



Gesellschaft



Beruf



Sprachen



Gesundheit



Kultur



Grundbildung



Programm

Februar – August 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

vhs	Seite		
Ahorntal	9	Hollfeld	43
Aufseß	10	Hummeltal	46
Bad Berneck	12	Kirchenpingarten	
Betzenstein	13	Mehlmeisel	53
Bindlach	15	Mistelbach	54
Bischofsgrün	19	Mistelgau	55
Busbach	20	Neunk.-Stockau	93
Creußen	21	O. Warmensteinach	56
Döhlau	90	Pegnitz	57
Eckersdorf	24	Plech	76
Emtmannsberg	91	Pottenstein	74
Fichtelberg	31	Prebitz	76
Gefrees	32	Schnabelwaid	77
Gesees	34	Seybothenreuth	96
Glashütten	36	Speichersdorf	80
Goldkronach	38	Waischenfeld	83
Haag	41	Warmensteinach	84
Heinersreuth	42	Weidenberg	85

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

MINTphilmal

Mathematik
Informatik
Naturwissenschaften
Technik

philosophieren
malen

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

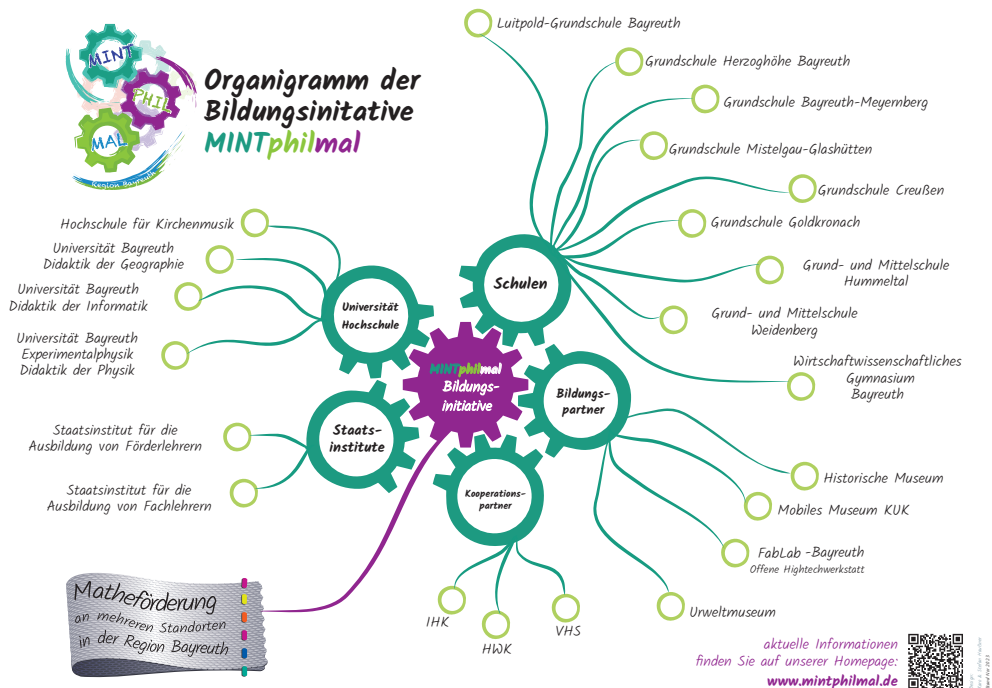


MINTphilmal ist ein **mehrdimensionales, generationenübergreifendes Bildungsprojekt**, das sich vom Landkreis und von der Stadt Bayreuth ausgehend an ganz Bayern richtet. Diese Initiative verfolgt das Ziel, die **fachliche Kompetenz** und die **Persönlichkeitskompetenz** der Teilnehmer mit entsprechenden 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. **Ab September** jeden Jahres veröffentlichen wir den **Anmeldezeitraum zu unserem Mathewettbewerb „Matheglück“** auf der Homepage.

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

Grußwort

Liebe Mitbürgerinnen, liebe Mitbürger!



„Künstliche Intelligenz“ ist in aller Munde und dürfte schon jetzt hinter der Erzeugung vieler Texte und Bilder in den Medien und im Internet stecken. Wie merken wir eigentlich, ob wir es mit einem Computer oder einem Menschen zu tun haben, wenn wir einem Werk gegenüberstehen oder im Internet mit jemandem „chatten“? Ich habe den Verdacht, dass wir uns in vielen Fällen nicht mehr sicher sein können.

KI ist nur eine Ausprägung der zunehmenden Digitalisierung unserer Lebenswelt. Fast überall müssen wir uns anmelden, einen „Account“ erstellen, uns ein möglichst sicheres Passwort ausdenken und merken. Ob wir einkaufen, eine Kinokarte oder auch nur bei einem Schnellimbiss einen Hamburger erstehen wollen, wir sind gezwungen, uns immer wieder in sogenannten Menüs zurechtzufinden.

Dass sich die Welt verändert, wissen wir. Und dass wir uns lebenslang lernend anpassen müssen, um zu überleben, wird uns immer mehr klar. Ob das Lernen in Gesellschaft ähnlich interessierter Mitmenschen aber nicht doch die bessere Alternative zum abrufbaren Wissen im Internet ist?

Die Volkshochschulen im Landkreis, liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger, bieten Ihnen genau das - ein Lernforum direkt vor der Haustür für viele nützliche Wissens- und Kenntnisbereiche. Unsere überwiegend ehrenamtlichen Teams in momentan 32 Orten haben keine Mühe gescheut und für Sie wieder ein vielfältiges und qualitativ hochwertiges Bildungsprogramm zusammengestellt. Allen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern vor Ort gilt mein besonderer Dank.

Das Standardprogramm unserer Volkshochschulen in den sechs Programmbereichen ist mittlerweile jedem vertraut. Besonders möchte ich Sie auf unsere Angebote in den Bereichen Nachhaltigkeit, Studium regionale, Junge vhs und Aktiv im Alter aufmerksam machen. Mehrere Volkshochschulen bieten hier diesmal zum Beispiel speziell geförderte Kurse für Einsteiger am Smartphone an. Sie sehen, die Digitalisierung lässt uns auch bei den Volkshochschulen nicht los. Selbst Online-Kurse werden bereits angeboten.

Ob live oder digital, liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger, ich hoffe, Sie finden auch in diesem Frühjahr genau das passende Angebot für sich und wünsche Ihnen dazu viel Freude und Erfolg!

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 2025	Creußen
Offener Spieleabend	Emtmannsberg
Rockastubn	Busbach, Schnabelwaid
Schach ist ein Spiel für alle	Emtmannsberg
Schafkopf & Mucken für Anfänger	Gefrees
Seniorenachmittage	Seybothenreuth
Warum gibt es in Oberfranken so viele Brauereien?	Eckersdorf

Vorträge:

<i>Auslandsreisen mit dem Hund / Auslandshunde adoptieren</i>	Creußen
<i>Betrug im Internet... - wie erkenne ich ihn...</i>	Pegnitz
<i>BRK Gefrees - Wer Was Wo?</i>	Gefrees
<i>Den eigenen Stammbaum erkunden</i>	Emtmannsberg
<i>„Die fatale Verkürzung der Welt. Plädoyer für eine gesunde Medizin...“</i>	Creußen
<i>Die Franzosen in der Fränk. Schweiz 1796</i>	Pegnitz
<i>Die Nacht der Bibliotheken 2025</i>	Pegnitz
<i>Ich sehe deine Tränen</i>	Eckersdorf
<i>Lee Miller - Ein Star vor und hinter der Linse</i>	Pegnitz, Kreisgeschäftsstelle (gelbe Sonderseiten)

Madagaskar -

<i>eine Reise durch den 8. Kontinent</i>	Bindlach
<i>Märchenabend: „Heiße Walpurgisnacht“</i>	Weidenberg
<i>Märchenabend „Seht ihr den Sommer...“</i>	Weidenberg
<i>Märchenabend: „Was macht Rapunzel...“</i>	Busbach
<i>Mit der Eisenbahn durch Oberfranken</i>	Bad Berneck
<i>Mit Liebe gemacht</i>	Bindlach
<i>Norwegen - Im Land der Mitternachtssonne</i>	Pegnitz
<i>Schockanruf - Betrügereien zum Nachteil von Senioren</i>	Gefrees
<i>Sicherheit im Internet</i>	Gefrees
<i>Sorgenfreies Haushaltsgeld: Kreative Budgetplanung</i>	Aufseß
<i>Von der Brotbank zum Schaufenster - zur Geschichte des Einkaufens...</i>	Creußen

<i>Online-Shopping</i>	Gefrees
<i>Was verbirgt sich hinter „Künstlicher Intelligenz“?</i>	Bindlach
<i>Wasserstoffregion Wunsiedel</i>	Creußen
<i>Weidenberger Geschichtswerkstatt</i>	Weidenberg
<i>Weltgeschichtentag</i>	Bindlach
<i>Weniger Ablenkung, mehr Erfolg!</i>	
<i>So unterstützen Sie Ihr Kind beim Lernen</i>	Bindlach
<i>Wenn der Wind von Norden weht...</i>	Bindlach
<i>Wenn die Sonne sich wendet</i>	Bindlach

Natur und Technik

Kurse der Goldkronacher Kräuterpädagogin	Goldkronach
Sensen-Dengelkurs	Haag

Vorträge:

<i>Klimafreundliche Heizungen</i>	Aufseß
<i>Solarenergie vom Dach und Balkon</i>	Heinersreuth

Gesellschaft und Recht

Schulung und Fortbildung von ehrenamtlich Helfenden	Weidenberg
---	------------

Studienreisen / -fahrten / Exkursionen

Auf den Spuren der Familie Bach in Thüringen nach Gotha	Neunkirchen
Baden Baden, Festspielhaus	Neunkirchen
Besuch des Goldbergbaumuseums	Goldkronach
Besuch der Leipziger Buchmesse	Pegnitz
Bonn, Beethovenfest	Neunkirchen
Burgund- Klöster, Schlösser und der Wein	Neunkirchen
Chemnitz, Kulturhauptstadt 2025:	
Advent im Erzgebirge mit Bergparade	Neunkirchen
Die Frauenschuhblüte bei Betzenstein	Betzenstein
Dresden, Musikfestival	Neunkirchen
Exkursion auf dem Jean Paul Weg	Bindlach
Familien-Spaziergang	
Park Schloß Fantasie	Heinersreuth
„Früher war's...“	
Historische Obermarktführung	Weidenberg
Frühjahrskräuterexkursion	Fichtelberg
Führung durch den Hildegard-Garten...	Speichersdorf
Jean- Paul Lesung und a Seidla Bier	Bindlach
Jean Paul besucht die	
Gemeindebücherei in Bindlach	Bindlach
Kalabrien	Neunkirchen
Kräuterdorf in Nagel mit Kräuterführung	Seybothenreuth
Kräuter verarbeiten	Fichtelberg
Kräuterexkursion rund um Weidenberg	Weidenberg
Leipzig, Gewandhaus: Igor Levit, Klavier,	
Besuch beim MDR und Jugendstilstadt Greiz	Neunkirchen
Lindenbaum-Museum in Neudrossenfeld	Heinersreuth
Markgrafienkirche Emtmannsberg	Neunkirchen
Nachtwächterführung durch den	
historischen oberen Markt	Weidenberg
Opernfahrt nach Meiningen und Coburg	Neunkirchen
Passionsspiele in Erl in Tirol	Neunkirchen
Plassenburg Kulmbach mit vier Museen	Neunkirchen
Prag: Ballett „Cinderella“ mit 2 Opern	Neunkirchen
Rundreise im Bayerischen Wald	Neunkirchen
Umbrien mit Assisi, Perugia, Spello...	Neunkirchen
vhs-(Feierabend)-Radtour	Creußen,
	Goldkronach
Waldlehrpfad - der Wald im Klimawandel	Heinersreuth
Wild-Kräuter	Hollfeld
Wir lernen unsere Heimat neu kennen	Busbach



Beruf

Kompetenzen

Rhetoriktraining und Kommunikation Pegnitz
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

Android-Grundlagen / Einsteiger Bindlach, Gefrees, Creußen, Pegnitz
Digitale Fitness im Alter Eckersdorf
Microsoft Office - Auffrischungen Eckersdorf
Smartphone Bindlach, Creußen, Gefrees, Pegnitz
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 Bindlach, Eckersdorf, Hummeltal, Mistelbach, Pegnitz, Schnabelwaid
Französisch Eckersdorf, Emtmannsberg, Hummeltal, Mistelbach, Pegnitz, Weidenberg
Gebärdensprache Kreisgeschäftsstelle (gelbe Sonderseiten) Weidenberg
Italienisch Emtmannsberg, Hollfeld, 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

Aktiv und Entspannt am Morgen Pegnitz
Akupressur -Selbsthilfe zur Stärkung Weidenberg
der Selbstheilungskräfte Speichersdorf
Auszeit Entspannungskurs Eckersdorf
Auszeit vom Alltag Seybothenreuth
Entspannung mit Klangschalen Mehlmeisel
Klang-Erlebnis Schnabelwaid
Klang-Schalen-Entspannung Schnabelwaid
Meridian-Aktivierung zur Steigerung der Lebensenergie und Entspannung Speichersdorf
Progressive Muskel Relaxation Pottenstein
Qi Gong Bindlach, Eckersdorf, Glashütten, Hummeltal, Pottenstein, Prebitz
QiGong, TaiChi und Shiatsu Pegnitz
Shiatsu Eckersdorf
Tai Chi Bindlach, Hummeltal
Waldbaden Seybothenreuth
Yoga (Hatha) Aufseß, Bad Berneck, Betzenstein, Bindlach, Bischofsgrün, Creußen, Döhlau, Eckersdorf, Gefrees, Gesees, Glashütten, Goldkronach, Hollfeld, Mistelgau, Neunkirchen, Pegnitz, Pottenstein, Schnabelwaid, Seybothenreuth, Speichersdorf, Waischenfeld
Zeit für mich Hummeltal

Bewegung / Gymnastik / Fitness

Aerobic Low Mistelgau
Aktiv gegen Arthrose Mehlmeisel
Aqua-Fitness Eckersdorf, Pegnitz

Inhaltsverzeichnis

nach Programmbereichen

Aqua Nordic Walking	Hollfeld	Starke Körpermitte	Betzenstein
Aqua Power	Pegnitz	Starker Rücken	Neunkirchen
Ausgleichsgymnastik für Frauen	Betzenstein	Step Aerobic (mit Bodystyling)	Gesees, Mehlmiesel
Babymassage	Bischofsgrün	Step and Fun	Pegnitz
Bauch, Beine, Po	Weidenberg	Step-Bauch, Beine, Po - Pilates	Pegnitz
Bewegung im Sitzen	Hummeltal	Sturzprävention	Pegnitz
Body-Fit	Gesees	Tennis	Pegnitz
Body-Mix	Schnabelwaid	Walking & Talking - Treff	Mistelgau
Bodyshape	Eckersdorf, Mistelbach	Wassergymnastik	Eckersdorf, Pottenstein
Bodystyling Ü50	Mistelgau	Wohlfühlgymnastik 70+	Seybothenreuth
BodyWorkout -Frauenpower	Pottenstein	Wohlfühl- und Ausgleichsgymnastik 50+	Weidenberg
Cardio-Fitness	Eckersdorf	Wirbelsäulengymnastik /	
Chi-Yo-Pi	Speichersdorf	Rückenschule	Ahorntal, Bindlach,
Core-Training und Stretch	Eckersdorf		Busbach, Eckersdorf,
Fackel-Schneeschuhtourwanderung	Gesees		Gesees, Glashütten, Haag,
Fatburn-Aerobic	Mehlmiesel		Heinersreuth, Hollfeld,
Fit auf der Piste“ - Fit im Winter	Pegnitz		Hummeltal, Mehlmiesel,
Fit for fun	Prebitz		Neunkirchen, Pegnitz,
Fit im Alter/in jedem Alter	Bindlach, Neunkirchen	Zumba® (Fitness, Stepp)	Pottenstein, Waischenfeld
Fit und entspannt durch Schwinghanteln	Pegnitz		Aufseß, Bad Berneck,
Fitness am Morgen	Hollfeld		Bindlach, Gesees,
Fitnessgymnastik	Bad Berneck,		Mehlmiesel, Weidenberg
	Betzenstein, Pegnitz		
Fitnessstraining	Goldkronach	Ernährung	
Funktionelles Training	Eckersdorf	Die Kursleiter*innen der Koch- und Ernährungskurse	
Ganzheitliche Gymnastik	Speichersdorf	achten grundsätzlich auf eine gesundheitsfördernde	
Geburtsvorbereitung	Bischofsgrün	Rezept- u. Zutatenauswahl. Essen soll gesund erhalten!	
Geistig Vital in jedem Alter	Pegnitz		
Gemeinsam bewegen am Morgen	Waischenfeld	5-Tages-Heilfastenkur	Schnabelwaid
Gesund und Fit	Eckersdorf, Emtmannsberg	Aus dem Vollen schöpfen: Wildkräutermenü	Eckersdorf
Gymnastik für Frauen	Bindlach	Bier und Käse Tasting	Pegnitz
Gymnastik (Frauen und Männer)	Busbach	Brotbackkurs	Pegnitz
Herz aktiv Ganzkörpertraining		Einführungs-Vortrag: Verschiedene	
für Herz und Kreislauf	Emtmannsberg	Formen des Fastens	Schnabelwaid
Hula-Hoop	Eckersdorf, Glashütten	Exotik im Winter: Bananen für Asia-Fans	Pegnitz
In Balance	Eckersdorf	Fein und vegetarisch - Küche des Südens	Pegnitz
Indoor Cycling	Hollfeld	Frühlingskräuterspaziergang	
Karate zum Kennenlernen	Goldkronach, Hummeltal	mit kleinen Kostproben	Seybothenreuth
Kickboxing Light - Workout	Bindlach	Frühlingsküche	Eckersdorf
Mix	Neunkirchen	Genussreise Whisk(e)y	Creußen
Move & Relax	Hummeltal	Gin-Tasting	Pegnitz
Osteoporose-Training	Eckersdorf	Griechische Küche	Gesees
Outdoor Frühspport	Mistelgau	Herzhafte Süßkartoffel Currys	Pegnitz
Personal Training in der kl. Gruppe	Pegnitz	Hülsenfrüchte neu erleben	Speichersdorf
Pilates (BodyBalance)	Bindlach, Eckersdorf,	Japanische Küche -	
	Hollfeld, Hummeltal,	Gyoza und Harusame-Salada	Gesees
	Mistelgau, Pegnitz	Japanische Küche - Sushi für Anfänger/-innen	Gesees
Piloxing® Barre	Mistelgau	Käse selber machen	Goldkronach
Pound - Rockout. Workout®	Pegnitz	Kali orexi: Ein kleiner griechischer Backkurs	Aufseß
Power-Bauch	Fichtelberg	Kochabende für Männer	Goldkronach
Power-Work-Out	Creußen	Life is short - eat Dessert first	Pegnitz
Rückbildungsgymnastik	Bischofsgrün	Löwenzahn & Fichtenspitzen	Eckersdorf
Rückenfitness	Eckersdorf	Mixgetränke	Busbach
Rückenkraft	Seybothenreuth	Oxymel & Frühlingskräuterallerlei	Eckersdorf
Schneeschuwwanderung	Bad Berneck, Mehlmiesel	Schwäbische Küche	Pegnitz, Seybothenreuth
Schnupperkurs Segelflug	Pegnitz	Sektcocktails „Der Sommer kann kommen“	Weidenberg
Schnupperkurs Ultraleicht-/Motorsegler	Pegnitz	Veganes 4 Gänge Menü	Pegnitz
Selbstverteidigung Kinder/Jugendliche	Schnabelwaid	Weinseminare	Haag, Pegnitz
Selbstverteidigung v. Frauen f. Frauen	Pegnitz	Whisky Tasting	Glashütten, Pegnitz
Selbstverteidigung Frauen u. Mädchen	Schnabelwaid,	Wild-Kräuter (Exkursionen)	Eckersdorf, Hollfeld
	Speichersdorf, Weidenberg	Wildkräuter als „Erste Hilfe“	
Seniorengymnastik	Fichtelberg,	und zur Gesundheitsförderung	Eckersdorf
	Mehlmiesel, Schnabelwaid	Wie schmeckt die Wiese?	
Slimnastik/-Fitness	Eckersdorf	Wie schmecken Wildkräuter?	Seybothenreuth
Sport, Spiel und Gymnastik für Herren	Pegnitz		

