11. / 12.12.2024, 09.01. und 23.01.2025) • 14.30-16.00 Uhr • Mehrzweckhalle Neunkirchen • Gebühr: 5,00 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! ErlebniSTanz ist die etwas andere Art zu tanzen. Zu schwungvollen Rhythmen und bekannten Melodien aus aller Welt gibt es ein Angebot abwechslungsreicher Tänze für alle, die offen sind für neue Tanzformen. Getanzt wird im Kreis, in Blockformation, in der Gasse oder im Square. Tanzen macht Spaß und sorgt für persönliches Wohlbefinden und Begegnungen mit Gleichgesinnten. Außer Freude an der Bewegung sind keine weiteren Vorkenntnisse erforderlich. Alle Tänze richten sich gleichermaßen an Singles und Paare. Die jeweils aktuell geltenden Corona-Regeln sind zu beachten.

**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 Aquarellmalkurs (5-8 Jahre)

**Beginn: Mo., 09.09.2024 • 16.00-17.00 Uhr • Bürgerhaus Weidenberg • 10 Nachmittage • mitzubr.: Aquarellpapier oder Aquarellblock 250g/qm, Synthetische Pinsel, rund mit guter Spitze, Stärke 2,4,6,8, 1 Flachpinsel Stärke 10, Aquarellfarbenset mit 12 Farben in Tuben, Deckfarben • Gebühr: 45,00 EUR • Leitung: Susan Frank, Malerin und Kunstlehrerin**

Durch das Malen und Gestalten lernen Kinder ihre Gedanken und Gefühle auszudrücken und sich so besser auf eine Aufgabe zu konzentrieren. Mit Brain-Übungen und großformatigen Arbeiten wird die Kreativität und Entfaltung der Kinder gefördert. In diesem Kurs wollen wir kreativ sein mit viel Spaß, mit spannenden und neuen Techniken in einer kleinen Gruppe. Lassen Sie uns gemeinsam die Talente Ihrer Kinder entwickeln!

#### Wb 002\_6 Aquarellmalkurs (9-12 Jahre)

**Beginn: Mo., 09.09.2024 • 17.00-18.30 Uhr • Bürgerhaus Weidenberg • 10 Abende • mitzubr.: Aquarellpapier oder Aquarellblock 250g/qm, Synthetische Pinsel, rund mit guter Spitze, Stärke 2,4,6,8, 1 Flachpinsel Stärke 10, Aquarellfarbenset mit 12 Farben in Tuben, Deckfarben • Gebühr: 45,00 EUR • Leitung: Susan Frank, Malerin und Kunstlehrerin**

#### Wb 003\_6 English for Kids (6-7 Jahre)

**Beginn: Di., 10.09.2024 • 14.30-15.30 Uhr • Bürgerhaus Weidenberg • 10 Nachmittage • Gebühr: 45,00 EUR • Leitung: Susan Frank, Malerin und Kunstlehrerin**

Das beste Alter um Englisch zu lernen ist das Kindesalter. Die Kinder lernen durch altergerechte Spiele, Arbeiten mit Bildern und gemeinsames Singen auf Englisch die Fremdsprache näher kennen. Durch Zuhören und Sprechen erwerben Kinder kontinuierlich und natürlich neue Sprachkenntnisse. So wird das Erlernen von Sprachen zur Spielerei!

#### Wb 004\_6 English for Kids (8-9 Jahre)

**Beginn: Di., 10.09.2024 • 15.30-16.30 Uhr • Bürgerhaus Weidenberg • 10 Nachmittage • Gebühr: 45,00 EUR • Leitung: Susan Frank, Malerin und Kunstlehrerin**

#### Wb 005\_6 Märchennachmittag für Kinder

**Do., 05.12.2024 • 15.00-16.00 Uhr • Bürgerhaus Weidenberg • für Kinder ab 4 Jahren in Begleitung eines Elternteils, Schulkinder dürfen selbständig kommen • Gebühr: 3,00 EUR • Leitung: Fiona Ahlborn, Märchenerzählerin**  
Ein Nachmittag für Kinder im Advent, mit Märchen voll Abenteuern und Wundern – die richtige Einstimmung auf das bevorstehende Weihnachtsfest. Ein kunterbunter Nachmittag voll Zauber und Magie. Die Märchen werden frei erzählt

#### Wb 006\_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.

### Musikgarten Termine Herbst / Winter 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. Ein Instrumentensäckchen mit Chiffontuch, Holzrassel und ein Paar Klanghölzern kostet 12,00 EUR). Für alle Kurse gibt es ein Liederheft mit CD oder Download, das im Kurs erworben werden kann (zwischen 19,50 EUR und 22,50 EUR).

**Die Kurse finden einmal wöchentlich statt, außer in den Schulferien.** Ort: Evang. Gemeindehaus (Pimmlerhaus, Reitweg 7 in Weidenberg). Die Kurse umfassen je 13 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](http://www.ifem.info), [www.musikgarten.info](http://www.musikgarten.info)

**Für alle Kurse gilt: Bezahlung per Überweisung auf das Konto der VHS Weidenberg, Sparkasse Bayreuth, IBAN DE66 7735 0110 0570 9340 00**

#### Wb 007\_6 Musikgarten 1

(für Kinder von 1,5 bis 3 Jahren mit einer Begleitperson)

##### Thema „Beim Spiel“

**Beginn: Fr., 27.09.2024 • 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.

# Volkshochschule Weidenberg e.V.

**Wb 008\_6 Musikgarten 2**  
(für Kinder von 3 bis 5 Jahren  
mit einer Begleitperson)  
**Thema „Herbst / Winter“**



**Beginn: Do., 26.09.2024 • 16.00-16.45 Uhr • Gebühr: 80,00 EUR**  
Der Musikgarten lässt Kinder erleben, wie viel Freude im gemeinsamen Musizieren, Singen und Tanzen liegt. Der musikalische Jahreskreis lädt Kleinkinder im Alter von drei bis fünf Jahren und deren Eltern zum spielerischen Musizieren in der Familie ein. Erst wenn das Kind aktives Musizieren in seiner Umwelt erlebt, wird es Freude am eigenen Musizieren entfalten. 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. Für diesen Kurs ist ein Lieder- und Arbeitsheft verpflichtend, es kann im Kurs erworben werden und kostet 22,50 EUR.

**Wb 009\_6 Baby-Musikgarten**  
(für Babys von 5 bis 14 Monaten  
und einer Begleitperson)



**Beginn: Fr., 27.09.2024 • 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., 16.09.2024 • Bürgerhaus Weidenberg •**  
**Gebühr: 60,00 EUR • 15 Abende • Leitung: Sigrid 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

Bitte melden Sie sich rechtzeitig an, denn Ihre Anmeldung entscheidet möglicherweise darüber, ob ein Kurs stattfindet oder abgesagt werden muss. Dies gilt bitte auch für die kostenfreien Angebote. 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: Sparkasse IBAN DE66 7735 0110 0570 9340 00.**

**NEU: Für alle Kurse bieten wir zukünftig auch Geschenk-Gutscheine an!**



### Gesellschaft

#### Mensch und Welt

**We 001\_1 Schnupperkurs:**  
**Schach ist ein Spiel für alle**

**Fr., 27.09.2024 • 18.30-20.00 Uhr • VHS-Raum im Schloss Emtmannsberg • Gebühr: ohne • Leitung: Jürgen Delitzsch • Anmeldung erbeten**

Schach macht schlau – das ist das Motto von Oberligaspieler Jürgen Delitzsch, der uns einen Einblick in die Welt des Schachspiels vermitteln wird. Ziel ist es, in Emtmannsberg einen Kreis von lernfreudigen Spielerinnen und Spielern aufzubauen, der in unregelmäßigen Abständen von Jürgen Delitzsch trainiert wird. Das Alter spielt dabei keine Rolle. Zwischen den Trainingseinheiten spielen wir für uns und lernen gegenseitig voneinander.

**We 002\_1 Offener Spieleabend**

**Beginn: Fr., 18.10.2024 (weitere Termine: 15.11., 13.12., 10.01.2025 und 07.02.2025) • 19.00-21.00 Uhr • VHS-Raum im Schloss Emtmannsberg • Gebühr: ohne • Leitung: Susanne Kuballa • Anmeldung erbeten**

In geselliger Runde spielen wir nicht nur altbekannte Gesellschaftsspiele, sondern probieren auch neue Spiele aus

und erklären sie uns gegenseitig - egal ob Brettspiel oder Kartenspiel, egal ob kurzweilig, unterhaltsam, strategisch oder komplex. Wir wählen gemeinsam aus. Eigene Spiele können gerne mitgebracht werden. Willkommen sind alle, die Spaß am gemeinsamen Spielen haben.

**We 003\_1 Emtmannsberg in historischen Fotos**

**Studium regionale**

**Di., 22.10.2024 • 18.00-20.00 Uhr • VHS-Raum im Schloss Emtmannsberg • Gebühr: ohne • Leitung: Susanne Kuballa • Anmeldung erbeten**

Wir beschäftigen uns mit Fotos aus früheren Zeiten und tauschen Erinnerungen aus. Wer hat alte Fotos von Häusern, Höfen, Straßen, Gärten, Festen? Gerne dürfen auch frühere Dorfbewohner auf den Bildern zu sehen sein. Die Veranstaltung 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. Ziel ist es, später ein Fotobuch entstehen zu lassen.

#### Natur und Technik

**We 004\_1 Werkstattführung**

**Mi., 02.10.2024 • 17.00-18.30 Uhr • Autowerkstatt Udo Preiss, Hopfengarten 17, 95517 Emtmannsberg • Gebühr: ohne • Leitung: Udo Preiss • Anmeldung erbeten**

Zylinder, Kolben, Zündkerze – Die Begriffe sind uns bekannt, aber wie hängen sie zusammen? Wie funktioniert ein Verbrennungsmotor eigentlich genau und wie kommt unser Auto in Fahrt? Ein Blick unter die Motorhaube gibt uns Aufschluss und vertieft unser theoretisches Wissen. Die Werkstattführung richtet sich sowohl an Erwachsene als auch an Jugendliche.



### Gesundheit

#### Bewegung / Gymnastik / Fitness

**We 001\_4 Herz aktiv - Ganzkörpertraining für Herz und Kreislauf**  
(Kurs-ID: KU-BE-GQETDU)

**KK-Förderung möglich!**

**Beginn: Di., 01.10.2024 • 18.00-19.00 Uhr • Turnhalle im Gemeindezent. Emtmannsberg • 10 Abende • Gebühr: 30,00 EUR • Ltg.: Ulrike Fischer, Sportlehrerin • Anmeldung erbeten**  
Ganzheitliches Training für Geübtere. Dieser Kurs wird von den Krankenkassen bei regelmäßiger Teilnahme bezuschusst.

#### Erkrankungen / Heilmethoden

**We 002\_4 Vortrag: Immunsystem und Infekte aus der Sicht der chinesischen Medizin**

**Mi., 23.10.2024 • 19.00-20.30 Uhr • Bürgersaal im Schloss Emtmannsberg • Gebühr: ohne • Referent: Dr. med. W.J. Margraf, Facharzt für Allgemeinmedizin/Naturheilverfahren • Anmeldung erbeten**

Das Immunsystem ist die Basis eines gesunden Organismus: Wie funktioniert es, warum werden wir zu bestimmten Zeiten krank und welche Folgen können chronische bzw. falsch behandelte Infekte haben? Neben diesen Fragen werden auch aktuelle Themen wie das Long-/Post-COVID-Syndrom oder das Post-Vac-Syndrom betrachtet.





### Kultur

#### Literatur



#### We 001\_5 Literaturkreis - Lesen ist Abenteuer im Kopf

**Beginn: Do., 19.09.2024 (weitere Termine: 17.10., 14.11., 12.12., 09.01.2025 und 06.02.2025) • 19.30-21.00 Uhr • VHS-Raum im Schloss Emtmannsberg • Gebühr: ohne • Leitung: Michaela Drescher • Anmeldung erbeten**

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 vhsen Weidenberg, Emtmannsberg und Seybothenreuth

#### Wn 009\_5 Tanz mit, bleib fit - ErlebniSTanz in Neunkirchen

**Beginn: Do., 26.09.2024 (weitere Termine: 10.10. / 24.10. / 14.11. / 28.11. / 12.12.2024, 09.01. und 23.01.2025) • 14.30-16.00 Uhr • Mehrzweckhalle Neunkirchen • Gebühr: 5,00 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! ErlebniSTanz ist die etwas andere Art zu tanzen. Zu schwungvollen Rhythmen und bekannten Melodien aus aller Welt gibt es ein Angebot abwechslungsreicher Tänze für alle, die offen sind für neue Tanzformen. Getanzt wird im Kreis, in Blockformation, in der Gasse oder im Square. Tanzen macht Spaß und sorgt für persönliches Wohlbefinden und Begegnungen mit Gleichgesinnten. Außer Freude an der Bewegung sind keine weiteren Vorkenntnisse erforderlich. Alle Tänze richten sich gleichermaßen an Singles und Paare.

Hinweis: Ein ausführliches Senioren-Programm für die Veranstaltungen des Tanzkreises und des Seniorenkreises kann bei der Volkshochschule Neunkirchen Tel. 09209/570 angefordert werden.

## 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

##### Italienisch

**Beginn: Mi., 02.10.2024 • Bürgerhaus • 10 Abende • Gebühr: 50,00 EUR • Leitung: Aureliano Zattoni**

**Wb 001\_3 Italienisch für Anfänger ohne Vorkenntn.**  
16.30-18.00 Uhr

**Wb 002\_3 Italienisch für Fortgeschrittene**  
18.00-19.30 Uhr

**Wb 003\_3 Italienisch mit Vorkenntnissen**  
19.30-21.00 Uhr

##### Wb 005\_3 Spanisch für Anfänger

**Beginn: Mi., nach Vereinb. • 18.30-20.00 Uhr • Bürgerhaus • 15 Abende • Gebühr: 70,00 EUR • Leitung: Valeria Dasso**

#### vhs Emtmannsberg



##### We 001\_3 Französisch mit Vorkenntnissen

**Beginn: Di., 01.10.2024 • 18.30-20.00 Uhr • Bürgerhaus Weidenberg • 15 Abende • Gebühr: 50,00 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.