Wir kochen Schwäbisch
Wunderbarer Holunder

Speichersdorf
Speichersdorf

Pflege / 1. Hilfe / Kosmetik

Erste Hilfe - Auffrischung
Erste Hilfe auf Zuruf
Erste-Hilfe-Grundkurs
Defibrillator - was ist das und wie geht das?
Kindernotfälle, was ist zu tun?

Aufseß
Gefrees
Waischenfeld
Gefrees
Gefrees

Erkrankungen / Heilmethoden

Vorträge:

Atemworkout
Das Gesetz der Balance oder Wie finden wir die unerträgliche Leichtigkeit des Seins
Die 1. Periode steht an - entspannte Mutter, entspanntes Pubertier!
Die Behandlung der Körper-Seele-Geist-Einheit
Immunsystem und Infekte aus der Sicht der chinesischen Medizin
Kinderkrankheiten

Speichersdorf
Pottenstein
Fichtelberg
Speichersdorf
Hollfeld
Gefrees



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
Aquarell-Malkurse

Basteln mit dem Holz - Klötzchen trifft Dekoring
Binden einer Girlande
Buchbinden
Dekorativer Wegweiser
Filzen für Erwachsene
Florale Osterdekoration
Genusssmalen
Glaskunst für Alle
Gruß- oder Glückwunschkarten gestalten
Frühlingshafte Türkränze
Haarpflege mit Pflanzenkraft
Keramikkurs
Klöppeln
Klötzchenfieber - Futterhaus für Vögel
Klötzchenfieber - Laternen 2.0
Kreatives- Filzen: Taschen, Hüte,...
Kreatives im Frühling
Lesezeichen aus Epoxidharz
Näh-/Schneiderkurse
Neurographik für Erwachsene

Waischenfeld
Goldkronach,
Pegnitz, Weidenberg

Seybothenreuth
Busbach
Goldkronach
Pegnitz
Goldkronach
Betzenstein
Hollfeld
Waischenfeld
Weidenberg
Emtmannsberg
Weidenberg
Waischenfeld
Weidenberg
Pegnitz
Pegnitz
Schnabelwaid
Speichersdorf
Weidenberg
Pottenstein
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

Nimm Dir MAL-Zeit
Osterbrunnen gestalten
Ostereier
Stamping-up - Geschenkverpackungen und Karten selbst gestalten
Töpferkurse

Wir basteln Blumen und Schleifen aus Papier
Wir fertigen einen Frühlings-/Osterkranz

Eckersdorf
Busbach
Pegnitz

Weidenberg
Betzenstein, Creußen,
Gesees, Hollfeld,
Pegnitz, Seybothenreuth

Busbach
Busbach

Literatur

Besuch der Leipziger Buchmesse
Literaturkreise

Pegnitz
Aufseß, Eckersdorf,
Emtmannsberg, Neunkirchen,
Waischenfeld

Musik (Erwachsene u. Kinder)

Akkordeon
Cello
Flöte (Block/Quer/Sopran/Alt)

Pegnitz
Neunkirchen
Eckersdorf, Hummeltal, Mistelbach, Mistelgau, Neunkirchen,
Pegnitz, Schnabelwaid

Inhaltsverzeichnis

nach Programmbereichen

Gesang / Stimmbildung	Hummeltal	Computer Kids -	
Gitarre (E-/ Bass-/Konzert-)	Creußen, Haag, Heinersreuth, Hummeltal, Neunkirchen, Pegnitz, Schnabelwaid	den PC entdecken und ausprobieren	Pegnitz
Klavier / Keyboard	Creußen, Eckersdorf, Hummeltal, Mistelbach, Mistelgau, Neunkirchen, Pegnitz, Schnabelwaid	Frühling auf dem Land - bunter Holzpfosten-Hahn Vorbereitung für die Abschlussprüfung	Seybothenreuth
Klarinette	Eckersdorf, Mistelbach, Pegnitz	Mathematik der Realschule Generation Pound® „Go to Future“- Fahrt ins Zukunftsmuseum nach Nürnberg	Pegnitz Pegnitz Creußen Glashütten
Musik für Erwachsene	Mistelbach	Hula - Hoop für Teenies	Pegnitz
Musikgarten	Weidenberg	Hundewelpen in Nahaufnahme	Pegnitz
Musikalische Früherziehung	Mistelbach, Neunkirchen, Pegnitz, Schnabelwaid	Improvisationstheater und Theaterübungen	Pegnitz
Orgel	Mistelbach	Kids can - Selbstvertrauen, Selbstbehauptung, Selbstverteidigung	Pegnitz
Saxofon/-spielkreis	Eckersdorf, Hummeltal, Mistelbach, Pegnitz	Kinderfasching Kindermalkurs Kinderturnen (ohne Eltern)	Busbach Aufseß Goldkronach, Speichersdorf, Waischenfeld
Schlagzeug/Drum-Set	Creußen, Hummeltal, Pegnitz	Kinsporth®	Pegnitz
Ukulele	Pegnitz	Klettern-Turnen-Toben	Schnabelwaid
Violine / Viola	Pegnitz	Kreativ-Werkstatt für Kinder & Jugendliche	Eckersdorf
Zither	Hummeltal	Kreativkurs für Kinder - Es wird bunt, glitzerig und flauschig!	Glashütten
Tanz		Kreatives Basteln	Weidenberg
ErlebniSTanz -		Modern Dance	Pegnitz
Tanz mit, bleib fit	Creußen, Emtmannsberg, Neunkirchen, Pegnitz, Speichersdorf, Seybothenreuth, Weidenberg	Mosaikkurs Osterbasteln mit Spielen und Märchen	Pegnitz Pegnitz Weidenberg
Geselliges Tanzen - lustvoll aktiv!	Pegnitz	Schneeschuhtour für Kinder mit Eltern	Gesees
Line-Dance	Eckersdorf, Schnabelwaid	Schwimmkurse	Hofffeld, Pegnitz
Orientalischer Tanz (Bauchtanz)	Hummeltal, Pegnitz	Scratch - Einstieg ins Programmieren	Pegnitz
Tänze aus aller Welt	Aufseß	Seepferdchen	Eckersdorf
Tanzkurse	Betzenstein, Glashütten, Hofffeld, Pegnitz	Selbstbehauptungstraining für Kinder	Seybothenreuth
Theater / Konzerte / Ausstellungen / Märkte		Tauche ein in die faszinierende Welt der Drachen!	Pegnitz
Besuch der Mundarttheatervorstellung in Glashütten	Busbach	Tennis	Pegnitz
Semesterabschlusskonzert der Musikschüler	Creußen	Töpfern	Creußen, Gesees, Hofffeld, Pegnitz
Traditioneller vhs-Künstler-Ostermarkt	Creußen	Vom Korn und Milch bis zum Brot und Käse	Seybothenreuth
		Wir bauen ein Insektenhotel	Pegnitz
		Wir basteln mit Holz - Oster-Klötzchen-Körbchen	Seybothenreuth
		Wir holen die Schafe von der Weide	Pegnitz
		Yoga	Bindlach
		Eltern-Kind-Gruppen	
		Eltern-Kind- Café	Eckersdorf
		Eltern-Kind-Turnen	Bischofsgrün, Goldkronach, Pegnitz, Schnabelwaid, Speichersdorf
		Krabbelgruppe	Eckersdorf
		Miniclub	Eckersdorf,
		Musikgarten	Heinersreuth, Pegnitz
		Wichtel	Weidenberg Pegnitz



Grundbildung

Die „Junge vhs“

Bewegung / Tanz mit Musik	Gesees
Exkursion zum Planetarium Ursensollen	Pegnitz
Frühlings / Osterbasteln	Schnabelwaid
Die tolle Knolle - alles aus Kartoffel	Pegnitz,
Kinderkochkurs	Seybothenreuth, Speichersdorf
Dot Painting für den Muttertag	Pegnitz



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



Gesundheit

Bewegung / Gymnastik / Fitness

At 001_4 **Wirbelsäulengymnastik
am Nachmittag**

Beginn: Di., 14.01.2025 • 16.15-17.15 Uhr • Sitzungssaal
des neuen Rathauses • 12 Nachmittage • mitzubr.: Matte,
Sportschuhe • **Gebühr:** 35,00 EUR • **Leitung:** Sophia
Rupprecht

Funktionelle Gymnastik zur Kräftigung der Rücken- und
Baumuskulatur, 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.

Die Volkshochschulen
im Landkreis Bayreuth e.V.



suchen nebenberufliche Kursleiterinnen und Kursleiter,

**insbesondere für den Programmbereich Gesundheit
(Fitnessgymnastik, (Wirbelsäulen-)Gymnastik, Yoga,...)**

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) vorbeischauchen. Wir helfen Ihnen weiter.



Geschäftsstelle:

Haus der Gemeinde
Schulstr. 145
91347 Aufseß

Petra Huber

Mo. + Mi. 09.00-11.30 Uhr

Do. 17.00-19.00 Uhr

Tel.: 0 91 98 / 99 88 81

01 51 / 65 17 67 92

Fax: 0 91 98 / 99 88 82

E-mail: vhs@aufsess.de

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



Gesellschaft

Mensch und Welt

Au 001_1 Sorgenfreies Haushaltsgeld:

Kreative Budgetplanung (Erwachsene)

Fr., 14.03.2025 • 15.00-18.00 Uhr • mind. 5 TN • Alte Posthalterei Aufseß • **Gebühr:** 15,00 EUR + 25,00 EUR Materialkosten (Heft, Binder und mehr) • **Leitung:** Bianca Roth-Helmenstein • **Anmeldung bis 07.03.2025**

Ständig Ausgaben für Essen, Auto, die Familie... und plötzlich kommen auch noch Urlaub und Weihnachten. Wie soll das alles nur bezahlt werden? Schnell verlieren wir da die Übersicht und wir fühlen uns stets unter finanziellem Druck. Deshalb schauen wir uns zusammen eine einfache Methode an, mit der wir den Überblick behalten und selbstbewusst mit unseren Alltagsfinanzen umgehen lernen. Bei diesem Seminar wird es nicht nur um Zahlen gehen, sondern wir gestalten uns individuell und kreativ einen Budgetplan mit einem Bargeld-Binder, und ihr werdet sehen: So entspannt wart ihr noch nie in euren Finanzen! So habt ihr auch wieder mehr Zeit und Struktur, euch ganz den schönen Dingen des Lebens zu widmen.

Natur und Technik

Au 002_1 Vortrag: Klimafreundliche Heizungen - Alternativen zu Öl und Gas

 Nachhaltigkeit

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 Holzpellets oder Wärmepumpe setzen? Ist Solarthermie

sinnvoll? An diesem Abend erhalten Sie vom zertifizierten Energieberater Dipl.-Ing. (FH) Werner Braun objektive und unabhängige Informationen rund um klimafreundliche Heizungen und Fördermittel. **In Kooperation mit dem Klimaschutzmanagement des Landkreises Bayreuth.**



Gesundheit

Entspannung / Körpererfahrung

Au 001_4 Hatha Yoga

Beginn: Mo., 17.02.2025 • 18.00-19.30 Uhr • Feuerwehrhaus Aufseß • 10 Abende • mitzubr.: bequeme Kleidung, eine Yoga- oder Sportmatte, warme Socken, Decke • **Gebühr:** 55,00 EUR • **Leitung:** Franziska Kunzmann • **Anmeldung bis 10.02.2025**
Körper, Geist und Seele in Einklang bringen mit Hatha Yoga. Yoga ist ein ganzheitliches Übungssystem, das dir hilft über Bewegung, Atemübungen, Tiefenentspannung und positives Denken/Meditation ein gesünderes und glücklicheres Leben zu führen. Die Übungen (asanas) werden gehalten und im Sonnengruß auch dynamisch miteinander kombiniert. Yoga hilft dir dabei, Stress und Anspannung im Körper abzubauen, deine Gedanken zur Ruhe zu bringen, für mehr Ausgeglichenheit und Freude im oft so hektischen Alltag. Der Kurs vermittelt die Yoga Basics, aber auch erfahrene Yogis sind willkommen.

Bewegung / Gymnastik / Fitness

Au 002_4 Zumba® Fitness

Beginn: Do. 13.02.2025 • 18.30-19.30 Uhr • Feuerwehrhaus Aufseß • 10 Abende • mitzubr.: bequeme Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch, Getränk • **Gebühr:** 40,00 EUR • **Leitung:** Heidi Geißler • **Anmeldung bis 07.02.2025**

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

Ernährung

Au 003_4 Kali orexi: Ein kleiner griechischer Backkurs (10 bis 99 Jahre)

Fr., 06.06.2025 • 15.00-18.00 Uhr • mind. 5 TN • Alte Posthalterei Aufseß • **Gebühr:** 15,00 EUR + 25,00 EUR Materialkosten • **Ltg.:** Bianca Roth-Helmenstein • **Anmeldung bis 30.05.2025**

Was darf in einer griechischen Küche nicht fehlen? Na das Backen! Wir wollen traditionelle Leckereien aus Griechenland herstellen: Ob Zimtkringel zum Frühstück oder Pikantes mit Schafskäse ... Es wird seeehr lecker und wir wollen gemeinsam ein bisschen Urlaub machen in Aufseß und uns unsere hergestellten Werke schmecken lassen und vom Sommer träumen Ach so: Was „kali orexi“ heißt? Na das ist griechisch und heißt „Guten Appetit“!

1.Hilfe

Au 003_4 Erste Hilfe - Auffrischung

Do., 13.03.2025 • 18.00-21.00 Uhr • max. 14 TN • Haus der Gemeinde • **Gebühr:** 15,00 EUR (diese kommen dem HvO Aufseß zugute) • **Leitung:** Stephan Endlich, Helfer vor Ort Aufseß • **Anmeldung bis 10.03.2025**

Lang ist es her, dass man einen Erste Hilfe Kurs gemacht hat. Manche Vorgehensweisen haben sich geändert oder verbessert. Es wird in Übungsbeispielen gezeigt, was bei Reanimation, Defibrillator, lebensbedrohlichen Verletzungen usw. zu tun ist.



Kultur

Literatur

Au 001_5 Literaturkreis

Beginn: Do., 20.03.2025 • 19.00 Uhr • 4 Abende • Kintopp Hollfeld • **Gebühr:** 20,00 EUR • **Leitung:** Corinna Damaschke • **Anmeldung bis 14.03.2025**

Wir beginnen mit „Eine Frage der Chemie“ von Bonnie Garmus, „Ich hörte die Eule, sie rief meinen Namen“ von Margaret Craven, „Reis aus Silberschalen“ von Alice Ekert-Rotholz und „Der Fremde“ von Albert Camus. Die weiteren Termine werden beim Lesekreis besprochen.