## Außenstelle Neunkirchen - Stockau



### 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



### Gesundheit

#### Entspannung / Körpererfahrung

Für alle Kurse bitte mitbringen: Sportbekleidung, Turnschuhe, Gymnastikmatte, evtl. warme Socken

**Wn 001\_4 Yoga - Lebenskraft für den Alltag NEU**  
**Beginn: Di., 17.09.2024** • 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,ertif. 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.

**Wn 002\_4 Hatha-Yoga am Vormittag** KK-Förderung möglich!  
(Kurs ID: KU-ST-FLKLS)

**Beginn: Mo., 30.09.2024** • 10.00-11.15 Uhr • Gemeindezentrum, VHS-Raum • 12 Vormittage • max. 10 TN • **Gebühr:** 48,00 EUR  
• **Leitung:** Roland Blechschmidt  
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

Alle Vorträge und Kurse finden im VHS-Raum des Gemeindezentrums oder in der Mehrzweckhalle Neunkirchen statt, soweit nicht anders angegeben.

Bankkonto zur Überweisung aller Kursgebühren (nach Absprache) VHS Weidenberg Sparkasse, IBAN DE66 773 501 10 0570 9340 00 mit Angabe des Kurs-Namens und des Kürzels Nk



### Gesellschaft

#### Studien-Tagesfahrten / Exkursionen

Fordern Sie bitte detaillierte Unterlagen bei der VHS Neunkirchen an. Eine Zusammenstellung der (geplanten) Studienreisen finden Sie auf Seite 95.



**Wn 001\_1 Bayerischer Rundfunk, Nürnberg - Studio Franken mit Opernbesuch**

Studium regionale

**Fr., 18.10.2024**

Führung durch die Senderäume, dann Freizeit, abends: Oper Nürnberg „Carmen“ • Fahrt mit dem Zug

**Wn 002\_1 Plassenburg Kulmbach mit vier sehr interessanten Museen**

Studium regionale

**Noch ohne Termin**

Deutsches Zinnfiguren-Museum, Landschaftsmuseum Obermain, Museum Hohenzollern in Franken und Friedrich der Große (Armeemuseum)

**Wn 003\_1 Justizpalast Bayreuth Sommer 2025**

Studium regionale

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

bezahlen ihren Mitarbeitern mittlerweile Yogakurse oder holen sich Yogalehrer ins Haus. Freilich kann man die positiven Wirkungen nur bei regelmäßiger Übung erreichen.

**Wn 003\_4 Hatha-Yoga für Anfänger\*innen** KK-Förderung möglich!  
(Kurs ID: KU-ST-FLKLKS)

**Beginn: Di., 01.10.2024** • 17.15-18.30 Uhr • VHS-Raum • 12 Abende • max. 8 TN • **Gebühr:** 48,00 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!

**Wn 004\_4 Hatha-Yoga 50 plus** KK-Förderung möglich!  
(Kurs ID: KU-ST-FLKLKS)

**Beginn: Di., 01.10.2024** • 18.45-20.00 Uhr • VHS-Raum • 12 Abende • max. 8 TN • **Gebühr:** 48,00 EUR • **Leitung:** Roland Blechschmidt • **Text wie Wn 003\_4**

### Bewegung / Gymnastik / Fitness

**Wn 005\_4 Wirbelsäulengymnastik**  
**Beginn: Di., 10.09.2024** • 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 Rücken-schmerzen 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 006\_4 Fit in jedem Alter - vormittags** Aktiv im Alter

Seniorengymnastik für Frauen und Männer  
**Beginn: Do., 12.09.2024** • 10.00-11.00 Uhr • Mehrzweckhalle • 15 Vormittage • mitzubr.: Gymnastikmatte und -schuhe • **Gebühr:** 38,00 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.

**Online-Kurse mit Carmen Kröschel** online-Kurs

Für diejenigen, die lieber von zuhause aus trainieren, bieten wir auch wieder die beliebten Online-Kurse mit Carmen Kröschel an.

**Alle Termine, Gebühren und Zahlungsmöglichkeiten bei Carmen Kröschel, Mail: [carmen.kroeschel@gmx.de](mailto:carmen.kroeschel@gmx.de) oder per Tel. 0151-40162840**

**Wn 007\_4 Kurs 1:** Mix • immer mittwochs • 09.30-10.15 Uhr

**Wn 008\_4 Kurs 2:** Starker Rücken • immer donnerstags • 18.00-18.45 Uhr



## Kultur

### Tanz

**vhs Neunkirchen-Stockau in Kooperation mit den vhsn Weidenberg, Emtmannsberg und Seybothenreuth**

**Wn 009\_5 Tanz mit, bleib fit - ErlebniSTanz in Neunkirchen**

**Beginn: Do., 26.09.2024 (weitere Termine: 10.10. / 24.10. / 14.11. / 28.11. / 12.12.2024, 09.01. und 23.01.2025)** • 14.30-16.00 Uhr • Mehrzweckhalle Neunkirchen • **Gebühr:** 5,00 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! ErlebniSTanz ist die etwas andere Art zu tanzen. Zu schwungvollen Rhythmen und bekannten Melodien aus aller Welt gibt es ein Angebot abwechslungsreicher Tänze für alle, die offen sind für neue Tanzformen. Getanzt wird im Kreis, in Blockformation, in der Gasse oder im Square. Tanzen macht Spaß und sorgt für persönliches Wohlbefinden und Begegnungen mit Gleichgesinnten. Außer Freude an der Bewegung sind keine weiteren Vorkenntnisse erforderlich. Alle Tänze richten sich gleichermaßen an Singles und Paare. Die jeweils aktuell geltenden Corona-Regeln sind zu beachten. Hinweis:

**Ein ausführliches Senioren-Programm für die Veranstaltungen des Tanzkreises und des Seniorenkreises kann bei der Volkshochschule Neunkirchen Tel. 09209/570 angefordert werden.**

### Literatur

**Wn 001\_5 Literatur- und Lesekreis**  
**Do., 10.10.2024 (weitere Termine: 14.11., 05.12.2024 und 09.01.2025)** • 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 und ausgewählter 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., 18.09.2024 • **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 Grundschul Kinder)

**Beginn:** Mi., 18.09.2024 • 15.30-16.00 Uhr • **Gebühr:** nach TN-Zahl • **Leitung:** Diane Gehauf

**Wn 005\_5** **Klavierunterricht**

**Beginn:** Mo., 16.09.2024 • **Leitung:** Tatjana Hubert  
Einführung in das klassische Klavierspiel, Liedbegleitung, Improvisation, moderne Rhythmen, Harmonie- u. Notenlehre.

**Wn 006\_5** **Keyboard**

**Beginn:** Mo., 16.09.2024 • ab 14.00 Uhr • **Leitung:** Tatjana Hubert

**Wn 007\_5** **Cello**

(Anfänger und Fortgeschrittene)

**Beginn:** Mo., 16.09.2024 • ab 14.45 Uhr • **Leitung:** Tatjana Hubert

**Wn 008\_5** **Gitarre** (Anfänger und Fortgeschrittene)

**Beginn:** Di., 17.09.2024 • ab ca.14.00 Uhr • **Leitung:** Gerlinde Nerlich

**Studienreisen 2024/25:**

Fordern Sie bitte detaillierte Unterlagen, auch für die Tagesfahrten, bei der vhs Neunkirchen an: Tel. 09209-570

**Wn 004\_1** **Sylt - Amrum - Föhr**  
„die Friesische Karibik“  
22.- 26.09.2024 • **Veranstalter:** BBT Soest

**Wn 005\_1** **Klassisches Griechenland**  
02.- 09.11.2024 • **Veranstalter:** BBT Soest

**Wn 006\_1** **Advent in Wien - mit Konzert oder Oper**  
je nach Spielplan und Kartenerhalt  
29.11.-02.12.2024 • **Veranstalter:** Schäfer-Touristik, Erbach

**Wn 007\_1** **Silvester in**  
Darmstadt, Heidelberg und Mainz  
30.12.2024-01.01.2025 • **Veranstalter:** BBT Soest



**Folgende Studienreisen und Exkursionen für 2024 sind in Planung:**

**Städel-Museum, Frankfurt:**  
Große Rembrandt-Ausstellung und  
Weihnachtsmarkt, Wiesbaden: Stadtschloss  
14.- 15.12.2024

**Berlin, Staatsoper Unter den Linden und  
Friedrichstadtpalast**  
18.-19.01.2025  
Unter den Linden: Der Rosenkavalier“ von Richard Strauß –  
und Friedrichstadtpalast, Neue Revue „Falling in Love“

**Prager Kulturkaleidoskop -  
mit zwei Opern und einem Ballett**

14.-17.3.2025  
„Der Liebestrank“ (Donizetti) und Cinderella (Ballett) v. S. Prokofiev und Doppeloper „Cavalleria Rusticana / „Papiacci“ v. P.Mascagni

**Leipzig, Gewandhaus: Igor Levit,  
Klavier mit Bach, Brahms und Beethoven**  
21.-22.04.2025

**Gotha und Arnstadt -  
Auf den Spuren der Familie Bach – uvm.**  
08.-11.05.2025

**Wallonie in Belgien**  
(Lüttich, Dinant, Namur u.a.) und  
Nordfrankreich: Lens, (Louvre- Museum)  
und Lille  
Frühjahr 2025

**Rundreise mit Wohlfühl-Faktor im  
Bayerischen Wald -  
zwischen Arber u. Donau**  
04.-09.06.2025

**Passionsspiele im  
Passions-Festspiel-Theater  
in Erl in Tirol (nur alle 5 Jahre)**  
28.-30.06.2025

**Opernfahrt nach Meiningen und Coburg**  
Herbst 2025 • 3 Tage • Busreise

**Kalabrien oder Umbrien**  
Herbst 2025  
Flug / Busreise • Zum schönen Ende des ital. Festlandes oder  
Umbrien



## Außenstelle Seybothenreuth

### Geschäftsstelle:

**Kalte Reuth 25**

**95517 Seybothenreuth**

**Anna Dondörfer**

**Tel.: 0 92 75 / 3 58 80 18**

**E-mail: a.dondorfer@web.de**



### Gesellschaft

#### Angebote für Senior(innen)

**Ws 001\_1 Seniorennachmittage** *Aktiv im Alter*  
**Jeden 3. Dienstag i. Monat** • 14.00 Uhr • Rathaus VHS-Raum  
Die Themen werden im Gemeindeblatt bekannt gegeben.



### Gesundheit

#### Entspannung/Körpererfahrung

##### Waldbaden mit Thomas und Michael

**Gebühr:** 25,00 EUR • **Anmeldung und nähere Information bei Michel Schneider: 09234-974123**

Waldbaden oder wie der Japaner sagt Shinrin Yoku hat positive Eigenschaften, die gegen Stress und hohen Blutdruck wirken. Zusätzlich kann sich der Schlaf verbessern. Wir tauchen in den Wald ein und die Duftstoffe der Bäume, die sogenannten Terpene, können ihre gesundheitliche Wirkung entfalten. Je nach Ausprägung der einzelnen Sinne, findet jeder Übungen, die ihn persönlich besonders ansprechen können. Auf einer Strecke von ca. 4 Kilometern und einer Zeitdauer von ca. 4 Stunden mit jeder Menge Achtsamkeit, die sich in Hören, Riechen, Schmecken, Fühlen und Stille verteilt. Übungen für alle Sinne und der Wald in allen Facetten werden vorgestellt. Atemübungen und Meditationssequenzen runden den Nachmittag ab.

**Ws 001\_4 Termin 1:** **Sa., 14.09.2024** • 14.00-18.00 Uhr • Glasschleif Steinwald, 95704 Pullenreuth

**Ws 002\_4 Termin 2:** **Sa., 12.10.2024** • 14.00-18.00 Uhr • Am Schlehenberg 95517 Emtmannsberg

##### **Ws 003\_4 Hatha-Yoga für Fortgeschrittene**

**Beginn: Mi., 18.09.2024** • 19.00-20.30 Uhr • VHS-Raum Rathaus • 8 Abende • mitzubr.: Matte, eine Decke, bequeme Kleidung, warme Socken und ein kleines festes Kissen • **Gebühr:** 40,00 EUR • **Leitung:** Oliver Mattas, Yogalehrer (BJV) Yoga dient zur Förderung und Erlangung von Gesundheit, Wohlbefinden, Harmonie, Erweckung schlafender Fähigkeiten und Erweiterung des Bewusstseins.

KK-Förderung möglich!

##### **Ws 004\_4 Autogenes Training** (Kurs-ID: KU-ST-XQ93F9)

**Beginn: Fr., 25.10.2024 (weitere Termine: 08.11., 15.11., 22.11., 29.11., 06.12., 13.12. und 20.12.2024)** • 17.00-18.30 Uhr • mitzubr.: bequeme Kleidung, eine Decke und Matte, sowie Wasser • 8 Abende • **Gebühr:** 38,00 EUR • **Leitung:** Michaela Schubert, Heilpraktikerin, Entspannungspädagogin Autogenes Training (AT) ist ein Entspannungsverfahren, mit dem sich mittels Autosuggestion (Selbstbeeinflussung) wohltuende Entspannung im gesamten Organismus aufbauen lässt. Die Trainierenden lernen, über das Vegetative Nervensystem, auch Lebens-Nervensystem genannt, Entspannungsimpulse zu den Muskeln, zum Kreislauf und zu den Nerven zu senden. Die Entspannung breitet sich dann gezielt im ganzen Menschen aus. AT hilft u.a. bei Verspannungen, Konzentrationsschwierigkeiten, Reizbarkeit, innerer Unruhe, Unsicherheiten, Schlafmangel, Durchblutungsstörungen und Organerkrankungen, d.h. bei allen Störungen und Erkrankungen, bei denen Muskeln, Nerven oder Kreislauf in irgendeiner Form beteiligt sind. Zusätzlich werden wir die Abende mit Atemmeditationen, Phantasiereisen und Achtsamkeitsübungen bereichern.