Tanz

Au 002_5 Tänze aus aller Welt

Beginn: Di., 11.03.2025 • 10.00-11.15 Uhr • Haus der Gemeinde • 10 Vormittage • **Gebühr:** 40,00 EUR • **Leitung:** Veronika Herlitz, Tanzleiterin im BVST • **Anmeldung bis 05.03.2025**

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



Grundbildung

Die „Junge vhs“



Au 001_6 Kindermalkurs

(6 bis 10 Jahre)

Mi., 16.04.2025 • 10.00-13.00 Uhr • Haus der Gemeinde Aufseß • max. 6 TN • **Gebühr:** 20,00 EUR • **Leitung:** Elisabeth Linhardt • **Anmeldung bis 10.04.2025**

Malen fördert Fantasie, Ausdauer und Geschicklichkeit. In dem Malkurs 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!

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

Telefon 09243 - 7 000 525 | www.praxis-margraf.de
91278 Pottenstein | Weidenloh 3

Das Beste aus zwei Welten

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




Geschäftsstelle:

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.



Gesellschaft

Bb 012_5 Vortrag: Mit der Eisenbahn durch Oberfranken 

Mi., 12.03.2025 • 19.30-20.30 Uhr • Dorfgemeinschaftshaus Bärnreuth • **Der Vortrag ist kostenfrei, Spenden gerne erbeten** • **Leitung:** Florian Fraaß

Der Vortrag stellt den Bahnbetrieb der letzten Jahre auf fast allen oberfränkischen Dieselstrecken vor. Gestartet wird auf der Strecke von Kulmbach nach Neuenmarkt - der Heimat des Deutschen Dampflokomotivmuseums. Nach einem Abstecher nach Bayreuth geht es über die berühmte Schiefe Ebene nach Hof. Das nächste Ziel ist der Eisenbahnknotenpunkt Marktredwitz, von wo aus es nach Schirnding, Weiden und Kirchenlaibach geht. Von hier aus führt dann die romantische Strecke durchs Pegnitztal nach Nürnberg. Der Betrachter wird erstaunt sein, welche Vielfalt v.a. durch private Eisenbahnverkehrsunternehmen und Sonderfahrten auf Oberfrankens Schienen - wenn auch in sehr überschaubarem Maße - noch im 21. Jahrhundert unterwegs sind. Der Vortrag präsentiert hochwertige Eisenbahnfotos, welche teilweise mit erheblichem Zeitaufwand erstellt wurden. Dabei liegt das Hauptaugenmerk auf ästhetischen Fotos, welche beim Betrachter Emotionen wecken sollen und die Faszination Eisenbahn und Landschaft vereinen.



Sprachen

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

Go 002_3 Spanisch für Fortgeschrittene A2
Beginn: Mo., 03.02.2025 • 18.00-19.30 Uhr • Schule, Hintereingang, Seminarraum UG • 10 Abende • Lehrbuch: Caminos neu 2 (Klett) ISBN 978-3-12-514913-7 • **Gebühr:** 60,00 EUR • **Leitung:** Michael Leutzsch

Go 003_3 Spanisch für Anfänger 1 A1
Beginn: Mo., 03.02.2025 • 18.00-19.30 Uhr • Schule, Werkraum UG • 10 Abende • Lehrbuch: Caminos neu 1 (Klett) ISBN 978-3-12-514954-0 • **Gebühr:** 60,00 EUR • **Leitung:** Belkis Leutzsch
Lehrbuch bitte gleich zum 1. Unterrichtsabend mitbringen.



Gesundheit

Entspannung / Körpererfahrung

Hatha-Yoga für Alle
(Kurs-ID: KU-ST-76ZDZT)

KK-Förderung
möglich!

Beginn: Mi., 19.03.2025 • Therapieloft Fichtelgebirge, Maintalstraße 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 006_5 Kurs II: 18.15-20.00 Uhr

Bewegung / Gymnastik / Fitness

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.

Bb 003_4 Fitnessgymnastik
Beginn: Di., 11.03.2025 • 19.00-20.00 Uhr • Dorfgemeinschaftshaus Bärnreuth • 10 Abende • mitzubr.: bequeme Sportkleidung. Gymnastikmatte, Getränk • **Gebühr:** 30,00 EUR • **Leitung:** Sieglinde Kodisch

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 004_4 Zumba®
Beginn: Mi., 12.03.2025 • 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.



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

Die **Kursgebühren** wurden (falls nicht anders angegeben) für Lerngruppen von mind. 8 Teilnehmern berechnet. Kurse mit weniger Teilnehmern können grundsätzlich nur mit erhöhter Kursgebühr stattfinden. Sie werden dann rechtzeitig informiert. Anmeldungen - auch telefonisch - sind verbindlich. Bei Nichterscheinen muss die Kursgebühr nachgefordert werden.



Gesellschaft

Mensch und Welt

Be 001_6 Komm und spiel mit!

Aktiv im Alter

Beginn: Do., Termin ist noch nicht bekannt • 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

Exkursion

Be 003_1 Die Frauenschuhblüte bei Betzenstein

Mitte - Ende Mai 2025 (sonntags) • ca. 3 Std. • **Gebühr:** ohne
• **Leitung:** Norbert Schramm (BN) • **Info und Anmeldung:** Tel. 09244/9184 • **In Kooperation mit dem Bund Naturschutz.**



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:** 54,00 EUR • **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., 24.01.2025** • 09.00-10.30 Uhr

Be 002_4 Yoga II: **Do., 23.01.2025** • 17.00-18.30 Uhr

Be 003_4 Yoga III: **Do., 23.01.2025** • 19.00-20.30 Uhr

Hatha-Yoga

(Kurs-ID: KU-ST-JWGFJX)

jew. 8 Mal • mitzubr.: bequeme Kleidung, Decke, festes Kissen / Yogakissen, Matte • max. 10 TN • **Gebühr:** 43,00 EUR • **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 - ins Gleichgewicht bringt. Wir praktizieren zusammen Asanas (Körperstellungen), Pranayama (Atemübungen), Tiefenentspannung 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., 13.01.2025** • 19.00-20.30 Uhr • Kindergarten Riegelstein, Landjugendraum

Be 005_4 Yoga II: **Do., 16.01.2025** • 19.30-21.00 Uhr • Schule, Gymnastikraum

Be 006_4 Yoga III: **Do., 08.05.2025** • 19.30-21.00 Uhr • Schule, Gymnastikraum

Be 007_4 Yoga auf dem Stuhl

Beginn: Do., 23.01.2025 • 09.30-10.30 Uhr • Kindergarten Riegelstein, Landjugendraum • 10 Vormittage • max. 10 TN • **Gebühr:** 40,00 EUR • **Leitung:** Renate Kleiber

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

Bewegung / Gymnastik / Fitness

Be 008_4 Fitness-Gymnastik für Jedermann

Beginn: Di., 14.01.2025 • 19.30-20.30 Uhr • Turnhalle • 10 Abende • max. 20 TN • **Gebühr:** 40,00 EUR • **Leitung:** Erika Wirth

Kräftigung der Bauch- Rücken- Bein- und Pomuskulatur

Be 009_4 Ausgleichsgymnastik für Frauen

Beginn: Mi., 22.01.2025 • 18.00-19.00 Uhr • Turnhalle • max. 15 TN • 10 Abende • mitzubr.: Decke o. Matte • **Gebühr:** 45,00 EUR • **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 Phantasie Reisen runden die Übungsreihen ab und fördern das allgemeine Wohlbefinden.

Be 010_4 Starke Körpermitte

Beginn: Mi., 22.01.2025 • 19.15-20.15 Uhr • Gymnastikraum Schule • max. 15 TN • 10 Abende • mitzubr.: Gymnastikmatte,

KK-Förderung möglich!

Volkshochschule Betzenstein e.V.

Stoppersocken oder Hallenschuhe, Getränk • **Gebühr:** 40,00 EUR • **Leitung:** Claudia Krellner, Physiotherapeutin
Effektives Rücken- und Bauchtraining, um Rückenbeschwerden vorzubeugen, die Körperhaltung zu verbessern und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern.



Kultur

Kunst / Kunsthandwerk

Be 001_5 Florale Osterdekoration

Mo., 10.03.2025 • 18.00-20.00 Uhr • Bernheck, Alte Schule • max. 5 TN • mitzubr.: Gartenschere • **Gebühr:** 13,00 EUR + Materialkosten. ca.10,00-15,00 EUR • **Leitung:** Marianne Leber • **Anmeldung bis 03.03.2025**

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

Be 002_5 Töpfern in entspannter Runde

Sa., 29.03.2025 • 09.00-12.00 Uhr Töpfertermin und Fr.,

09.05.2025 • 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 15.03.2025**

Wir töpfeln Schönes für den Frühling in entspannter Runde.

Tanz

Be 003_5 Tanzkurs für Hochzeitspaare und Anfänger

Beginn: Di., 21.01.2025 • 20.30-21.30 Uhr • Aula Schule • 10 Abende • mind. 10 TN, max. 14 TN • **Gebühr:** 90,00 EUR p. Person • **Leitung:** Tanzstudio Steinlein • **Anmeldung (nur paarweise) bis 07.01.2025**

Sie lernen Grundschrirte in den Tänzen Langsamer Walzer, Wiener Walzer, Foxtrott, ChaChaCha, Jive, Merenque, Discofox, Square Dance

Be 004_5 Tanzkurs für Fortgeschrittene (Fortsetzung)

Beginn: Di., 21.01.2025 • 19.30-20.30 Uhr • Aula Schule • 10 Abende • mind. 10 TN, max. 14 TN • **Gebühr:** 90,00 EUR p. Person • **Leitung:** Tanzstudio Steinlein • **Anmeldung (nur paarweise) bis 07.01.2025**

Für Teilnehmer mit guten Tanzkenntnissen.



MainFlussFilmFest 2025 und Wassermonat März Tief in den Dschungel des Wassers eintauchen

Ein Monat im Zeichen des Wassers in der Region Bayreuth:

Spannende Erlebnisse, eine interaktive Ausstellung und praxisnahe Workshops zum Schutz unserer wertvollen Ressource. Der gesamte März wird mit vielen Partnern, als „Wassermonat“ gestaltet und bietet ein abwechslungsreiches Programm rund um die wertvolle Ressource Wasser, es richtet sich an alle Altersgruppen. Gemeinsam mit dem Flussparadies Franken und der Stiftung Living Rivers wird das MainFlussFilmFest am 14. März im Kino Franz & Gloria in Bayreuth eröffnet.

Alle Details unter www.region-bayreuth.de



Bayerisches Staatsministerium für
Wirtschaft, Landesentwicklung und Energie

Geschäftsstelle:

Rathausplatz 1
95463 Bindlach

Hans-Jürgen Roß

Internet: 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@](mailto:info@vhs-bindlach.de)

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.: 08.00-12.00 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 002_1 Was verbirgt sich hinter „Künstlicher Intelligenz“?

Di., 18.02.2025 • 19.30-21.00 Uhr • MZR Rathaus • Gebühr: 5,00 EUR • Leitung: Dr. Matthias Ehrmann

Der Vortrag gibt einen Einblick hinter die Kulissen der „Künstlichen Intelligenz“ (KI) und klärt dabei Fragen und Mythen, die mit dem Thema verknüpft sind. So werden die Teilnehmenden Antworten auf folgende Fragestellungen erhalten. Was ist KI? Wie lernt eine KI und wie trifft sie Entscheidungen? Warum macht eine KI Fehler und wer ist schuld daran? Wann kann ich einer KI vertrauen? Ist KI nur ein kurzfristiger Hype? Nach welchem Grundprinzip arbeiten generative KI-Systeme wie ChatGPT oder Copilot? Was sind künstliche neuronale Netzwerke? Warum ist das Thema KI seit ein paar Jahren so aktuell? Außerdem erfahren die Teilnehmenden auch, warum ein T-Shirt Online-Shop unbedingt KI-Verfahren einsetzen sollte, warum es wichtig ist, das passende Maßband einzusetzen, wenn man die Körpergröße misst, was Regeln der deutschen Grammatik mit KI zu tun haben.

Jean-Paul

Studium regionale

Veranstaltungen zum 200. Todestag 2025

Bi 004_1 Jean- Paul Lesung und a Seidla Bier

So., 23.03.2025 • 15.00-16.30 Uhr • Gemeindehaus Evangelische Pfarrgemeinde Kirchplatz 1 • Gebühr: Die Lesung für Alle kostenfrei • Leitung: Hans Jürgen Schatz
Im Jahr 2025 jährt sich der 200. Todestag von Jean Paul, einem der herausragendsten Schriftsteller der deutschen Romantik.

Zu diesem Anlass findet eine Lesung aus dem beliebtesten Buch seines Schöpfers „Leben des vergnügten Schulmeisterlein Maria Wutz“ statt. So ist es für uns als vhs in Zusammenarbeit mit der Evangelisch-Lutherischen Kirchengemeinde eine besondere Freude den Berliner Schauspieler Hans Jürgen Schatz als Rezitator gewinnen zu können. Er ist bekannt aus Kino- und Fernsehfilmen u.a. „Der Fahnder“ „Heimat“ „Salto Postale“ u.v.m. „Jean-Paul zu lesen, ist beileibe nicht einfach, da ist es hoch willkommen, wenn man solche Texte vorgelesen bekommt von einem, der's wirklich kann. Hans Jürgen Schatz ist so einer „(Zitat Frankenpost)“. Jean- Paul zu gedenken, heißt auch genießen und so versammeln wir uns anschließend bei fränkischer Bratwurst und Bier, dem Lieblingsgetränk des Dichters.

Bi 005_1 Exkursion auf dem Jean Paul Weg

Sa., 21.06.2025 • Bindlach • Gebühr: Die Teilnahme an der Exkursion ist kostenfrei. • Leitung: Hermann Hübner
Wanderung auf den Spuren von Jean Paul auf dem Weg von Bindlach nach Bayreuth. An verschiedenen Haltepunkten werden kurze Auszüge aus seinen Werken gelesen. Anschließend ist eine Einkehr im Schloss Colmdorf geplant.

Bi 010_1 Vorankündigung:

Jean Paul besucht die

Gemeindebücherei in Bindlach

Möglicher Termin Sa., 25.10. o. So., 26.10.2025 • Bücherei • Gebühr: Der Eintritt ist kostenfrei • Leitung: Gordian Beck
Der Dichter Jean Paul persönlich stattet der Gemeindebücherei Bindlach einen Besuch ab. Gelegenheit zum anschließenden Gedankenaustausch bei einem Bierchen gibt es im Mehrzweckraum des Rathauses. Organisation und Kontakt: Susanne Grömer Tel. 015129909665, Mail: susanne.groemer@web.de

Bi 006_1 Wenn der Wind von Norden weht...

Fr., 21.02.2025 • 19.00-20.30 Uhr • Bücherei • Gebühr: 8,00 EUR • Leitung: Fiona Ahlborn

... dann erzählt er Märchen voller Magie aus den Ländern des hohen Nordens - von Trollen und Huldren, von Teigtrögen, die übers Meer fahren und neidischen Schwestern. Die Märchen werden frei erzählt.

Bi 003_1 Weniger Ablenkung, mehr Erfolg!

So unterstützen Sie Ihr Kind beim Lernen

Di., 11.03.2025 • 19.30-21.00 Uhr • MZR Rathaus • Gebühr: 5,00 EUR • Leitung: Nancy Moser

Im heutigen digitalen Zeitalter sind Ablenkungen allgegenwärtig und können das Lernen Ihrer Kinder stark beeinträchtigen. In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie als Eltern dabei helfen können, Ablenkungen effektiv zu minimieren und die Lernmotivation Ihrer Kinder gezielt zu stärken. Basierend auf den Werten von OIM Lern® setzen wir auf praktische und alltagstaugliche Strategien, die helfen, eine unterstützende Lernumgebung zu schaffen.

Volkshochschule Bindlach e.V.

Bi 007_1 Weltgeschichtentag

Fr., 21.03.2025 • 16.00-17.30 Uhr • Bücherei • **Gebühr:** Erwachsene 8,00 EUR und je Kind 4,00 EUR • **Leitung:** Fiona Ahlborn

Ein Tag nach dem Weltgeschichtentag feiern wir gemeinsam die Magie von Geschichten! Es ist eine Einladung an alle Kinder ab 6 Jahren, ihre liebste Geschichte mitzubringen oder von einem besonderen Erlebnis zu erzählen, das ihnen besonders am Herzen liegt. Dabei geht es nicht nur ums Zuhören: wer mag, darf seine eigene Geschichte den anderen erzählen. Falls es so viele Geschichten gibt, dass nicht alle vorgetragen werden können, werden wir eine kleine Verlosung machen, um auszuwählen, welche Geschichten erzählt werden. Und zum Schluss werden Märchen von einer Märchenerzählerin erzählt.

Bi 001_1 Madagaskar - eine Reise durch den 8. Kontinent

Di., 29.04.2025 • 19.30-21.00 Uhr • MZR Rathaus • **Gebühr:** 5,00 EUR • **Leitung:** Dr. Klaus Moldenhauer, Marina Lindner
Die viertgrößte Insel auf unserem Globus ist eine erdgeschichtliche Besonderheit. In atemberaubenden Landschaften beherbergt sie eine einzigartige Tier- und Pflanzenwelt. Im Vortrag wird anhand von Fotos erläutert, wie sich dieses wunderbare Ökosystem entwickelt hat und wie die Menschen mit diesen Schätzen der Natur leben.