KK-Förderung möglich!

##### **Ws 005\_4 Progressive Muskelentspannung nach Jacobson**

(Kurs-ID: KU-ST-K7J68W)

**Beginn: Fr., 25.10.2024 (weitere Termine: 08.11., 15.11., 22.11., 29.11., 06.12., 13.12. und 20.12.2024)** • 18.45-19.45 Uhr • 8 Abende • mitzubr.: bequeme Kleidung, eine Decke, Matte und evtl. kleines Kissen, sowie Wasser • **Gebühr:** 28,00 EUR • **Leitung:** Michaela Schubert

PME ist eine Technik, mit deren Hilfe sich eine Anspannung der Muskeln erkennen und erfüllen lässt. Durch die Konzentration auf willkürlichen Spannungswechsel der Muskeln kann der Übende eine fortschreitende Entspannung im ganzen Körper erreichen. Progressive Muskelentspannung wird bei Beschwerden eingesetzt, die auf Angst und Anspannung beruhen, zum Beispiel um Stresssituationen zu bewältigen und Nervosität oder Unruhe abzubauen. Sie wird im Rahmen von Therapieplänen angewendet bei psychosomatischen Störungen wie Schlafstörungen, Muskelverspannungen und Muskelschmerzen, Verdauungsstörungen, Schluckbeschwerden, akuten Kopfschmerzen und chron. Schmerzen. Zusätzlich werden wir die Abende mit Atemmeditationen, Phantasiereisen und Achtsamkeitsübungen bereichern.

##### **Entspannung mit Klangschalen**

**Do., 14.11.2024** • Klangraum Unterölschnitz • max. 7 TN pro Kurs • 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 verbessern und zu einer tiefen Entspannung gelangen. Der Klang wirkt ganzheitlich auf Körper, Geist und Seele.

**Ws 006\_4 Kurs 1:** 19.00-20.15 Uhr

**Ws 007\_4 Kurs 2:** 20.30-21.45 Uhr

#### **Ws 008\_4 Meditations - und Entspannungskurs**

„Lass den Tagesstress los“

**Beginn: Fr., 10.01.2025** • (weitere Termine: 17.01., 24.01. und 31.01.2025) • 17.30-19.00 Uhr • VHS Raum Rathaus Seybothenreuth • 4 Abende • mitzubr.: bequeme Kleidung, eine Decke, Matte, kleines Kissen, sowie Wasser • **Gebühr:** 20,00 EUR • **Leitung:** Michaela Schubert

Mit Körper -Atem- und Entspannungsübungen, Meditationen und geistigen Impulsen erfahren Sie die positive Wirkung auf ihre Gesundheit. Es hilft begleitend bei chronischen Schmerzzuständen, häufigen Infekten, Ängsten und Panikattacken, Depressionen, Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Migräne, Magenproblemen und dem Burn-out-Syndrom.

### **Bewegung / Gymnastik / Fitness**

#### **Ws 009\_4 Wohlfühlgymnastik 70+**

*Aktiv im Alter*

**Beginn: Mo., 16.09.2024** • 16.45-17.30 Uhr • 5 Abende • mitzubr.: Sportbekleidung und Sportschuhe für Innenraum, Matte, Getränk • **Gebühr:** 20,00 EUR • **Ltg.:** Thomas Zernak  
Für Bewegung ist es nie zu spät...wer sich regelmäßig gezielt bewegt, steigert das Wohlbefinden und bleibt dauerhaft mobil. Durch einfache Übungen wird die gesamte Muskulatur gekräftigt, der Geist mit Gedächtnisübungen fit gehalten und die Beweglichkeit verbessert. Mit viel Spaß an der Bewegung wollen wir in Form von Gymnastik fit werden und bleiben. Die Gelenke werden beweglicher und die Organe in ihrer Funktion unterstützt. Bei regelmäßiger Teilnahme soll das Ziel Muskelkräftigung und Erhöhung der Ausdauer sein. Senioren, die teilnehmen möchten, aber Schwierigkeiten mit dem Transfer haben, da steht uns SiSo Netz zur Hilfe. Sie können anrufen 09209-221256 (Hr. Zwing) oder 09278-3133025 (Frau Dietzel) und beim Bring -und Hol Dienst sich im Voraus anmelden.

#### **Ws 010\_4 Rückenkraft**

**Beginn: Mo., 16.09.2024** • 17.30-18.30 Uhr • Mehrzweckhalle Seybothenreuth • 12 Abende • mitzubr.: Matte, Sportschuhe für Innenraum, Wasser • **Gebühr:** 28,00 EUR • **Ltg.:** Thomas Zernak  
Eine starke und gesunde Rückenmuskulatur ist wichtig für eine aufrechte Körperhaltung. Sie stützt den Rumpf und entlastet 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 Weniger trainierte! Sie endet mit Übungen zur Entlastung.

### **Ernährung**

#### **Ws 011\_4 Brot backen**

**Do., 10.10.2024** • 18.00-21.00 Uhr • VHS-Raum, Rathaus Seybothenreuth • mitzubr.: Schürze, Dosen für Proben für Daheimgebliebene • **Gebühr:** 14,00 EUR zzgl. Kosten für Lebensmittel werden beim Kurs berechnet und unter Teilnehmer aufgeteilt. Bitte Geld mitbringen • **Leitung:** Regina Kießling-Thees

#### **Ws 012\_4 Leichte bunte Winterküche**

**Do., 24.10.2024** • 18.30-21.30 Uhr • VHS-Raum Rathaus, Seybothenreuth • mitzubr.: Schürze, Dosen für Proben für Daheimgebliebene • **Gebühr:** 14,00 EUR zzgl. Kosten für Lebensmittel (11,00-13,00 EUR), werden beim Kurs berechnet • **Leitung:** Andrea Storkenmaier  
Die Auswahl an Wintergemüse ist riesig, dazu Geflügel oder Fisch und schon ist ein sättigendes und leichtes Wintergericht entstanden.



#### **Ws 013\_4 Christstollen backen**

**Di., 26.11.2024** • 18.30-21.30 Uhr • VHS-Raum, Rathaus Seybothenreuth • mitzubr.: Schürze, Dosen für Proben für Daheimgebliebene • **Gebühr:** 14,00 Uhr zzgl. Kosten für Lebensmittel (11,00-13,00 EUR) werden beim Kurs berechnet • **Leitung:** Andrea Storkenmaier  
Erstmals urkundlich wurde Christstollen 1474 erwähnt. Damals war Stollen ein einfaches Backwerk, das auch Striezel genannt wurde. Christstollen wurde als Fastenspeise in der vorweihnachtlichen Zeit erlaubt. Wir backen den Stollen, wie man den heute kennt und gerne nascht.

#### **Ws 014\_4 Männerkochkurs**

**Do., 16.01.2025** • 18.30-21.30 Uhr • VHS Raum Rathaus, Seybothenreuth • mitzubr.: Schürze, Dosen für Proben für Daheimgebliebene • **Gebühr:** 14,00 EUR zzgl. Kosten für Lebensmittel (11,00-13,00 EUR) werden beim Kurs berechnet, Geld mitbringen, wird beim KL direkt bezahlt • **Ltg.:** Andrea Storkenmaier  
Wir holen uns den Sommer auf den Teller. Zu Besuch in Spanien und Italien. Leichte, schnelle und leckere Gerichte.



### **Kultur**

### **Kunst / Kunsthandwerk**

#### **Ws 001\_5 Töpferkurs „Formen mit Ton“**

(1. Abend formen, 2. Abend glasieren)

**Di., 01.10.2024** • 18.00-21.00 Uhr • Werkraum / Sporthalle • 2 Abende • mitzubr.: ein Handtuch für die Hände • **Gebühr:** 32,00 EUR, zzgl. Materialkosten (werden nach Größe und Glasur der geformten Teile berechnet). • Termin für Glasieren wird ca. 2-3 Wochen später stattfinden und wird im Kurs mitgeteilt. • **Anmeldung und Leitung:** Claudia Hammon: Tel.: 09275-561  
Formen und glasieren Sie mit der Hand in verschiedenen Techniken dekorative Gefäße und Figuren nach Ihren Ideen.

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

### Tanz

vhs Neunkirchen-Stockau in Kooperation mit den vhsen Weidenberg, Emtmannsberg und Seybothenreuth

Wn 009\_5 Tanz mit, bleib fit -

ErlebniSTanz in Neunkirchen

**Beginn: Do., 26.09.2024 (weitere Termine: 10.10. / 24.10. / 14.11. / 28.11. / 12.12.2024, 09.01. und 23.01.2025)** • 14.30-16.00 Uhr • Mehrzweckhalle Neunkirchen • **Gebühr:** 5,00 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! ErlebniSTanz ist die etwas andere Art zu tanzen. Zu schwungvollen Rhythmen und bekannten Melodien aus aller Welt gibt es ein Angebot abwechslungsreicher Tänze für alle, die offen sind für neue Tanzformen. Getanzt wird im Kreis, in Blockformation, in der Gasse oder im Square. Tanzen macht Spaß und sorgt für persönliches Wohlbefinden und Begegnungen mit Gleichgesinnten. Außer Freude an der Bewegung sind keine weiteren Vorkenntnisse erforderlich. Alle Tänze richten sich gleichermaßen an Singles und Paare.

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“

Ws 001\_6 Rabe auf Kantholz

Kreativ-Workshop (für Kinder ab 6 Jahre)



**Fr., 18.10.2024** • 15.00-16.30 Uhr • Foyer, Mehrzweckhalle • mitzubr.: altes Handtuch, Getränk. Bitte Kleidung anziehen, der Farbe und Kleber nichts ausmacht! • **Gebühr:** 7,00 EUR zzgl. Materialkosten: 7,00 EUR • **Leitung:** Lydia Preißinger  
Kinder im Kindergartenalter können gerne in Begleitung eines Erwachsenen teilnehmen. Passend zum Herbst werden alle Kinder einen lustigen Raben gestalten. Die Holzfigur (Höhe ca. 40 cm) ist handgefertigt und wird im Workshop mit Acrylfarbe bemalt und auf einem Kantholz befestigt. Anschließend wird der Rabe mit verschiedenen Streuteilen individuell dekoriert.

Ws 002\_6 Rund um die Welt

Kinderkochkurs (Kinder ab 7 Jahre)



**Fr., 27.09.2024** • 16.00-18.30 Uhr • VHS- Raum Rathaus, Seybothenreuth • mitzubr.: Schürze und Dosen für Proben • **Gebühr:** 8,00 EUR zzgl. Materialkosten für Lebensmittel: 7,00-8,00 EUR zum Kurs mitbringen, bei KL abgeben • **Leitung:** Andrea Storckenmaier  
Es gibt leckere Pfannkuchen, Pancake und Kaiserschmarren. Von herzhaft bis süß, ist alles dabei.

### 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

##### Italienisch

**Beginn: Mi., 02.10.2024** • Bürgerhaus • 10 Abende • **Gebühr:** 50,00 EUR • **Leitung:** Aureliano Zattoni

**Wb 001\_3 Italienisch für Anfänger ohne Vorkenntn.**  
16.30-18.00 Uhr

**Wb 002\_3 Italienisch für Fortgeschrittene**  
18.00-19.30 Uhr

**Wb 003\_3 Italienisch mit Vorkenntnissen**  
19.30-21.00 Uhr

**Wb 005\_3 Spanisch für Anfänger**

**Beginn: Mi., nach Vereinb.** • 18.30-20.00 Uhr • Bürgerhaus • 15 Abende • **Gebühr:** 70,00 EUR • **Leitung:** Valeria Dasso

#### vhs Emtmannsberg



**We 001\_3 Französisch mit Vorkenntnissen**

**Beginn: Di., 01.10.2024** • 18.30-20.00 Uhr • Bürgerhaus Weidenberg • 15 Abende • **Gebühr:** 50,00 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 - sowie 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

## FLUGREISEN:

Am Flughafen erwartet Sie unser KLEMM-Bus

**KALABRIEN** *Liparische Inseln 8 T Flug*  
13. - 10.04.25 und 05.10. - 12.10.25

Lipari - Vulcano - Salina - Stromboli  
LH-Flug ab München, 1/4 I Wein/Wasser  
7 x HP 4 Ü Lipari, 2 Ü Tropea, 1 Ü Bari  
inkl. Schiffsfahrten/Eintritt Wert von 220 €

**GOLF VON NEAPEL** *6 Tage Flugreise*

20.04. - 27.04.25 und 19.05. - 24.10.25  
inkl. Capri - Sorrent - Vesuv - Pompeji -  
Neapel - Amalfiküste - Paestum  
LH-Flug nach Neapel  
5 x HP 4-Sterne-H. inkl. 1/4 I Wein/Wasser  
inkl. 40 € Eintritte + 50 € Ausflüg Capri

**SIZILIEN** *8 Tage Flugreise*

22.03. - 29.03.25 + 28.09. - 05.10.25 Flug  
21. - 30.03.2025 *Bus/Schiff*  
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  
inkl. Tagesausflug Lipari/Vulcano 50 €  
inkl. 90 € Eintritte u. 1/4 I Wein/Wasser

**APULIEN** *8 Tage Flugreise*

20.04. - 27.04.25 und 12.10. - 19.10.25  
Trani - Gargano - Vieste - Matera - Lecce  
Castel del Monte - Alberobello - Bari  
Flug Air Dolomiti München - Bari - Mün.  
7 x HP in 4-Sterne-Hotels  
4 x Vieste, 2 x Torre Canne, 1 x Bari  
inkl. 30 € Eintritte und 1/4 I Wein/Wasser