Bi 008_1 Mit Liebe gemacht

Fr., 09.05.2025 • 19.00-20.30 Uhr • Bücherei • **Gebühr:** 8,00 EUR • **Leitung:** Fiona Ahlborn

Die Liebe in traditionellen Märchen ist ein zentrales Motiv, das weltweit in vielen Kulturen vorkommt und von den Sehnsüchten der Menschen erzählt. An diesem Abend im Mai, dem Monat der Liebe, stehen die Märchen, die sich um dieses große Gefühl ranken, im Mittelpunkt. Es wird von der Liebe erzählt, die Flüche bricht, von Menschen, die mit Beharrlichkeit und Geduld Liebe und Glück finden und von einem Kuss, der den Bann der Dunkelheit löst und eine Zeit des Glücks einläutet. Die Märchen werden frei erzählt.

Bi 009_1 Wenn die Sonne sich wendet

Fr., 27.06.2025 • 19.00-20.30 Uhr • Bücherei • **Gebühr:** 8,00 EUR • **Leitung:** Fiona Ahlborn

Der Sommeranfang ist voller Magie, besonders aber Johanni, der 24. Juni. Dann entlässt die Natur ihre Wesen und schickt sie zu den Menschen: Die Huldren verschenken magische Sensen, die Schlangengöttin bewahrt Kinder vor drohender Gefahr und wundersame Pflanzen entwickeln ihre ganz besonderen Kräfte. In den Mythen und Wundern, die an diesem Abend erzählt werden, ist der Zauber dieser besonderen Zeit zu spüren. Die Märchen und Mythen werden frei erzählt. Bei gutem Wetter findet der Märchenabend im Freien statt.



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.

EDV

Bi 005_2 Android-Grundlagen für Senioren

Aktiv im Alter

Fr., 24.01.2025 • 15.00-19.00 Uhr • MZR Rathaus • mitzubr.: Getränke und ggf. kleinen Snack. • **Gebühr:** 30,00 EUR • **Leitung:** Dr. Olaf Peschel

Android-Experte Dr. Olaf Peschel bringt Ihnen die Welt des Smartphones näher. Die ANDROID-Schulung (nicht iPhone, nicht BlackBerry, nicht Windows-Phone, sondern das Betriebssystem von Google!) bietet Ihnen alle Grundlagen zur Bedienung Ihres Smartphones. Sie lernen in kleinen Gruppen, wie einfach der Umgang mit dem digitalen Gerät ist und können gezielt Fragen stellen. Sie stellen das Gerät mit Hilfe des Kursleiters nach Ihren Bedürfnissen und Wünschen ein, erfahren, wie Sie Apps auf Ihr Gerät laden, lernen, was beim Telefonieren und dem Datenverkehr zu beachten ist und befassen sich ausführlich mit WhatsApp. Kursunterlagen und Pausengetränke sind Bestandteil des Kurses! Ein eigenes Smartphone plus Ladegerät ist erforderlich!



Bi 001_2 eXpress-Workshops® Android für Einsteiger

Bestehend aus:

- Kurs 1:** „Fit am Smartphone - Gerät gekonnt einrichten und bedienen“
- Kurs 2:** „Fitter am Smartphone - Umgang mit Apps und Daten“
- Kurs 3:** „Sicher am Smartphone - Geräte- und Datensicherheit“

Beginn: Fr., 14.03.2025 • 15.00-19.00 Uhr • MZR Rathaus • insgesamt 5 Nachmittage • Gebühr: 30,00 EUR • **Leitung:** Dr. Olaf Peschel • **Verbindliche Anmeldung bis 10.03.2025!**

Die Kurse sind nur zusammenhängend buchbar. Die Kurse werden von der Hans und Emma Nützel Altenstiftung im Rahmen des Projekts „Digital Coach“ für den Landkreis Bayreuth gefördert.

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, wie Sie Ihr Gerät gekonnt einrichten und bedienen. Sie lernen den Umgang mit Apps und Daten und erfahren viel über Geräte- und Datensicherheit. Nach diesem Kurs können Sie Ihren Kindern vielleicht noch etwas beibringen.

Bitte bringen Sie ein vollständig aufgeladenes Smartphone mit. Für die Kursunterlagen sind zu Beginn des ersten Kurstages 20,00 EUR (möglichst passend und in bar) an den Dozenten zu entrichten.



Sprachen

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

Beginn: Mi., 15.01.2025 • 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

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., 07.01.2025 • 09.30-10.30 Uhr •
Gebühr: 38,00 EUR • mind. 6 TN
Der Kurs kann bei Bedarf geteilt werden.

Bi 002_4 **Yoga II am Abend:**
Beginn: Do., 09.01.2025 • 19.30-20.30 Uhr •
Gebühr: 38,00 EUR • mind. 6 TN

Bi 003_4 **Yoga III am Abend:**
Beginn: Mo., 13.01.2025 • 17.00-18.00 Uhr •
Gebühr: 38,00 EUR • mind. 6 TN

Bi 014_4 **Hatha Yoga** 
für Zuhause

Beginn: Di., 07.01.2025 • 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 Leistungsschnickschnack oder Optimierungswahn. Du benötigst weder Yoga-Erfahrung noch andere Kurs-Erfahrung. Auch dein Fitnesslevel spielt keine Rolle. Beim Yoga geht es nicht um übertriebene Anstrengungen oder um Leistung, nicht um Vergleiche, nicht um Diätziele. Yoga hilft dir, deine Aufmerksamkeit für dein Inneres zu schulen, dein Bewusstsein für die Welt und dich selbst zu wecken. Und das gelingt dir mit Asanas (Übungen) und Atem-Meditationen, die, wie im (Hatha-)Yoga üblich, die Balance zwischen Körper und Geist fördern und fördern. Im Yoga für Anfänger erlernst du leichte Übungen in Rücken- und Bauchlage und im Stehen, die sich in einem Rad des Wechsels zwischen Balance, Kräftigung und Dehnung bewegen. Immer begleitet durch bewusstes Atmen und unter Anleitung von Yogatrainerin Carina. Nach 6 Wochen wirst du nicht mehr auf Yoga in deinem Leben verzichten wollen. Probiere einfach mal aus, du hast nichts zu verlieren.

Bi 012_4 **Yoga für alle**
Beginn: Do., 09.01.2025 • 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 010_4 **Fit mit Qi Gong**
Beginn: Mi., 05.02.2025 • 19.00-20.30 Uhr • MZR Rathaus • 8 Abende • **Gebühr:** 55,00 EUR • **Ltg:** Klaus Maisel, Heilpraktiker
An acht Abenden werden lockernde und entspannende Übungen des Qi-Gongs gelernt.

Bi 006_4 **Qi Gong**
(Anfänger und Fortgeschrittene)
Ein Weg zur inneren Harmonie
Beginn: Mi., 19.02.2025 • 13.30-15.30 Uhr • MZR Rathaus • 5 Nachmittage • **Gebühr:** 37,00 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., 26.02.2025 • 13.30-15.30 Uhr • MZR Rathaus • 5 Nachmittage • 14-tägiger Wechsel Qi Gong und Tai Chi (getrennt buchbar!) • **Gebühr:** 37,00 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

Bi 008_4 **Fit im Alter** 
„Wer rastet, der rostet“
Beginn: Mi., 08.01.2025 • 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 011_4 **Zumba®**
Everything is better when you dance
(ab 18 Jahren)
Beginn: Mi., 08.01.2025 • 18.00-19.00 Uhr • Schulturnhalle Volksschule • 10 Abende • **Gebühr:** 40,00 EUR mind. 10 TN • **Leitung:** Katrin Hegele

Volkshochschule Bindlach e.V.

Was wird gemacht? - Zumba ist Aerobic auf mitreißende Latinomusik. 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 009_4 **Gemeinsam aktiv - Gymnastik für Frauen**

Beginn: Mi., 08.01.2025 • 16.30-17.15 Uhr • MZR Rathaus • 10 Nachmittage • **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 018_4 **Wirbelsäulengymnastik** (für Frauen u. Männer)

Aktiv sein gegen Rückenbeschwerden!

Beginn: Di., 14.01.2025 • 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 Körperrunderneuerung einen angenehmen Wohlfühlabschluss. 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., 05.02.2025 • 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 Alltagssituationen 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.

BodyBalancePilates am Vormittag

MZR Rathaus • 10 Vormittage • **Gebühr:** 48,50 EUR • **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., 20.02.2025 • 08.45-09.45 Uhr**

Bi 007_4 Kurs II: **Beginn: Do., 20.02.2025 • 10.00-11.00 Uhr**



Grundbildung

Die „Junge vhs“

Bi 004_5 **YoKi - Yoga für Kinder**

(für Kinder im Grundschulalter)



Beginn: Do., 09.01.2025 • 15.00-16.00 Uhr • MZR Rathaus • 10 Nachmittage • **Gebühr:** 50,00 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.**



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 A2
für Fortgeschrittene**

Beginn: Mo., 03.02.2025 • 18.00-19.30 Uhr • Schule, Hintereingang, Seminarraum UG • 10 Abende • Lehrbuch: Caminos neu 2 (Klett) ISBN 978-3-12-514913-7 • **Gebühr:** 60,00 EUR • **Leitung:** Michael Leutzsch

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

Beginn: Mo., 03.02.2025 • 18.00-19.30 Uhr • Schule, Werkraum UG • 10 Abende • Lehrbuch: Caminos neu 1 (Klett) ISBN 978-3-12-514954-0 • **Gebühr:** 60,00 EUR • **Leitung:** Belkis Leutzsch
Lehrbuch bitte gleich zum 1. Unterrichtsabend mitbringen.



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., 06.03.2025 • Hebammen Praxis Andrea Jahreiß • 10 Abende • mitzubr.: Decke oder Matte, bequeme Kleidung • Teilnehmerzahl auf 8 Personen begrenzt • **Gebühr:** 35,00 EUR • **Leitung:** Reinhard Olma

Bg 001_4 Gruppe I: 18.15-19.15 Uhr

Bg 002_4 Gruppe II: 19.30-20.30 Uhr

Bewegung / Gymnastik / Fitness

Bg 005_4 Mutter-Kind-Turnen

Beginn: Di., 11.03.2025 • 16.00-17.00 Uhr • Schulturnhalle • 10 Nachmittage • **Gebühr:** 25,00 EUR • **Leitung:** Angelika Schmidt

Bg 006_4 Mutter-Kind-Turnen

Beginn: Mi., 12.03.2025 • 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



Geschäftsstelle:

Busbach 30
95488 Eckersdorf
Anita Müller
Tel.: 0 92 06 / 6 59
E-mail: anitamuellerbusbach@gmx.net



Gesellschaft


Mensch und Welt

Bu 001_1 Rockastubn-Stammtisch (14-tägig)
Beginn: Mi., 15.01.2025 (jew. mittwochs) • 18.00 Uhr • Gasthaus „Schwarzes Ross“
Treffen, um den gesellschaftlichen Zusammenhalt zu wahren und evtl. Vereinsamung entgegenzuwirken.

Bu 002_1 Jahreshauptversammlung mit anssl. Vortrag: Busbach von Oben
Mi., 19.02.2025 • 18.00 Uhr • Ev. Gemeindehaus • **Referent:** Heiko Müller

Bu 003_1 Märchenabend:
„Was macht Rapunzel in Italien?“
Mi., 19.03.2025 • 18.00-19.00 Uhr • Ev. Gemeindehaus • **Gebühr:** 3,00 EUR • **Leitung:** Fiona Ahlborn, Märchenerzählerin

Exkursion

Bu 004_1 Wir lernen unsere Heimat neu kennen  **Studium regionale**
Do., 01.05.2025 • 10.00 Uhr • Treffpunkt: Bushaltestelle Busbach • **Leitung:** Erwin Müller
Über den Lindigweg hinab ins Trumsdorfer Tal, über den alten Weg nach Alladorf und zurück nach Busbach auf dem Weg, der an der Bezoldslinde vorbeiführt.



Gesundheit

Bewegung / Gymnastik / Fitness

Bu 001_4 Wirbelsäulengymnastik
(Frauen und Männer)
Beginn: Di., 14.01.2025 • 18.00-19.00 Uhr • Ev. Gemeindehaus • 12 Abende • **Gebühr:** 38,00 EUR • **Leitung:** Lena Kuhlen

Anmeldung und Infos bei Doris Haas unter 09206/284 (abends) • Es besteht eine Warteliste.
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.

Bu 002_4 Gymnastik (Frauen und Männer)
Beginn: Di., 04.02.2025 • 17.15-17.45 Uhr • Ev. Gemeindehaus • 10 Abende • **Gebühr:** 18,00 EUR • **Leitung:** Lena Kuhlen • **Anmeldung und Infos bei Doris Haas unter 09206/284 (abends) oder Anita Müller 09206/659**

Dieser Kurs ist für Personen mit körperlichen Einschränkungen geeignet. Bei Knie- oder Rückenbeschwerden können Übungen auf der Matte häufig nicht mitgemacht werden. Deshalb werden die Übungen bei diesem Kurs überwiegend im Sitzen ausgeführt.

Ernährung

Bu 003_4 Mixgetränke
Näheres wird noch bekannt gegeben.
Wir mixen Getränke mit und ohne Alkohol.



Kultur

Kunst / Kunsthandwerk

Bu 001_5 Wir fertigen einen Frühlings-/Osterkranz
Fr., 28.3.2025 • 14.30 Uhr • Ev. Gemeindehaus • mitzubr.: Schere, evtl. Bindedraht, Schleifen nach Geschmack, wenn vorhanden Strohkranz • Weiteres wird bei Anmeldung besprochen • **Gebühr:** 3,00 EUR + Materialkosten • **Leitung:** Lydia Zink

Bu 002_5 Binden einer Girlande
Mi., 09.04.2025 • 14.00 Uhr • Garage Familie Hofmann, Busbach • **Leitung:** Edith Roder

Bu 003_5 Osterbrunnen gestalten
Fr., 11.04.2025 • 14.00 Uhr • **Leitung:** Doris Haas

Bu 004_5 Wir basteln Blumen und Schleifen aus Papier
Weiteres wird noch bekannt gegeben.


Theater

Bu 005_5 Besuch der Mundarttheatervorstellung in Glashütten

Weiteres wird noch bekannt gegeben.



Grundbildung

Bu 001_6 Kinderfasching 
Di., 04.03.2025, Faschingsdienstag • Saal des Gasthauses „Zwei Linden“ • **keine Gebühr**
Zum Kinderfasching sind Eltern, Großeltern und die gesamte Bevölkerung recht herzlich eingeladen. Für die Verpflegung ist gesorgt. Eine gute Gelegenheit sich generationsübergreifend zu treffen und sich kennenzulernen.



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

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

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

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



Gesellschaft

Mensch und Welt

Ansprechpartner: Wolfgang Böss, Tel. 09270 / 91175

Cr 006_5 Jahreseröffnung 2025

Anfang Februar 2025 • 19.00 Uhr • Altes Rathaus, Creußen
Unser Gast und genaues Datum stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest; wird rechtzeitig auf der Homepage www.vhs-creussen.de und im Journal bekannt gegeben. In diesem Zusammenhang lädt die VHS auch wieder alle Mitglieder, Freunde und Interessierte der VHS zur Programmvorstellung und anschließendem Sektempfang ein.

Cr 001_1 Vortrag und Lesung aus dem Buch „Die fatale Verkürzung der Welt. Plädoyer für eine gesunde Medizin und Gesellschaft“

Do., 13.02.2025 • 19.30 Uhr • Altes Rathaus, Creußen •
Referent: Dr. med. Klaus-Dieter Preis, Gößweinstein
Dr. Klaus-Dieter Preis war über 40 Jahre als Allgemeinarzt tätig, der auch naturheilkundliche Therapien eingesetzt hat. Das Verständnis der modernen Medizin von Gesundheit und Krankheit sieht er zunehmend auf die Ergebnisse technischer Untersuchungen verkürzt. Selbst die Einbeziehung von naturheilkundlichen Therapien ist für ihn für ein ganzheitliches Verständnis von Gesundheit unzureichend. Deshalb hat er die WHO- Definition von Gesundheit - als körperliches, geistiges und soziales Wohlbefinden - einbezogen und diese um die Gesundheit der Lebensgrundlagen Boden, Luft und Wasser erweitert. Auch geht er davon aus, dass es kein menschliches

Tun ohne Verbundenheit mit der Gesundheit des Lebens auf diesem Planeten gibt. Die politische Aussage während der Coronapandemie, dass Gesundheit das höchste Gut sei, hat er in seinem Buch als einen fortbestehenden Anspruch gesehen, vor dem er die gesundheitliche Situation unserer Gesellschaft betrachtet. Die krankmachenden Auswirkungen der Landwirtschaft, der gegenwärtigen Mobilität, unserer Wirtschaftsweise, von Sicherheit als Aufrüstung sind im Zusammenhang mit der Klimaveränderung nur einige der wichtigen Themen, die er mit Folgerungen für eine breite Stärkung der Gesundheit des Einzelnen einschließlich eines ganzheitlichen und humanen Gesundheitswesens verbindet.

Cr 002_1 Vortrag: Wasserstoffregion Wunsiedel Nachhaltigkeit

Do., 13.03.2025 • 19.30 Uhr • Altes Rathaus, Creußen • **Referent:** Andreas Schmuderer, Siemens AG (Leiter Sustainability Business Deutschland)

Im Vortrag werden Bausteine zur aktiven Gestaltung der Energiezukunft mit Schwerpunkt grüne Wasserstoffherzeugung aufgezeigt. Wie kann ein rentables Geschäftsmodell erarbeitet werden, welche Beteiligten sind nötig und wie gestaltet sich die Einrichtung und der Betrieb.