**ROM** *5 Tage Flugreise 5 Tage*

02.05. - 06.05.25 und 22.10. - 26.10.25  
inkl. Eintritt Sixtinische Kapelle,  
Forum Romanum und Kolosseum!  
LH-Flug ab München, inkl. 80 € Eintritte  
4 x HP neues 3-Sterne-Hotel nur 400 m  
vom Vatikan entfernt!, inkl. 1/4 I Wein

**ANDALUSIEN** *8 Tage Flugreise*

26.03. - 02.04. + 14. - 21.04. + 26.9. - 3.10.  
*Reiseleitung Uli Westerkamp*  
Granada - Sevilla - Ronda - Cordoba -  
Marbella - Gibraltar - Malaga  
LH-Flug München - Malaga  
7 x HP 4-Sterne-Hotels (5 Ü Granada)  
inkl. 110 € Eintritte u. 1/4 I Wein/Wasser

**PORTUGAL** *8 Tage Flugreise*

04.04. - 11.04.25 und 06.10. - 13.10.25  
Algarve - Lissabon - Queluz - Sintra -  
Estoril - Alcobaca - Batalha - Porto -  
Santiago de Compostela  
7 x HP in 4-Sterne-Hotels (HP Buffet)  
2 Ü Algarve - 2 Ü Lissabon - 3 Ü Porto  
inklusive Douro Flusskreuzfahrt  
LH-Flug München - Santiago/Faro - M.  
inkl. 150 € Eintritte u. 1/4 I Wein/Wasser

**Blütenzauber Algarve** *8 T Flugreise*

09.03. - 16.03.24 + 16.03. - 23.03.25  
7 x HP Buffet 4-Sterne-H. Baia Grande  
LH-Flug München - Faro  
inkl. 80 € Eintritte u. 1/4 I Wein/Wasser

**JAKOWSWEG** *8 Tage Flugreise*

24.04. - 02.05.25 *RL Uli Westerkamp*  
Möglichkeit, an kleinen Wanderungen  
teilzunehmen! Santiago de Compostela  
Lufthansaflug Nürnberg - Bilbao - Nbg  
7 x HP in 3-4-Sterne-Hotels, Ausflüge  
inkl. 40 € Eintritte u. 1/4 I Wein/Wasser

## FLUGREISEN:

mit Reisebegleitung örtlicher Reisebus:

**MADEIRA** *8 Tage Flugreise*

18. - 25.03. + 01. - 08.04. + 08. - 15.04.25  
Flug ab München, 4-Sterne-H am Meer  
2 Tagesausflüge inkl. 2 Mittagessen,  
2 Halbtagesausflüge, 1 Lavadawanderung  
7 x HP inklusive Buffet-Abendessen

**MALLORCA** *8 Tage Flugreise*

21. - 28.02.25 *Mimosen-/Mandelblüte*  
06. - 13.04.25 *zur Orangenblüte*  
Flug Nürnberg - Palma; inkl. Ausflüge  
7 x HP-Buffet 4-Sterne-H. Playa Esperanza

**ZYPERN NORDZYPERN** *8 Tage Flug*

10. - 17.02. *Mandelblüte + 22. - 29.04.25*  
LH-Flug ab München, inkl. Ausflüge  
7 x HP-Buffet 4-Sterne-Hotel am Meer!

**MALTA** *06. - 13.03.25 8 Tage Flugreise*

Flug mit Air Malta ab München,  
7 x HP-Buffet, 4-Sterne-Hotel am Meer!  
inklusive Ausflüge und Eintritte

**KANAREN** *07. - 18.05. 12 Tage Flugreise*

Teneriffa - La Gomera - Gran Canaria -  
Lanzarote - Fuerteventura  
Flug ab München, 11 x HP, Ausflüge

**AZOREN** *zur Blütezeit 8 Tage Flugreise*

20. - 27.04.25 *SATA-Flug ab Frankfurt,*  
7 x HP-Buffet im 5-Sterne-Hotel

**MAROKKO** *10 Tage Flugreise Rundreise*

Marrakesch - Meknes - Rabat - Fes - Atlas  
Straße der Kashbas - Air Benhaddou  
31.03. - 09.04. + 31.10. - 09.11.25  
LH-Flug ab München, 9 x HP  
**MARRAKESCH** *6 Tage 13. - 17.04.25*

**KRETA** *29.03. - 05.04.25 8 Tage Flugreise*

Flug ab München, 7 x HP inkl. Ausflüge

**MENORCA** *April 25 8 Tage Flugreise*

Flug ab München, 7 x HP inkl. Ausflüge

**TUNESIEN** *23. - 30.04.25 8 Tage Flugreise*

Flug ab München, 7 x HP inkl. Ausflüge

**BARCELONA** *23. - 28.02.25 6 T Flugreise*

Flug ab Nürnberg, inkl. Besichtigungen  
5 x HP-Buffet, 4-Sterne-H. im Zentrum

**ISLAND** *20. - 27.07.25 8 Tage Flugreise*

Rundreise Flug ab München, 7 Ü, 5 x HP

**GROSSBRITANNIEN** *25 Flug*

Cotswolds 18.05. - 23.05.2025  
Cornwall 12. - 18.06. + 07. - 13.08.25  
Schottland 22. - 27.06. + 30.06. - 05.07.25  
Irland/Nordir. 09. - 16.07. + 22. - 29.07.25

## FERNREISEN 2025

mit KLEMM-Reisebegleitung

Neuseeland	31.01. - 18.02.25
Saudi Arabien	21.02. - 27.02.25
Sri Lanka	02.03. - 14.03.25
Namibia	01.04. - 12.04.25
TIBET	21.04. - 02.05.25
JAPAN	März/April 2025
Vietnam Kambodscha	12.10. - 27.10.25
SÜDAFRIKA	05.11. - 19.11.25
KUBA	12.11. - 23.11.25
Christmas New York	25.11. - 30.11.25
OMAN + VAE	23.11. - 03.12.25

## REISEN IM KLEMM-BUS

**NORWEGISCHE FJORDE** *8 Tage*

15. - 23.06.25 + 13.08. - 21.08.25  
Oslo - Geiranger - Florö - Bergen  
7 x HP Hotels, 1 x HP Color Line  
Hurtigrutenkreuzfahrt und Zugfahrt mit  
der Flambahn gegen Aufpreis buchbar

**Wildromantische Fjorde**

Atlantikstraße 26.06. - 04.07.25 *9 Tage*

**NORDKAP** *15 Tage Weiße Nächte*

27.07. - 10.08.2025 *Bus/Schiff*  
3 x HP 2-Bett-Kab. Fähren, 11 x HP Hotels  
2 Ü Lofoten/1 Ü Vesteralen/ 1 Ü Nordkap  
Oslo - Helsinki - Stockholm