Cr 003_1 Vortrag: Von der Brotbank zum Schaufenster - zur Geschichte des Einkaufens vom Mittelalter bis zum 20. Jahrhundert Studium regionale

Do., 20.03.2025 • 19.30 Uhr • Altes Rathaus, Creußen •
Referent: Dr. Michael Scheffold, Bad Windsheim

Das Alte Rathaus von Creußen symbolisiert die jahrhundertelange Geschichte der Stadt. Seine Schauseite wird geprägt durch die altertümlichen Brot- und Fleischbänke. Sie sind eine Besonderheit und sie erinnern daran, dass in früheren Jahrhunderten das Rathaus und sein Umfeld als Marktplatz der Mittelpunkt des städtischen Lebens waren. Doch wie muss man sich den Handel hier konkret vorstellen? Warum verkauften die Bäcker und Metzger nicht in ihrem eigenen Haus? Wann wurden diese Brot- und Fleischbänke gebaut? Wie lange waren sie in Betrieb? Gab es solche Bänke auch in anderen Städten? Diese und noch viele andere Fragen wird der Historiker Dr. Michael Scheffold aus Bad Windsheim in seinem Vortrag beantworten. Angesichts des dramatischen Sterbens der inhabergeführten Ladengeschäfte in unseren Städten dehnt er die Betrachtung bis in die heutige Zeit aus. **In Zusammenarbeit mit dem Colloquium Historicum Wirsbergense.**

Cr 004_1 Vortrag: Auslandsreisen mit dem Hund / Auslandshunde adoptieren: wichtige Regeln, Besonderheiten, Gefahren

Do., 10.04.2025 • 19.30 Uhr • Altes Rathaus, Creußen •
Referent: Tierarzt Dr. Michael Wolf, Creußen

Exkursion

**Cr 002_6 VHS-Feierabend-Radtour
Von April bis September 2025, jeweils 1. Mittwoch im
Monat; erstmals am Mi., 02.04.2025** • Treffpunkt: 18.00 Uhr
am neuen Rathaus, Bahnhofstraße 11 • **Gebühr:** 1,00 EUR •
Gesamtstrecke max. 25 km • **Leitung:** Wolfgang Böss
Unter dem Motto „Fitness-Bildung-Genuss“ lädt die
Volkshochschule Creußen zur Feierabend-Radtour ein. Falls
Touren wetterbedingt ausfallen müssen, wird dies über die
Homepage www.vhs-creussen.de bekannt gegeben. Es wird

empfohlen, Regenkleidung und Pannenwerkzeug mitzunehmen;
keinerlei Haftung für Personen- oder Sachschäden.

Ansprechpartner: Wolfgang Böss, Tel. 09270 / 91175



Beruf

Kompetenzen

Cr 001_2 Android für Einsteiger

Alle Kurse finden im Neuen Rathaus, Creußen, Bahnhofstr. Sitzungssaal 1. OG statt. • **Gebühr:** 30,00 EUR zuzüglich Kosten für Kursunterlagen von 20,00 EUR, die zu Beginn des ersten Kurstages an den Dozenten zu entrichten sind. • **Leitung:** Dr. Olaf Peschel

Die Kurse sind nur zusammenhängend buchbar. Ein eigenes Smartphone mit Ladekabel ist erforderlich. **Die Kurse werden von der Hans und Emma Nützel Altenstiftung im Rahmen des Projekts „Digital Coach“ für den Landkreis Bayreuth gefördert.** **Anmeldung:** über die Homepage www.vhs-creussen.de oder Bernhard Ohlraun, Tel. 09270/1319, E-Mail: bernhard.ohlraun@t-online.de
„Ihre Enkelkinder unterhalten sich nur noch über „WhatsApp“ Ihre Kinder laden sich ständig Apps herunter? Sie möchten auch wissen, wie das geht? Android Experte Dr. Olaf Peschel bringt Ihnen die Welt des Smartphones näher. Diese Android-Schulung (kein iPhone, kein BlackBerry, sondern das Betriebssystem von Google!) bietet Ihnen alle Grundlagen zur Bedienung Ihres Smartphones. Sie lernen, wie Sie Ihr Gerät gekonnt einrichten und bedienen. Sie lernen den Umgang mit Apps und Daten und erfahren viel über Geräte- und Datensicherheit.

Kurstage:

Kurs 1:

Fit am Smartphone -

Gerät gekonnt einrichten und bedienen

• 1a: Sa., 15.03.2025 • 10.00-13.00 Uhr

• 1b: Sa., 29.03.2025 • 10.00-13.00 Uhr

Kurs 2:

Fitter am Smartphone -

Umgang mit Apps und Daten

• 2a: Sa., 12.04.2025 • 10.00-13.00 Uhr

• 2b: Sa., 26.04.2025 • 10.00-13.00 Uhr

Kurs 3:

Sicher am Smartphone -

Geräte- und Datensicherheit

Sa., 24.05.2025 • 10.00-14.00 Uhr



Gesundheit

Entspannung / Körpererfahrung

Anmeldung über die Homepage www.vhs-creussen.de oder bei Ursula Kagerl, Tel. 09270/5445

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: Gebühr: 55,00 EUR bei 10 TN • jeweils 12 Übungseinheiten • mitzubringen: Decke, Isomatte, kleines Kissen, bequeme warme Kleidung und Socken • **Leitung:** Jeanette Held, Bayreuth

Hatha-Yoga für Erwachsene für Fortgeschrittene

(Kurs-ID: KU-ST-4AA5UX)

Cr 001_4

Kurs I:

Beginn: Mo., 10.03.2025 • 17.00-18.15 Uhr • Mehrzweckhalle, Bahnhofstr. 11, Creußen • max. 20 TN

Cr 002_4

Kurs II:

Beginn: Di., 11.03.2025 • 14.00-15.15 Uhr • Altes Rathaus, Creußen • max. 12 TN

Cr 003_4

Hatha-Yoga für Senioren (auf dem Stuhl) - Kurs III

Beginn: Mo., 10.03.2025 • 15.15-16.30 Uhr • Mehrzweckhalle, Bahnhofstraße 11, Creußen • max. 20 TN

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!

Bewegung / Gymnastik / Fitness

Eine Neuanmeldung ist für diese Kurse erforderlich. Anmeldung über die Homepage www.vhs-creussen.de oder bei Ursula Kagerl, Tel. 09270/5445

Cr 004_4

Powerworkout

Beginn: Mi., 19.02.2025 • 19.00-20.30 Uhr • Mehrzweckhalle, Bahnhofstr. 11 Creußen • 12 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.

Ernährung

Cr 003_5

Genussreise Whisk(e)y

Fr., 07.03.2025 • 19.00-21.00 Uhr • Altes Rathaus, Ratsstube • Gebühr: 37,00 EUR ab 8 TN • **Leitung:** Michael und Sandra Röhlein, Creußen

Erleben Sie eine besondere Genussreise durch die Welt des Whiskys! Gemeinsam erkunden wir sechs Stationen und entdecken die Vielfalt des „Wassers des Lebens“. Michael Röhlein, Independent Whisky Ambassador, begleitet Sie mit spannenden Einblicken in Geschichte und Herstellung. Diese Veranstaltung richtet sich an Genießende mit viel oder wenig Vorerfahrung. Wasser und Brot zum Neutralisieren stehen bereit. Es ist sicher ratsam, nach dem Tasting nicht mehr selbst mit dem Auto heimzufahren! Eventuelle Abholung bitte selbst organisieren! **Anmeldung über www.vhs-creussen.de od. Harald Bergmann vhs.creussen.bergmann@gmail.com od. Tel. 09270 914986 (nur 18.00-20.00 Uhr)**



Kultur

Kunst / Kunsthandwerk

Cr 001_5

Töpferkurs

Ein genauer Termin und weitere Einzelheiten stehen noch nicht fest; werden rechtzeitig im Journal veröffentlicht.

Der Kurs findet in der „**Bunten Truhe**“ in Creußen statt und ist für Anfänger und Fortgeschrittene. **Ansprechpartnerin,**

Anmeldung (unbedingt erforderlich) und Leitung: Gisela Wirth-Baier, Malerin, Tel. 09270/1554

Musik

Anmeldung über die Homepage www.vhs-creussen.de od. Angela Bergmann Tel. 0151 17422756 (nur 18.00-20.00 Uhr). Die Anmeldungen für den Musikunterricht sind verbindlich für ein VHS-Semester (Februar-August bzw. September-Januar, 1 x wöchentlich, außer Ferien). Nach Anmeldung können Termine mit den Kursleitern abgesprochen werden. Eine Unterrichtseinheit umfasst 30 Minuten (Gitarre 20 Min). Eine kostenpflichtige Schnupperstunde ist möglich!

Cr 002_5 Gitarre (Anfänger und Fortgeschrittene)
Termine: nach Vereinbarung • Altes Rathaus • **Gebühr:** 11,00 EUR / UE (20 Min.) • **Leitung:** Gerlinde Nerlich

Cr 003_5 Klavier und Keyboard
Termine: jew. Donnerstag nach Vereinbarung • Altes Rathaus, VHS-Raum • **Gebühr:** 16,00 EUR / UE • **Leitung:** Hartmut Gebelein

Cr 004_5 Schlagzeug
Termine: jew. Dienstag nach Vereinb. • Altes Rathaus, VHS-Raum • **Gebühr:** 15,00 EUR / UE • **Ltg.:** Salvatore Caramagno

Cr 005_5 Semesterabschlusskonzert der Musikschüler
Genauer Termin wird rechtzeitig im Journal bekanntgegeben
• 18.30 Uhr • Altes Rathaus, Creußen

Tanz

Cr 005_4 „ErlebniSTanz – die etwas andere Art zu tanzen!“
Mo., einmal im Monat • 19.00-20.30 Uhr • Aula der Robert-Kragler-Schule, Creußen • 5 Abende • **Gebühr:** 20,00 EUR • **Leitung:** Sylvia Simonetti, zertifizierte Tanzleiterin des BVST

Neue Lebensfreude vermitteln uns Tänze aus aller Welt, aus verschiedenen Epochen und Kulturen, getanzt wird im Kreis, in Blockformation, in der Gasse oder im Square. Durch die Bewegung zu rhythmischer Musik trainieren wir Ausdauer, Konzentration und Gedächtnis und beleben Körper, Geist und Seele. Die Teilnahme ist mit oder ohne Partner möglich. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich! Alle, die Freude an rhythmischer Bewegung haben und sich mit Gleichgesinnten treffen möchten, sind herzlich eingeladen!

Ansprechpartnerin: Marlies Maiwald, Tel. 09270/1297

Theater / Konzert / Ausstellungen

Cr 007_5 Traditioneller vhs-Künstler-Ostermarkt
Sa., 22.03. und So., 23.03.2025 • jew. 10.00-17.00 Uhr • Mehrzweckhalle, Bahnhofstraße 11, Creußen
Der traditionelle Künstler-Ostermarkt der Volkshochschule Creußen bietet den Besuchern österliches Flair an liebevoll geschmückten Ständen. Das künstlerische Angebot umfasst stilvolle und in den verschiedensten Techniken bearbeitete Ostereier. Darüber hinaus ergänzen Zeichnungen und Gemälde, hochwertige handwerklich gefertigte Accessoires an Floristik, Holz- und Tonwaren, sowie Schmuck- und Textilkunst das Sortiment. Für den Gaumen gibt es eigens hergestelltes Gebäck, sowie heiße und kalte Getränke. Der Markt findet in der Mehrzweckhalle der Stadt Creußen statt. Die Volkshochschule Creußen freut sich auf Ihren Besuch!
Ansprechpartnerin: Gisela Wirth-Baier, Tel. 09270/1554



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



Grundbildung

Die „Junge vhs“

Cr 001_6 „Go to Future“- 
Fahrt ins Zukunftsmuseum nach Nürnberg
(für Kids 10 bis 15 Jahre)

Mi., 23.04.2025 (Osterferien) • Treffpunkt: Bahnhof Creußen • **Gebühr:** 25,00 EUR (für Zugfahrt nach Nürnberg, Eintritt und Teilnahme am Workshop) • **Leitung:** Claudia Würner
Eine kleine Reise in die Zukunft für 10-15-jährige. Ein Besuch im Zukunftsmuseum in Nürnberg. Gemeinsam antworten finden auf die Fragen: Was isst man in der Zukunft? Wo und wie wird diese Nahrung angebaut? Wie funktioniert autonomes Fahren? Und vieles mehr! **Verbindliche Anmeldung bis spätestens 02.04.2025 unter 0173/3539936 Claudia Würner**



Cr 002_6 Kinder töpfern 
(für Kinder ab 6 Jahre)

Ein genauer Termin steht noch nicht fest; wird rechtzeitig im Journal veröffentlicht • **Gebühr:** 18,00 EUR einschl. Material • max. 12 Kinder • **Der Kurs findet in der „Bunten Truhe“ in Creußen statt. Anmeldung (unbedingt erforderlich) und Leitung:** Gisela Wirth-Baier, Malerin, Tel. 09270/1554



Geschäftsstelle:

Jasminstr. 2
95488 Eckersdorf
Karl Pensky
Tel.: 09 21 / 75 86 90 44
Internet: www.vhs-eckersdorf.de
E-mail: 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 (KiGa), Rathausstraße 19 statt.

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



Gesellschaft

Frauenprogramm

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

Mensch und Welt

Ec 001_1 Warum gibt es in Oberfranken so viele Brauereien? Studium regionale
Fr., 07.02.2025 • 19.00-21.00 Uhr • KiGa Seminarraum • Gebühr: 30,00 EUR • Leitung: Rainer Seifert • Begrenzte Teilnehmerzahl • **Anmeldung erforderlich!**

Diese und viele weitere interessante Erkenntnisse über unser fränkisches Bier erfahren sie bei einem Biertasting mit Biersommelier Rainer Seifert. Bei unserer Verkostung vom Pils bis zum dunklen Lager, vom Rauchbier bis zum Bock, vom süffigen Märzen bis zum ungespundeten Zwickl- oder Kellerbier werden sie die Besonderheiten dieser Biere besser kennen lernen. Freuen sie sich auf einen besonderen Abend

Ec 003_1 Vortrag: Ich sehe deine Tränen
Do., 13.02.2025 • 17.00-19.00 Uhr • Schlosscafé • Leitung: Elke Zaska
Ein Todesfall stellt das bisherige Leben auf den Kopf. Auf die Trauernden wartet eine ungewisse Zukunft. Der Alltag ist oft

beherrscht mit Fragen nach dem Sinn des Lebens. Dabei ist es schwer, den Tod mit all seinen Folgen begreifen zu können. Die Gesellschaft erwartet von den Trauernden meist, sich möglichst zügig in den „normalen“ Alltag wieder einzugliedern. Wie können wir Trauernde dabei unterstützen? Was tun, wenn uns fremde Tränen unangenehm berühren? Wie können wir Brücken bauen, um Sprachlosigkeit zu überwinden?



Beruf

EDV

Ec 001_2 Digitale Fitness im Alter Aktiv im Alter
Ein Kursangebot gefördert von der Hans und Emma Nützel Stiftung
Beginn: Mi., 15.01.2025 • 09.00-10.30 Uhr • KiGa Seminarraum • 6 Vormittage • **Gebühr:** 20,00 EUR • **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
Beginn: Di., 18.02.2025 • 18.30-20.00 Uhr • KiGa Seminarraum • 4 Abende • **Gebühr:** 30,00 EUR • **Leitung:** Michael Weckbach
Sie wollen Ihre Kenntnisse auffrischen, erweitern oder vertiefen? Dann hilft Ihnen dieses Kursangebot weiter! Bitte bringen Sie Ihre eigenen Laptops 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!

Hauptschule, Aula in HS • 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., 14.01.2025** • 18.00-19.00 Uhr
Ec 013_4 Kurs 2: **Beginn: Di., 14.01.2025** • 19.00-20.00 Uhr

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: Beate Weiß, Tel 0921/42932

Ec 004_3 Englisch am Nachmittag (Konversation)
Beginn: Di., 14.01.2025 • 15.00-16.00 Uhr • 12 Nachmittage •
Gebühr: 48,00 EUR • Leitung: Beate Weiß
Ihr Schulenglisch ist eingerostet? Frischen Sie es in lockerer, entspannter Atmosphäre auf.

Ec 005_3 Englisch am Nachmittag für die Altersgruppe 50+
Beginn: Di., 14.01.2025 • 16.00-17.00 Uhr • 12 Nachmittage •
Gebühr: 48,00 EUR • Leitung: Beate Weiß
Erwerben Sie Englischkenntnisse ohne Vokabel- und Grammatikpauken auf unterhaltsame Art. Wir arbeiten mit dem Buch „Refresh Now A2“ vom Klett-Verlag und kleinen Filmen, Songs und Texten zur englischsprachigen Welt. Seiteneinsteiger sind willkommen.

vhs Hummeltal

Hu 006_3 Französisch Grundstufe 2 A2
Auch für Nebeneinsteiger mit Vorkenntnissen
Beginn: Di., 04.02.2025 • 17.00-18.30 Uhr • Gemeindehaus, Saal, 1 • 15 Abende • Lehrbuch: Voyages 2 neu • Leitung: Nicole Federl
Etant arrivés à la fin de notre manuel “ Voyages 2 neu“, nous ne travaillerons plus qu’avec des copies et continuerons à approfondir les connaissances acquises dans une atmosphère détendue en mettant l’accent sur la conversation sans oublier de revoir quelques points de grammaire.