**GOTLAND - BORNHOLM - ÖLAND**

12. - 20.07.25 *Bus-/Schiffsreise 9 Tage*

**LOFOTEN** *8 Tage Flugreise 22. - 29.08.25*

bis 20 Teilnehmer - 7 x HP Lofoten

**SKANDINAV. HAUPTSTÄDTE**

30.08. - 05.09. *7 Tage Bus-/Schiffsreise*

Kopenhagen - Helsinki - Stockholm - Oslo

**SCHWEDEN** *zur Mittsommernacht 7 Tage*

*Bus-/Schiffsreise 18. - 24.06.2025*

**POLARLICHTZAUBER** *Bus/Schiff o. Flug*

Rentier-/Huskyschlittenfahrt - Snowmobil  
Polarkreis Finnland 02. - 17.03.25

Lofoten - Helsinki - Oslo 16. - 28.03.25

**KORSIKA SARDINIEN** *9 T Bus/Schiff*

23.04. - 01.05.25 + 24.09. - 02.10.25  
6 x HP 3- u. 4-Sterne-Hotels am Meer  
2 Ü in 2-Bett-Kabinen, inkl. 1/4 I Wein

**PARIS - ILE DE FRANCE** *6 Tage*

24. - 29.05.25 + 25. - 30.08.25

Versailles - Fontainebleau - Giverny  
- Vaux-le-Vicomte - Seine-Bootesfahrt -  
Eiffelturm inkl. Eintritte im Wert von 150 €  
5 x HP inkl. Abendessen Lokal Montmartre

**PROVENCE CAMARGUE** *8 Tage*

*zur Lavendelblüte 22. - 29.06.25*

Orange - Nîmes - Avignon - Arles - Cassis  
- Pont du Gard - Les Baux - Gordes  
Les Saintes-Maries-de-la-Mer - Aix-en-Pr.  
Valensole, 7 x HP, 3 Ü Zentrum Arles

**NORMANDIE - BRETAGNE** *9 o. 10 Tage*

31.05. - 09.06.25 *10 T inkl. 1 Ü Cap Coz*  
12.06. - 20.06.25 *9 Tage*  
*Insel Jersey + 120 € Aufpreis buchbar*  
Rouen - Honfleur - Arranches - Bayeux  
Mont St. Michel - St. Malo - Cap Frehel -  
Carnac - Rennes, 7 x HP, 4 Ü am Meer

**AQUITANIEN - Atlantik - PERIGORD**

06. - 14.09.2025 *ab Troyes bis Bilbao*  
Rochelle - Perigueux - Sarlat-la-Caneda  
Dordogne - Lascaux-Höhle - Düne Pilat  
Bordeaux - Arcachon - Biarritz - St.-Jean-  
de-Luz - San Sebastian - Bilbao. Rückflug  
8 x HP, 4 Ü am Meer, Besichtigungen

**GOLF VON BISCAYA** *17. - 22.09.25 7 T*

Biarritz - Baskenland - Bilbao - LH-Flug  
5 x HP Biarritz - 1 x HP in Bilbao

**Schlösser Loire** *17. - 22.05.25 6 Tage*

**CANAL DU MIDI** *25.10. - 01.11.25 8 T*

## STUDIENREISEN IM KLEMM-BUS:

**FRANKREICH:** Elsaß - Monaco  
**ITALIEN:** Toskana - Umbrien -  
Gardasee Limone oder Bardolino  
Comer See - Venedig - Marken  
Lago Maggiore - Cinque Terre -  
Emilia Romagna - Lombardei - Friaul  
Abano Terme - Venetien - Piemont  
Trüffelmesse Alba -Karneval Venedig  
**OSTEUROPA:** Polen - Masuren -  
Hohe Tatra - Böhmen - Mähren  
**BALTIKUM - RUMANIEN - Schlesien**  
**BALKAN:** Griechenland - Insel Kreta  
Kykladen - Kroatien - Portoroz  
**DEUTSCHLAND:** Bodensee - Mosel  
- Harz - Insel Sylt - Insel Rügen -  
Oberlausitz - Ostfriesland  
**SCHWEIZ:** Glacier Express - Zermatt  
Mönch - Jungfrau - Eiger Nordwand  
**BENELUX:** Holland Tulpenblüte  
Sommerreise Holl. Nordseeküste  
**BELGIEN:** Brüssel - Brügge - Gent

## Musikreisen 2025

Hamburg inkl. Ticket Elbphilharmonie  
06.11. - 08.11.2024  
02.01. - 04.01.2025 + 12.05. - 14.05.2025  
21. - 23.02.25 Leipzig Gewandhaus  
28.02. - 02.03.25 Dresden Semperoper  
18. - 21.04.25 Ostern Leipzig Thomanerchor  
06. - 09.03.25 Berlin - Kandinski  
18. - 20.07.25 Magdeburg Operette  
01. - 03.08.25 Berlin Adlon „Cabaret“  
15.08. - 17.08.25 Erfurt „La Bohème“  
André Rieu Maastricht 9. -11.7.+16. - 18.7.  
Bregenz Festspiele „Freischütz“  
23.07. - 25.07.24 und 05.08. - 07.08.25  
Mörbisch „Saturday Night Fever“  
01. - 03.08. + 08. - 10.08.25 je 3 Tage  
22. - 25.07.25 *Leharfestspiele Bad Ischl*  
„Eine Nacht in Venedig + Orpheus i.d.U“

## FLUSSKREUZFAHRTEN

**DEUTSCHLAND**  
Rhein Basel/Amsterdam 02.07. - 09.07.25  
Mosel und Saar 26.07. - 31.07.25  
Rhein - Mosel 12.09. - 16.09.25  
**FRANKREICH MIT A-ROSA - Flug möglich**  
Rhône Blütenzauber 29.03. - 03.04.25  
Seine A-ROSA LUNA 21.08. - 28.08.25  
Seine A-ROSA LUNA 16.10. - 23.10.25  
Rhône A-ROSA LUNA 05.10. - 12.10.25

**DONAU**  
Donau 8 Länder bis 27.05. - 11.06.25  
zum Schwarzen Meer  
Donau Royal 29.05. - 05.06. + 07. - 14.08  
Donau Geschichten 6 T 11.07. - 16.07.25

**NIEDERLANDE UND BELGIEN**

Holland Tulpenzauber 12.04. - 17.04.25

**A-ROSA AQUA**

Belgien & Niederlande 23.08. - 30.08.25

**PORTUGAL MIT A-ROSA ALVA**

Douro 09.04. - 16.04. + 05.11. - 12.11.25

## KREUZFAHRTEN

**NIL-KREUZFAHRT - Kairo - 5 Ü Hurghada**  
13.02. - 27.02. + 06. - 20.11.25 - 15 Tage  
Pyramiden - Neues Ägypt. Museum

**HURTIGRUTE** *Flugreise nach Bergen*

06. - 27.09.25 *RL Dr. Morten Laugerud*  
Kreuzfahrt Bergen - Kirkenes - Bergen

**Sonderprospekt Radreisen 2025**

erscheint Anfang November 2024

„Reiseleiter  
im Ohr“ –  
Optimales  
Hörerlebnis!

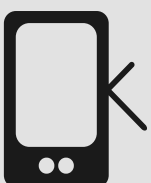
# JOSEF KLEMM - OMNIBUS-REISEBÜRO

Friedhofstraße 21 • 91320 Ebermannstadt Tel.: 09194/722780

• e-mail: info@klemmreisen.com • www.klemm-reisen.de (neue website)

Bitte Reisekatalog 2025 anfordern! Sonderprospekt Flusskreuzfahrten 2025!

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!