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 für Anfänger 1 A1
Beginn: Di., 18.02.2025 • 16.45-18.15 Uhr • 15 Abende • Lehrbuch: Caminos neu 1 (Klett) • Leitung: Michael Leutzsch

Hu 032_3 Spanisch für Anfänger 5 A1
Beginn: Mi., 19.02.2025 • 16.45-18.15 Uhr • 15 Abende • Lehrbuch: Caminos neu 1 (Klett) • Leitung: Michael Leutzsch

Hu 007_3 Spanisch Konversation für Einsteiger (über jitsi-meet) online-Kurs
Beginn: Di., 18.02.2025 • 18.30-20.00 Uhr • 15 Abende • Ltg.: Michael Leutzsch • Voraus.: Sprachkenntnisse Niveau A1

Hu 008_3 Spanisch am Vormittag A1
Beginn: Do., 20.02.2025 • 09.30-10.30 Uhr • Ort wird noch festgelegt • 15 Vormittage • Lehrbuch: Caminos neu 1 (Klett) • Ltg.: Michael Leutzsch

Hu 010_3 Spanisch für Fortgeschrittene (über jitsi-meet) online-Kurs A2
Beginn: Mi., 19.02.2025 • 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., 03.02.2025 • 18.00-19.30 Uhr • 20 Abende • Schule • Gebühr: 110,00 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 002_4 Kurs 4: Beginn: Di., 14.01.2025 • 19.40-20.40 Uhr

Mit Qi Gong in den Tag

KiGa Gymnastikhalle • 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;

Hatha-Yoga
KiGa Yogaraum • 12 Abende • Gebühr: 36,00 EUR • Leitung: Tanja Herrmann

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 001_4 Kurs 3: Beginn: Di., 14.01.2025 • 18.30-19.30 Uhr

Volkshochschule Eckersdorf e.V.

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 034_4 Kurs 1: Beginn: Fr., 17.01.2025 • 09.00-10.00 Uhr

Ec 035_4 Kurs 2: Beginn: Mi., 15.01.2025 • 09.00-10.00 Uhr

Ec 036_4 Qi Gong am Abend

Beginn: Do., 16.01.2025 • 19.00-20.00 Uhr • KiGa Gymnastikhalle • 12 Abende • Gebühr: 36,00 EUR • Ltg.: 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.

Ec 023_4 Auszeit vom Alltag

Beginn: Di., 21.01.2025 • 19.00-20.30 Uhr • KiGa Gymnastikhalle • 10 Abende • Gebühr: 60,00 EUR • Leitung: Elke Zaska
Die Anforderungen unserer unterschiedlichen Lebensbereiche lassen kaum Raum für Resonanz mit uns selbst. So verlieren wir mit der Zeit den Kontakt zu uns selbst und die Fähigkeit unsere Grenzen (körperlich oder geistig) wahrzunehmen. Unser Körper reagiert auf anhaltenden Stress mit Muskelverspannungen, Gereiztheit, Schlafstörungen, Mangel an Konzentration, nervösem Magen u.v.m. Dem können wir entgegenwirken indem wir unsere Selbstheilungskräfte aktivieren mit Entspannungsübungen, Phantasiereisen, Meditationen, Atemübungen und, Achtsamkeitsübungen. Schenken Sie sich Zeit und tiefe Entspannung für Körper, Geist und Seele.

Ec 026_4 Shiatsu - Absichtslose Begegnung und Berührung, die bewegt

Beginn: Sa., 01.02.2025 • 14.00-18.00 Uhr • KiGa Gymnastikhalle • 4 Samstage • mitzubr.: Decke, ein Kissen und eine Gymnastikmatte • **Gebühr: 60,00 EUR • Leitung:** Elke Zaska
Shiatsu ist eine Massageform die ihren Ursprung in Japan hat und am bekleideten Körper auf dem Boden praktiziert wird. Lerne die wohltuende Wirkung vom absichtslosen Berühren und Berührtwerden kennen. Anlehnen, Entspannen, Geben und Empfangen - Achtsame und behutsame Berührung durch einfache Techniken aus dem Shiatsu. Dieser Kurs richtet sich an Menschen die gemeinsame Zeit mit gegenseitigem Shiatsu verbringen möchten. Empfohlene Kleidung: lange bequeme Hose und langarmiges T-Shirt und Wollsocken. Anmeldung: Paarweise (alle Konstellationen sind willkommen) der/die Partner/in kann natürlich auch eine Freundin oder Freund, vielleicht auch die Tochter/Sohn sein.

Bewegung / Gymnastik / Fitness

Pilates

KiGa Gymnastikhalle • 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., 13.01.2025 • 18.00-19.00 Uhr

Ec 033_4 Kurs 2: Beginn: Mo., 13.01.2025 • 19.15-20.15 Uhr

Ec 015_4 Osteoporose-Training

Beginn: Mo., 13.01.2025 • 09.00-10.00 Uhr • KiGa Gymnastikhalle • 12 Vormittage • Gebühr: 36,00 EUR • Leitung: Cornelia 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., 13.01.2025 • 10.15-11.15 Uhr • KiGa Gymnastikhalle • 12 Vormittage • Gebühr: 36,00 EUR • Leitung: Cornelia 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 004_4 Rückenfitness

Beginn: Mo., 13.01.2025 • 17.55-18.55 Uhr • Hauptschule, Aula in HS • 12 Abende • Gebühr: 36,00 EUR • Leitung: Alexandra Kniejski

Der Rückenfitness-Kurs zielt darauf ab, die Rückenmuskulatur zu stärken, die Flexibilität zu erhöhen und die Körperhaltung zu verbessern. Durch gezielte Übungen möchten wir Rückenschmerzen vorbeugen und das allgemeine Wohlbefinden steigern. Der Kurs richtet sich an alle, die ihre Rückengesundheit aktiv fördern möchten, unabhängig von Fitnesslevel oder Alter. Besonders geeignet für Menschen mit sitzenden Tätigkeiten. Melde dich jetzt an und tu deinem Rücken etwas Gutes!

Ec 009_4 Slim-Fitness für Frauen

Beginn: Mo., 13.01.2025 • 19.00-20.00 Uhr • Hauptschule, Aula in HS • 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 003_4 Bodyshape - intensives Ganzkörpertraining

Beginn: Di., 14.01.2025 • 20.10-21.10 Uhr • Hauptschule, Aula in HS • 12 Abende • Gebühr: 36,00 EUR • Ltg.: Katrin Pscherer
Bodyshape ist ein intensives Ganzkörpertraining zur Kräftigung und Straffung des gesamten Bewegungsapparates. Bei flotter Musik und abwechslungsreichen Übungen mit und ohne Zusatzgerät (Band, Minihanteln, Flexi etc.) wird der Körper in Form gebracht und Stoffwechsel sowie Fettverbrennung aktiviert. Stretching und Entspannung sorgen am Ende jeder Stunde für ein entspannendes Wohlgefühl. Diese Stunde ist ideal für alle, die ihre Gesundheit erhalten und fördern wollen.

Wirbelsäulengymnastik

KiGa Gymnastikhalle • 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., 15.01.2025** • 18.30-19.30 Uhr

Ec 018_4 Kurs 2: Beginn: **Mi., 15.01.2025** • 19.30-20.30 Uhr

Ec 017_4 Funktionelles Training

Beginn: Do., 16.01.2025 • 18.30-19.30 Uhr • Hauptschule, Aula in HS • 12 Abende • **Gebühr:** 36,00 EUR • **Leitung:** Alexandra Kniejski

In diesem Kurs möchten wir die körperliche Fitness durch Übungen verbessern. Er fördert die Kraft, Stabilität, Flexibilität und Koordination um die allgemeine Leistungsfähigkeit im Alltag zu steigern. Ideal für Alle, die ihre Beweglichkeit verbessern, Verletzungen vorbeugen oder einfach fitter werden möchten.

Ec 025_4 Cardio-Fitness **NEU**

Beginn: Do., 16.01.2025 • 18.00-18.30 Uhr • Hauptschule, Aula in HS • 12 Abende • **Gebühr:** 18,00 EUR • **Leitung:** Alexandra Kniejski

Das Herz-Kreislauf-Training zielt darauf ab, die Ausdauer, Fitness und allgemeine Gesundheit zu verbessern. Durch gezielte Übungen wird das Herz-Kreislauf-System gestärkt, was zu einer besseren Sauerstoffversorgung des Körpers und einer erhöhten Leistungsfähigkeit führt. Der Kurs richtet sich an alle Fitnesslevels – von Anfängern bis hin zu Fortgeschrittenen. Egal, ob Sie Ihre Ausdauer verbessern wollen oder einfach nur aktiv bleiben möchten.

Ec 019_4 Core-Training und Stretch

Beginn: Do., 16.01.2025 • 19.40-20.40 Uhr • Hauptschule, Aula in HS • 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.

Ec 010_4 Gesund und Fit

Beginn: Do., 16.01.2025 • 10.15-11.15 Uhr • KiGa Gymnastikhalle • 12 Vormittage • **Gebühr:** 36,00 EUR • **Leitung:** Katrin Pscherer

Ganzkörpertraining bestehend aus Kraft- und leichten Cardio-Einheiten gemischt mit funktionellen Übungen und Stretch-Einheiten um den Alltag noch besser zu meistern. Geeignet für jeden der Spaß an der Bewegung hat.

Ec 022_4 Hula Hoop für Anfänger

Beginn: Do., 16.01.2025 • 18.00-18.45 Uhr • Alter Kindergarten, Rathausstr. 19 • 12 Abende • **Gebühr:** 27,00 EUR • **Leitung:** Christiane Wölfel

Werde fit, stark und aktiv mit Hula Hoop. Der Hula Hoop Reifen ist ein effektives Trainingsgerät für Jung und Alt. In diesem Kurs werden die Grundlagen des Hoopens gelernt. Offbody Hooping, Onbody Hooping, Side-Side-Technik, Push-Technik und erste Bewegungen mit dem Hula Hoop sind Inhalt dieses Kurses. Die Muskulatur des ganzen Körpers wird trainiert. „Hullern“ macht frei und gute Laune. Schaut vorbei! Keine Vorkenntnisse erforderlich, Leihreifen vorhanden!

Ec 006_4 Hula-Hoop-Fitness - Level 1

Beginn: Mi., 15.01.2025 • 18.00-19.00 Uhr • Hauptschule, Aula in HS • 12 Abende • **Gebühr:** 36,00 EUR • **Leitung:** Christiane Wölfel

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

© Heinel/Lanz/Zaka Projekte GmbH

FAKE FOOD

Essen zwischen Schein und Sein

AUSSTELLUNG
IN HOHENBERG
29.03. – 26.10.
2025

Porzellanikon Hohenberg · 95691 Hohenberg a.d. Eger
Eintritt sonntags nur 1,00 € · Kinder bis 18 Jahre kostenlos

Komm in den Flow, werde stark und glücklich mit Hula Hoop! Fitness hullern für alle die bereits die Grundtechniken sicher in beide Richtungen für 10 Minuten beherrschen. Lerne die verschiedenen Trainingsarten kennen. Mit Tabata, Intervalltraining, Zirkeltraining kommen wir in Schwung. Mit Zusatzgeräten werden unsere Übungen noch abwechslungsreicher und effektiver. Beim Training verbrennt man nicht nur viele Kalorien sondern stärkt auch die gesamte Muskulatur. „Hullern“ macht frei und locker. Muskelverspannungen lösen sich, Nacken- und Schulterschmerzen gehören schon bald der Vergangenheit an.

Ec 005_4 Hula-Hoop-Fitness - Level 2

Beginn: Mi., 15.01.2025 • 19.10-20.10 Uhr • Aula Mittelschule • 12 Abende • **Gebühr:** 36,00 EUR • **Leitung:** Christiane Wölfel
Fitness hullern für alle die bereits sicher in beide Richtungen 20 Minuten hullern können! Steigerung des Fitness Level 1 Kurses.

Ec 007_4 Wassergymnastik für Junge und junggebliebene Erwachsene

Beginn: Mi., 15.01.2025 • 18.00-19.00 Uhr • Hauptschule, Schwimmhalle • 12 Abende • **Gebühr:** 48,00 EUR • **Leitung:** Franz Küfner, Tel. 0921/39766
Die gelenkschonende Art „schwerelos“ beweglich zu werden oder sich beweglich zu halten.

Aqua-Fitness -

das gelenkschonende Kreislauftraining
Hauptschule • 12 Abende • **Gebühr:** 48,00 EUR • **Info, Anmeldung u. Leitung:** Franz Küfner, Tel. 0921/39766

Fit werden oder fit bleiben, das Medium Wasser macht's möglich! sonst wie Kurs Ec 007_4

Ec 008_4 Kurs I: **Beginn: Mi., 15.01.2025** • 19.00-20.00 Uhr

Ec 021_4 Kurs II: **Beginn: Mi., 15.01.2025** • 20.00-21.00 Uhr

Ec 014_4 Kurs III: **Beginn: Mo., 13.01.2025** • 18.45-19.45 Uhr

Ec 024_4 Kurs VI: **Beginn: Mo., 13.01.2025** • 17.45-18.45 Uhr

Ec 011_4 **Slimnastik - Gymnastik für Frauen**
Beginn: Mo., 17.02.2025 • 19.00-20.00 Uhr • Hauptschule, Turnhalle • 12 Abende • **Gebühr:** 36,00 EUR • **Ltg.:** Anja Schwarm
Körperbewusstes Training der Problemzonen.

Ernährung

Ec 030_6 **Oxymel & Frühlingskräuterallerlei** 

Do., 27.03.2025 • 17.00-19.15 Uhr • KiGa Eltern-Kind-Café • mitzubr.: 1 Flasche 0,3 L, 1 kl. Glas, bitte festes Schuhwerk anziehen • **Gebühr:** 12,00 EUR + 8,00 EUR für Material • **Leitung:** Eva Rundholz, Kräuterpädagogin
Im Garten entdecken wir die frühen Frühlingskräuter, lernen sie kennen und bestimmen. Wir fertigen einen Sauerhonig zur Stärkung des Immunsystems und einige frische Wildkräuterleckereien.

Ec 031_6 **Löwenzahn & Fichtenspitzen** 

Di., 29.04.2025 • 17.00-19.15 Uhr • KiGa Eltern-Kind-Café • mitzubr.: 2-3 verschließbare Gläser je 0,2 l, bitte festes Schuhwerk anziehen • **Gebühr:** 12,00 EUR + 8,00 EUR für Material • **Leitung:** Eva Rundholz, Kräuterpädagogin
Sonnengelb leuchtet uns der Löwenzahn entgegen, hellgrün sprießen die Fichten. Im Workshop lernen wir die Pflanzeninhaltsstoffe und Anwendungsbereiche kennen und bereiten einige kulinarische Köstlichkeiten.

Ec 032_6 **Aus dem Vollen schöpfen: Wildkräutermenü** 

Do., 08.05.2025 • 17.00-19.15 Uhr • KiGa Eltern-Kind-Café • mitzubr.: Behälter für evtl. Essensreste zum Mitnehmen, bitte festes Schuhwerk anziehen • **Gebühr:** 12,00 EUR + 10,00 EUR für Material • **Leitung:** Eva Rundholz, Kräuterpädagogin
Essbare Wildkräuter verarbeiten wir in krautigen Rezepten und fertigen ein köstliches Wildkräuter Menü mit Zutaten, die wir im Garten finden. Wir bestimmen und sammeln die Kräuter und kochen Leckeres zum Sofortverzehr.

Ec 029_6 **Frühlingsküche mit Ideen für die Frühlings-, Sommer- und Grillsaison**

Fr., 16.05.2025 • 18.00-22.00 Uhr • Grundschule, Schulküche GS • **Gebühr:** 16,00 EUR • **Leitung:** Ulrike Möller, staatl. gepr. Diätassistentin
Geplant sind Beilagen zum Grillen, Frühlingsgemüse und schnelle Gerichte für jeden Tag.

Ec 033_6 **Wildkräuter als „Erste Hilfe“ und zur Gesundheitsförderung** 

Do., 26.06.2025 • 17.00-19.15 Uhr • KiGa Eltern-Kind-Café • mitzubr.: kleine Flasche, bitte festes Schuhwerk anziehen • **Gebühr:** 12,00 EUR + 8,00 EUR für Material • **Leitung:** Eva Rundholz, Kräuterpädagogin

Wir bestimmen und sammeln Wildkräuter und lernen einiges über mögliche Anwendungsbereiche als schnelle Medizin am Wegesrand. Wir fertigen ein Bitterelixier zur Förderung der Verdauung und Stärkung des Immunsystems und stellen unser eigenes Insektenspray her.



Kultur

Literatur

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

Beginn: Do., 09.01.2025 • 15.00-16.30 Uhr • KiGa Seminarraum • 10 Nachmittage • **Gebühr:** 60,00 EUR • **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 Anmeldung ist für ein Schuljahr verbindlich! Der Beitrag wird halbjährlich abgebucht. Durch Krankheit der Lehrkraft entfallener Unterricht wird nachgeholt. Wird der Unterricht durch den Schüler abgesagt, besteht kein Anspruch auf Rückerstattung.

Leitung, Information u. Terminabsprache: Birgit Engelbrecht, 09201-71113, Email: birgit.engelbrecht@gmx.de

Ec 010_5 **Klavier**
Einzelunterricht für Anfänger und Fortgeschrittene • **Gebühr:** 15,00 EUR für 30 Min. / 22,50 EUR für 45 Min.

Ec 011_5 **Keyboard**
Einzelunterricht für Anfänger und Fortgeschrittene • **Gebühr:** 15,00 EUR für 30 Min. / 22,50 EUR für 45 Min.

Ec 012_5 **Saxophon (Alt oder Tenor) / Klarinette**
Einzelunterricht für Anfänger und Fortgeschrittene • **Gebühr:** 15,00 EUR für 30 Min. / 22,50 EUR für 45 Min.
Instrument sollte vorhanden sein!

Ec 013_5 **Blockflöte für Kids - Anfänger**
(Gruppenunterricht 3-5 Kinder)
Beginn: Mi., 12.03.2025 • 15.00-15.45 Uhr • KiGa Musikzimmer • 10 Nachmittage • **Gebühr:** 45,00 EUR / 5TN, 56,00 EUR / 4 TN, 75,00 EUR / 3 TN • **Leitung:** Verena Weinmann
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 Fortgeschrittene

Beginn: Mi., 12.03.2025 • 16.00-16.45 Uhr • KiGa Musikzimmer
• 10 Nachmittage • **Gebühr:** 45,00 EUR / 5 TN, 56,00 EUR / 4 TN, 75,00 EUR / 3 TN • **Leitung:** Verena Weinmann

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 Gitarre für Kinder - Anfängerkurs

Beginn: Mi., 12.03.2025 • 17.00-17.45 Uhr • KiGa Musikzimmer
• 10 Nachmittage • **Gebühr:** 45,00 EUR / 5 TN, 56,00 EUR / 4 TN, 75,00 EUR / 3 TN • **Leitung:** Verena Weinmann

Die Gitarre ist nicht nur ein beliebtes Begleitinstrument, sondern als Konzertgitarre auch ein wunderbares Soloinstrument. Der Unterricht für klassische Gitarre ist daher so aufgebaut, dass nicht rasch einige Akkorde gelernt werden, sondern das Instrument wirklich „verstanden“ wird mit dem Ziel, sich später eigenständig Stücke erarbeiten zu können. Bitte mitbringen: Eine Konzertgitarre für Kinder mit Nylonsaiten, passend zur Körpergröße (1/2, 3/4 oder 7/8 - bitte im Internet nachschauen oder Beratung im Fachhandel) ein höhenverstellbares Fußbänkchen, Notenständer und die Gitarrenschule: Hans Joachim Teschner: Fridolin, Eine Schule für junge Gitarristen, Band 1. (Einzelunterricht auf Anfrage)

Kunst / Kunsthandwerk

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

Beginn: Do., 08.05.2025 • (weitere Termine: 22.05., 05.06., 03.07. und 17.07.2025) • 17.30-19.30 Uhr • Seminarraum alter KiGa Eckersdorf • 5 Abende • **Gebühr:** 70,00 EUR (abhängig von der Teilnehmerzahl) + anfallende Materialkosten • **Leitung:** Iris Hetz

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

Mal Zeit im Mal Salon - Wochenendseminar

KiGa Seminarraum • 3 Abende • **Gebühr:** 90,00 EUR • **Leitung:** Iris Hetz

Frei malen und ohne kreative Zwänge und Kritiker das persönliche Werk entstehen lassen. Nach Lust und Laune der Farblust frönen: Das ermöglicht der Kreativworkshop mit der Künstlerin Iris Hetz. Im Workshop stehen Sie und Ihre Lust am Kreativen im Mittelpunkt. Begleitet und unterstützt werden Sie von Iris Hetz: kreativ, behutsam, professionell und vor allem mit viel Spaß am Kunst entstehen lassen. Der Weg zum Werk und der gemeinsame Austausch darüber stehen im Mittelpunkt

LEBENSWERTE STADT
Innovative dänische Stadtentwicklung trifft fränkische Visionen – wie wir die Zukunft lebenswert gestalten!

Di | 04.02. – Sa | 29.03.2025
RWZ1 Stadtbibliothek Bayreuth

Die Region Bayreuth zeigt die Ausstellungen „LEBENSWERTE STADT“ der Königlich Dänischen Botschaft und des dänischen Instituts für Stadtplanung sowie den „BLICK IN DIE BAYREUTHER INNENSTADT - ZWISCHEN WAGNER UND WUNDERTÜTE“.

Erfolgreiche Stadtentwicklungsprojekte aus Dänemark treffen auf spannende Strategieprozesse der Bayreuther Innenstadt und ihrer Quartiere.

Eröffnung der Ausstellungen:
Di | 04.02.2025 | 17:30 Uhr
RWZ1 Stadtbibliothek Bayreuth
Richard-Wagner-Str. 21, Bayreuth

Rahmenprogramm:
Zwei Monate lang gibt es Workshops, Führungen, Quartiersspaziergänge und Mitmachaktionen. Einfach QR-Code scannen und unser anregendes Programm entdecken!

Geleitet durch:
Regionalmanagement Bayern
Stadtbibliothek Volkshochschule
Region Bayreuth
KGL DÄNISCHE BOTSCHAFT
dansk byplan

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 Kurs 1: **Beginn: Fr., 21.03.2025** • 10.00-16.00 Uhr

Ec 010_5 Kurs 2: **Beginn: Fr., 09.05.2025** • 10.00-16.00 Uhr

Tanz

Ec 002_5 Line Dance - Einsteiger

Beginn: Mo., 13.01.2025 • 18.15-19.00 Uhr • Aula Grundschule • 12 Abende • **Gebühr:** 30,00 EUR • **Leitung:** Martina Schiller
Einsteiger: Der Kurs beinhaltet Tänze mit einfachen Schrittfolgen und steigert langsam den Schwierigkeitsgrad. Line Dance erfordert keinen Partner. Die Tanzgruppe steht in Linien neben- und hintereinander. Die meisten Tänze setzen sich aus immer wiederkehrenden Schrittfolgen zusammen, es gibt auch Contra Lines (gegenüberstehend) oder Tänze im Kreis. Seit dem Jahr 2002 ist Line Dance eine anerkannte Sportart. Tanzen ist die ideale Gesundheitsprävention: Es trainiert das Gedächtnis, steigert Koordination und Ausdauer, fördert Beweglichkeit und Gleichgewichtssinn. Der Kurs vermittelt Grundschritte und Technik, der Spaß steht im Vordergrund, das Alter ist egal. Voraussetzung ist die Freude an der Bewegung in verschiedenen Rhythmen, die Musik geht von Country bis Pop, von Irish Folk bis Latin, es wird nicht langweilig. Gerade wer sich sonst nicht regelmäßig körperlich ausdauernd bewegt oder Fitnessübungen mit statisch automatisierten Bewegungen nicht mag, wird durch Tanzen in idealer Weise aktiv.

Volkshochschule Eckersdorf e.V.

Ec 003_5 Line Dance - Fortgeschrittene
Beginn: Mo., 13.01.2025 • 19.00-19.45 Uhr • Aula Grundschule • 12 Abende • **Gebühr:** 27,00 EUR • **Leitung:** Martina Schiller
Die erlernten Tänze werden gefestigt und es kommen anspruchsvollere Choreografien dazu! sonst wie Kurs Ec 002_5



Grundbildung

Die „Junge vhs“

Seepferdchen ab Vorschulalter



Hauptschule, Schwimmhalle • 12 Nachmittage • **Gebühr:** 96,00 EUR • **Leitung:** Christian Döres
Dieser Kurs richtet sich an alle Kinder im Vorschulalter, damit sie bis zur Einschulung das Schwimmen erlernt haben.

Ec 001_6 **Kurs 1:** **Beginn: So., 27.04.2025** • 17.00-18.00 Uhr

Ec 002_6 **Kurs 2:** **Beginn: So., 27.04.2025** • 18.00-19.00 Uhr

Kreativ-Werkstatt für Kinder & Jugendliche



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

Alter Kindergarten Eckersdorf • **Gebühr:** 5,00 EUR + anfallende Materialkosten • **Leitung:** Kerstin Schinkowitsch Tel. 0921-735341, Email: kerstin.schinkowitsch@eckersdorf.bayern.de • **In Zusammenarbeit mit der Jugendbeauftragten der Gemeinde Eckersdorf.**

Ec 003_6 **Pizza und Schokofrüchte**
Januar 2025

Ec 004_6 **Line Dance**
Februar 2025

Ec 005_6 **Wir spielen BINGO**
März 2025

Ec 006_6 **Basteln für Ostern**
April 2025

Ec 009_6 **Muttertags Basteleien mit Wildkräutern**
Mai 2025

Ec 010_6 **Erste Hilfe für Kinder**
Juni 2025

Ec 011_6 **Walderlebnis an der Waldhütte**
Juli 2025

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

Ec 0126 **Eltern-Kind-Café**



Jew. freitags (einmal im Monat) • 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.

Babytreff - Krabbelgruppe - Miniclub (0-3 Jahre)



KiGa Miniclubraum • 10 Vormittage • **Gebühr:** 40,00 EUR • **Leitung:** Dagmar Siller

Der Miniclub ist eine Spiel- und Interessengemeinschaft für Eltern mit Kindern im Alter von 1-3 Jahren. Sinn und Zweck dieser Einrichtung, die als Vorbereitung auf den Kindergarten dient, ist es, dem Kind die Möglichkeit zu geben, 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! **Leitung und Anmeldung:** Fr. Tkotz Tel. 0921/39676

Ec 021_6 **Kurs 1:** **Beginn: Do., 16.01.2025** • 08.30-10.00 Uhr

Ec 022_6 **Kurs 2:** **Beginn: Do., 16.01.2025** • 10.00-11.30 Uhr



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 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 sozialen Medien und im Ortskurier bekanntgegeben.



Gesellschaft

Exkursionen

Fi 001_1 Frühjahrskräuterexkursion *Studium regionale*
Sa., 31.05.2025 • 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**

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

Beachten Sie bitte auch die
farbigen Sonderseiten
in der Heftmitte!

Fi 002_1 Kräuter verarbeiten *Studium regionale*
Sa., 12.07.2025 • 14.00 Uhr • Dauer ca. 3-4 Std. • Treffpunkt: Parkplatz Festplatz Hennenlohe • mind. 5 TN • mitzubr.: festes Schuhwerk, ein Schneidbrett und ein Messer, sowie 2 kleine Schraubgläser • **Gebühr:** 8,00 EUR • **Referentin:** Anna-Katharina Ney, zertifizierte Kräuterführerin • Vorkasse durch Überweisung • **Anmeldung bei Stefanie Ascher unter 0170 4172214**

Wir starten mit einer kleinen Kräuterwanderung, und statten uns mit Kräutern unserer Wahl aus. Unterwegs lernen wir etwas zur Wirkung der Pflanzen und deren Verarbeitungsmöglichkeiten. Im Anschluss entstehen eigene Tinkturen, Mazerate und eine Salbe, die man mit nach Hause nehmen kann. Dauer der Veranstaltung: 3-4 Stunden.



Gesundheit

Bewegung / Gymnastik / Fitness

Fi 001_4 Seniorengymnastik *Aktiv im Alter*
Mo., 13.01.2025 • 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, mit Anmeldung. 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., 14.02.2025 • 18.00-19.00 Uhr • Schule Fichtelberg • 10 Abende • mind. 5 TN • **Gebühr:** 45,00 EUR • **Leitung:** Nicole Hirschmann • Vorkasse durch Überweisung • **Anmeldung bei Stefanie Ascher unter 0170 4172214**

Sie können auch jederzeit einsteigen, mit Anmeldung! 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.

Erkrankungen / Heilmethoden

Fi 003_4 Die 1. Periode steht an - entspannte Mutter, entspanntes Pubertier!
Termin wird noch bekannt gegeben, bei Interesse bitte einfach melden • Fichtelberg, Vortragssaal Rathaus • Dauer ca. 90 min • **Gebühr:** kostenlos • **Referentin:** Tanja Regnet, Expertin für ganzheitliche Frauengesundheit • **Anmeldung bei Carmen Schöler unter 0151 67700239**

Weitere Kurse und Veranstaltungen entnehmen Sie bitte unserer Facebook Seite oder kontaktieren uns persönlich!

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

Online-Anmeldung:
www.gefrees.de



Es gelten die „Allg. Hinweise zu den Veranstaltungen“! **Anmeldungen** im Rathaus, Zi. 6 oder im Internet: 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.

Für alle Veranstaltungen gilt: Anmeldung unbedingt notwendig bitte spätestens 2 Wochen vor Kursbeginn!



Gesellschaft

Mensch und Welt

Ge 001_1 Vortrag: BRK Gefrees - Wer Was Wo?
Do., 23.01.2025 • 19.00 Uhr • Künneth-Palais, Hauptstr. 11/13 • ohne Gebühr • Referent: Klaus Neudert, BRK Gefrees

Ge 002_1 Schafkopf & Mucken für Anfänger
Beginn: Mi., 19.03.2025 • 18.30 Uhr • 8 Abende • Künneth-Palais, Hauptstr. 11/13 • **Gebühr:** 40,00 EUR • **Ltg.:** Klaus Kodisch
Schafkopf ist eines der ältesten deutschen Kartenspiele und wird entweder als Partnerspiel oder als Einzelspiel ausgetragen. Es ist in seiner Vielfalt schier grenzenlos und macht viel Spaß. „Schafkopfen“ lernen kann jeder/r - doch nur durch viel Üben und Spielen. Dieses „Karteln“ für Anfänger vermittelt die Regeln, die Spielweise, das richtige Zählen der Punkte und das fundierte Einschätzen der eigenen Karten. Da Theorie bekanntlich grau ist, wird alles sofort gespielt. Nach diesem Kurs wissen Sie über die Grundzüge des Schafkopfs Bescheid und haben vielleicht auch schon eine nette Schafkopfrunde gefunden.

Ge 003_1 Vortrag: Sicherheit im Internet
Do., 20.02.2025 • 14.00 Uhr • Künneth-Palais, Hauptstr. 11/13 • ohne Gebühr • **Leitung:** BayernLAB Wunsiedel • Vorherige Anmeldung notwendig bis 07.02.2025
Der souveräne Umgang mit digitalen Medien ist im Informationszeitalter eine Kernkompetenz. In kleinen und einfachen Schritten erhalten Sie nützliche Tipps und Tricks – damit ein Ausflug ins World Wide Web kein Horrortrip wird. (Passwörter, E-Mail, allgemeine Sicherheitstipps)

Ge 004_1 Vortrag: Schockanruf - Betrügereien zum Nachteil von Senioren

Aktiv im Alter

Mi., 19.03.2025 • 14.00 Uhr • Künneth-Palais, Hauptstr. 11/13 • ohne Gebühr • **Leitung:** Kriminalpolizeiliche Beratungsstelle KPI Bayreuth • Vorherige Anmeldung notwendig bis 07.03.2025
Der Vortrag behandelt die Gefahren von Schockanrufen. Speziell richtet sich der Vortrag an Senioren – aber auch viele Jugendliche sind schon dieser Gefahr ausgesetzt.

Ge 005_1 Vortrag / Workshop: Online-Shopping
Do., 20.03.2025 • 14.00 Uhr • Künneth-Palais, Hauptstr. 11/13 • ohne Gebühr • **Leitung:** BayernLAB Wunsiedel • Vorherige Anmeldung notwendig bis 07.03.2025
Einkaufen im Internet - wie erkenne ich sichere Seiten, welche Bezahlmethoden gibt es, was kann ich regional & online kaufen?



Beruf

EDV für Senioren

Aktiv im Alter

Workshop in 3 Kursen: Die Kurse Ge 001_2 bis Ge 003_2 bauen aufeinander auf und sind nur zusammenhängend buchbar. Ein eigenes Smartphone mit Ladekabel ist erforderlich. Das Smartphone muss das Betriebssystem ANDROID haben (nicht iPhone, nicht Blackberry, nicht Windows-Phone, sondern das Betriebssystem von Google!)

Aufgrund der hohen Nachfrage werden die Kurse diesmal durch die Hans und Emma Nützel Altenstiftung im Rahmen des Projekts „Digital Coach“ für den Landkreis Bayreuth gefördert. Die **Kursgebühr** beträgt insgesamt 30,00 EUR.

Die Kosten für die **Kursunterlagen** betragen je Kurs 5,00 EUR und sind am Kurstag direkt an den Dozenten zu entrichten. Ein eigenes Smartphone plus Ladegerät 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

Do., 13.03.2025 und Do., 20.03.2025 • 15.00-18.00 Uhr • 2 Einheiten zu je 3 Std • Künneth-Palais, Hauptstr. 11/13 • **Gebühr:** s.o. • 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

Do., 03.04.2025 und Do., 10.04.2025 • 15.00-18.00 Uhr • 2 Einheiten zu je 3 Std. • Künneth-Palais, Hauptstr. 11/13 • **Gebühr:** s.o. 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., 15.05.2025 • 15.00-19.00 Uhr • 1 Einheit zu 4 Std. • Künneth-Palais, Hauptstr. 11/13 • **Gebühr:** s.o. • 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.**



Gesundheit

Entspannung / Körpererfahrung

Yoga

Beginn: Di., 04.02.2025 • jew. 12 Abende • Künneth-Palais, Hauptstr. 11/13 in Gefrees • mitzubr.: bequeme Kleidung (leichte Sportbekleidung), Yoga- bzw. Iso-Matte, Yoga-Kissen (falls vorh.) • **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: 17.30-18.30 Uhr
Ge 002_4 Kurs II: 18.45-19.45 Uhr

Pflege / 1. Hilfe

Ge 003_4 Defibrillator - was ist das und wie geht das?

Do., 27.02.2025 • 19.00 Uhr • Künneth-Palais, Hauptstr. 11/13 • **ohne Gebühr** • **Referent:** Daniela Neudert, BRK Gefrees



Ge 004_4 Kindernotfälle, was ist zu tun?

Do., 24.04.2025 • 19.00 Uhr • Künneth-Palais, Hauptstr. 11/13 • **ohne Gebühr** • **Referent:** Daniela Neudert, BRK Gefrees

Erste Hilfe auf Zuruf

Jew. 19.00 Uhr • Künneth-Palais, Hauptstr. 11/13 • **ohne Gebühr** • **Referent:** Daniela Neudert, BRK Gefrees

Ge 005_4 Do., 22.05.2025

Ge 006_4 Do., 26.06.2025

Ge 007_4 Do., 24.07.2025

Erkrankungen / Heilmethoden

Ge 008_4 Vortrag: Kinderkrankheiten

Do., 27.03.2025 • 19.00 Uhr • Künneth-Palais, Hauptstr. 11/13 • **ohne Gebühr** • **Referent:** Dr. Giebel, Allgemeinarzt

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

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
oder unter
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!




Gesundheit

Entspannung / Körpererfahrung

Gs 001_4 Hatha-Yoga für Senioren  
(Kurs-ID: KU-ST-PRBYXF)

Beginn: Di., 14.01.2025 bzw. Di., 01.04.2025 • 18.15-19.15 Uhr • neues Feuerwehrhaus • 10 Abende • **Gebühr:** 37,00 EUR • **Leitung:** Monika Fichtel, Yogalehrerin
Speziell für Senioren! Die Übungen (finden auf und mit dem Stuhl statt) tragen dazu bei, den Körper bewusster wahrzunehmen, Spannungen zu lösen und die Lebensenergie freier fließen zu lassen. Sie wirken positiv auf Körper und Geist und stärken den Rücken, was zu einer besseren Haltung führt.

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

Beginn: Di., 14.01.2025 bzw. Di., 01.04.2025 • 19.30-20.30 Uhr • neues Feuerwehrhaus • 10 Abende • mitzubr.: Decke, Matte • **Gebühr:** 37,00 EUR • **Leitung:** Monika Fichtel, Yogalehrerin
Wie Kurs Yoga für Senioren, jedoch für Fortgeschrittene mit Vorkenntnissen und ohne Stuhl und gelegentlich mit Hilfsmitteln.

Bewegung / Gymnastik / Fitness

Gs 003_4 Body-Fit-Kurs
(Warteliste)

Beginn: Mo., 13.01.2025 bzw. Mo., 31.03.2025 • 18.00-19.00 Uhr • neues Feuerwehrhaus • 10 Abende • min. 8 TN • mitzubr.: Sportschuhe, Matte, Getränk • **Gebühr:** 37,00 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 004_4 Wirbelsäulengymnastik für Frauen
(Warteliste)

Beginn: Mi., 15.01.2025 bzw. Mi., 26.03.2025 • 18.30-19.30 Uhr • neues Feuerwehrhaus • 9 Abende • mitzubr.: Matte • **Gebühr:** 33,50 EUR • **Leitung:** Ute Meier

Gs 005_4 Step Aerobic

Beginn: vorauss. Di., 11.03.2025 • 19.15-20.15 Uhr • Schützenhaus • 11 Abende • max. 13 TN • mitzubr.: Sportschuhe, Getränk, kl. Handtuch • **Gebühr:** 46,50 EUR • **Leitung:** Doris Lochner

Herz-Kreislauf-Training mit Body-Shaping-Effekt. In unserem 60-Minuten-Workout gibst du deinem Herz-Kreislauf-System zu motivierender Chart-Musik einen gesunden Push und straffst Beine & Po.

Gs 006_4 Zumba® Fitness
(wenige Restplätze)

Beginn: Do., 13.03.2025 • 19.00-20.00 Uhr • Schützenhaus • 10 Abende • min. 10 TN • mitzubr.: feste Sportschuhe (keine Straßenschuhe), Getränk, kl. Handtuch • **Gebühr:** 42,00 EUR • **Leitung:** Carolin Schmidt, Zumba®Instructor
Tanzfitness zu lateinamerikanischer Musik, formt die Figur und macht Spaß. Für jedes Alter, für Trainierte und Untrainierte. Einstieg jederzeit möglich.

Gs 007_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 • **Vorabanmeldung 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

Gs 008_4 Japanische Küche - Sushi für Anfänger/-innen

Mi., 22.01.2025 • 17.30-ca. 21.00 Uhr • Hertel Möbel, Eventküche • mitzubr.: Schürze, Geschirrtuch, Messer, Schneidebrett und Restebehälter • min. 8 TN / max. 12 TN • **Gebühr:** 14,00 EUR zzgl. ca. 13,00 EUR für Lebensmittel • **Leitung:** Yae Tanaka-Bachfischer
In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie Sushi selbst zubereiten.

**Gs 009_4 Japanische Küche -
Gyoza und Harusame-Salada**

Mi., 19.02.2025 • 17.30-ca. 21.00 Uhr • Hertel Möbel, Eventküche • mitzubr.: Schürze, Geschirrtuch, Messer, Schneidebrett und Restebehälter • min. 8 TN / max. 12 TN • **Gebühr:** 14,00 EUR zzgl. ca. 13,00 EUR für Lebensmittel • **Leitung:** Yae Tanaka-Bachfischer

Gyoza (Japanische Maultaschen) und Harusame-Salada (Glasnudelsalat) sind eine sehr beliebte japanische Speise.

Griechische Küche

jew. 17.30-21.30 Uhr • Hertel Möbel, Eventküche • min. 8 TN / max. 12 TN • **Gebühr:** 14,00 EUR zzgl. Lebensmittelkosten •

Leitung: Christos Chaidas

Genauere Kursbeschreibung folgt in Kürze auf unserer Internetseite. mitzubr.: Schürze, Geschirrtuch, Messer, Schneidebrett und Restebehälter

Gs 010_4 Kurs I: Mi., 12.03.2025

Gs 011_4 Kurs II: Mi., 02.04.2025



Grundbildung

Die „Junge vhs“

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



Kurzfristig an einem Samstag im Jan. / Feb. / März je nach Schneelage • 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 • **Vorabanmeldung über Warteliste erwünscht!**

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



**Gs 002_6 Bewegung /
Tanz mit Musik**
(für Kinder von 4-7 Jahren)
(ohne Eltern)



Beginn: Mi., 19.02.2025 • 15.00-16.00 Uhr • neues Feuerwehrhaus • 5 Nachmittage • mitzubr.: Stoppersocken / Turnschlappchen, Getränk • **Gebühr:** 18,50 EUR • min. 5 TN / max. 12 TN • **Leitung:** Eva Linhardt, Sportlehrerin

Bei diesem Kurs wird einfach und spielerisch zu verschiedenen Liedern getanzt. Viele Lieder, wie etwa das Fliegerlied oder Tschu Tschu Wa, werden bereits durch die Mini Kinder Disko im Urlaub bekannt sein. Es werden aber auch neue einfache Tänze gemeinsam erarbeitet. Neben den tänzerischen Inhalten wird die körperliche Entwicklung, die Kreativität und auch das Gemeinschaftsgefühl gestärkt.

Gs 003_6 Töpfern
(Kinder mit Erwachsenen)



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

Hohenberg a. d. Eger Oberkotzau Betzenstein
Schnabelwaid Thierstein
Fichtelgebirge Schwarzenbach
ronach Pörsch Mistelbach
er
ssigau Bindlach Schönwald Pegnitz
Selb Sparnack Marktzell im Pegnitz

FUNDIERT
INFORMIERT

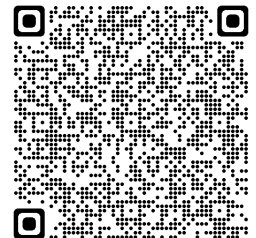
Hofer Land
Fichtelgebirge
Region Bayreuth

**AKTIONSTAGE
SANIERUNG
2025**

#freiraum
BAYREUTH
der Landkreis Bayreuth
Stadt Hof
Landkreis Hof
WIR SIND HOFER

Die „Aktionstage Sanierung“ im Mai: in der Region Bayreuth, Wunsiedel und der Region Hof zeigen Best Practice Beispiele der Gebäudesanierung. Neben verschiedenen Vorträgen aus der Reihe „fundiert informiert“, gibt es zahlreiche Möglichkeiten, sanierte Gebäude zu besichtigen und mit Fachexperten ins Gespräch zu kommen.

Detailinfos zu den Veranstaltungen in der Region Bayreuth finden sie unter www.region-bayreuth.de oder direkt unter dem folgenden QR Code:





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

Entspannung / Körpererfahrung

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

KK-Förderung
möglich!

Beginn: Mi., 15.01.2025 • Glashütten, Rathaus, Sitzungssaal • je 12 Abende • mitzubr.: bequeme Kleidung, Isomatte, Decke • **Gebühr:** 42,00 EUR • **Leitung:** Monika Fichtel
Die Übungen tragen dazu bei, den Körper bewusster wahrzunehmen, Spannungen zu lösen und die Lebensenergie freier fließen zu lassen. Sie wirken positiv auf Körper und Geist und stärken den Rücken, was wiederum zu einer besseren Haltung führt.

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

Gh 007_4 **Qi Gong - für Einsteiger (die Acht Brokate)**
Energie & Stille - Körperliche, energetische und mentale Wirkung

Beginn: Do., 16.01.2025 • 18.00-19.30 Uhr • Glashütten, Rathaus Glashütten • 8 Abende • mitzubr.: warme Socken, bequeme Kleidung, Matte, ggf. Decke, Getränk • **Gebühr:** 42,00 EUR • **Leitung:** Dagmar Johanna Freyberger, Qi Gong-Übungsleiterin, Entspannungscoach

Qi Gong ist eine von fünf Säulen der Traditionellen chinesischen Medizin (TCM). Durch gezielte Atemübungen in Verbindung mit schonenden und achtsamen Bewegungsabläufen aktivieren wir unsere energetischen Selbstheilungskräfte und harmonisieren unseren Energiefluss (Qi) wieder in die richtigen Bahnen. Ziel: Zur Stärkung von Rücken, oberen und unteren Gliedmaßen, Hüften, Beine, sowie sanfte Dehnung der einzelnen Muskelgruppen und Sehnen. Anregung der Durchblutung von Organen, der Gliedmaßen und der Abwehrkräfte. Stress abbauen durch Einklang mit Körper und Geist.

Bewegung / Gymnastik / Fitness

Gh 008_4 **Hula - Hoop**

Beginn: Mi., 08.01.2025 • 20.00-21.00 Uhr • Glashütten Mehrzweckhalle Glashütten • 10 Abende • **Gebühr:** 35,00 EUR • **Leitung:** Anja Schuster-Becker, Physiotherapeut/in
Hula-Hoop bietet für jung und alt ein effektives Training. Es werden nicht nur Kalorien verbrannt, vielmehr stärkt es auch den Beckenboden, die Gesäß-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Im Kurs erlernt ihr die Technik des „Hullerns“. Schritt für Schritt erweitern wir das Können und bauen ein Workout auf, um Schmerzen und Verspannungen entgegen zu treten. Traut euch... mit jeder Runde fühlt ihr euch wohler, fitter und freier! Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Gh 012_4 **Hula - Hoop für Teenies**

Für alle Teenies ab 12 Jahre



Beginn: Mo., 20.01.2025 • 16.00-17.00 Uhr • Glashütten Mehrzweckhalle Glashütten • 8 Abende • **Gebühr:** 20,00 EUR • **Leitung:** Ida Spätling, Physiotherapeutin
Hula-Hoop ist nicht nur eine unterhaltsame Aktivität zu fetziger Musik, sondern fördert auch Koordination, Körpergefühl und eine aufrechte Haltung. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

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

KK-Förderung
möglich!

Beginn: Di., 21.01.2025 • je 12 Abende • Glashütten, Mehrzweckhalle • mitzubr.: Matte o. Decke • **Gebühr:** 42,00 EUR • **Leitung:** Doris Wildgruber, Physiotherapeut/in
Die Wirbelsäule als zentraler Pfeiler des Rückens ist für viele Menschen in unserer Zivilisation zum Problem geworden. Machen Sie sich Ihre eigenen Fehler bewusst und lernen Sie, diese zu korrigieren. Verbessern Sie Ihre Haltung, bleiben Sie beweglich.

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

Ernährung

Gh 011_4 **Whisky Tasting
für Whiskyinteressierte und Einsteiger**

Fr., 21.03.2025 • 19.00-22.00 Uhr • Glashütten, Rathaus, Sitzungssaal Glashütten • **Gebühr:** 35,00 EUR • **Leitung:** Gerhard Wagner

Motto: „Schottische Hidden Champions“ – große Whiskies aus weniger bekannten Destillieren
Entdecken Sie mit uns die Geheimnisse der schottischen Whiskywelt! Wir laden Sie herzlich zu einem Whisky Tasting ein, dass sowohl für Neulinge als auch erfahrene Whisky-Liebhaber geeignet ist. Im Rahmen unseres Tastings „Schottische Hidden Champions“ tauchen wir ein in die faszinierende Welt ausgewählter Brennereien, die außergewöhnliche Whiskies kreieren und doch oft übersehen werden. Es erwarten Sie

sowohl leichte, milde Tropfen als auch intensivere, öligere und stark getorfte Varianten. Auf jeden Fall wird das Line Up wieder Whisky-Highlights enthalten! Unsere Reise führt uns zu traditionsreichen Brennereien, von den wilden Highlands bis auf die von Gischt umtosten Inseln Schottlands. Jeder Whisky erzählt seine eigene Geschichte und spiegelt die Einflüsse von Terroir, Handwerkskunst und regionalen Zutaten wider. Freuen Sie sich auf aromatische Entdeckungen, die Sie in die schottische Kultur und Geschichte eintauchen lassen. Durch den Abend führt Bastian Wagner, der seit über 10 Jahren leidenschaftlich mit Spirituosen, insbesondere Whisky, beschäftigt ist. Er hat zahlreiche Brennereien auf der ganzen Welt besucht und erweitert stetig sein Wissen durch persönliche Erfahrungen und globale Reisen – neben Schottland besuchte er bereits Brennereien in Ländern wie Israel, Indien oder Kanada. Als leidenschaftlicher Botschafter für hochprozentigen Genuss teilt er sein Wissen und seine Erlebnisse im Rahmen verschiedener Tastings. Freuen sie sich auf eine kurzweilige & spannende Reise in die Welt des schottischen „Wassers des Lebens“. Zur Verkostung stehen mindestens 6 verschiedene Whiskies, von mild bis hin zu rauchig. In der Kursgebühr sind die Kosten für die Whiskies, Wasser, Weißbrot und Tastingunterlagen enthalten. Es ist sicher ratsam, nach dem Tasting nicht mehr selbst mit dem Auto nach Hause zu fahren!



Kultur

Tanz

Gh 002_5 Tanzen (Fortgeschrittene)

Beginn: So., 12.01.2025 • 18.00-19.30 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.

Beachten Sie bitte auch die
farbigen Sonderseiten
in der Heftmitte!

Die Volkshochschulen
im Landkreis Bayreuth e.V.



suchen nebenberufliche Kursleiterinnen und Kursleiter,

**insbesondere für den Programmbereich Gesundheit
(Fitnessgymnastik, (Wirbelsäulen-)Gymnastik, Yoga,...)**

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

Vorsitzender:

Holger Bär,

1. Bgm.



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

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

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



Gesellschaft

Natur und Technik

Kurse der
Goldkronacher Kräuterpädagogin
(Go 005_1 bis G0 014_1)

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

Go 005_1 Herstellung von Tinkturen und ihre Wirkung **Stodium regionale**

Sa., 19.04.2025 • 14.00 Uhr • **Gebühr:** 15,00 EUR

Schon ein paar Tropfen einer Tinktur haben ein Vielfaches an Wirkung als Tees. So viel Tee kann man kaum trinken, um sich die gleichen Wirkstoffe zuzuführen. Anwendungen innerlich und äußerlich, zuhause und unterwegs. Wir geben Anregungen und stellen auch einige Tinkturen her.

Go 009_1 Fichtenspitzen & Co **Stodium regionale**
Sa., 24.05.2025 • 14.00 Uhr • **Gebühr:** 15,00 EUR

Wohltuendes und Leckeres aus dem Maiwuchs der Fichten. Wir erklären, wie man daraus Likör, Gelee und Sirup zubereitet. Jetzt schon an den Winter denken und eine Salbe oder ein Öl gegen Erkältung - auch für Babys - herstellen!

Go 010_1 Heilpflanze Holunder **Stodium regionale**
Sa., 07.06.2025 • 14.00 Uhr • **Gebühr:** 20,00 EUR

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

Go 012_1 Johanniskraut und andere Heilkräuter **Stodium regionale**

Sa., 28.06.2025 • 14.00 Uhr • **Gebühr:** 15,00 EUR

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



Go 014_1 Blüenträume - essbare Blüten **Stodium regionale**

Sa., 16.08.2025 • 14.00 Uhr • **Gebühr:** 15,00 EUR

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

Exkursionen

Go 020_1 Feierabend Radtour
Do., von Mai bis August • 18.00-20.00 Uhr • Treffpunkt: Marktplatz, Goldkronach • mitzubr.: E-Bike/Fahrrad und -helm
Offene Gruppe, die sich donnerstags bei gutem Fahrradwetter zu Touren in die Umgebung trifft. Die jeweilige Route wird spontan mit den Teilnehmern festgelegt. Dauer ca. 2 Std. mit abschließender Einkehr. Teilnahme auf eigene Gefahr.



Sprachen

Go 002_3 Spanisch für Fortgeschrittene **A2**

Beginn: Mo., 03.02.2025 • 18.00-19.30 Uhr • Schule, Hintereingang, Seminarraum UG • 10 Abende • Lehrbuch: Caminos neu 2 (Klett) ISBN 978-3-12-514913-7 • **Gebühr:** 60,00 EUR • **Leitung:** Michael Leutzsch

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

Beginn: Mo., 03.02.2025 • 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 Leutzsch
Lehrbuch bitte gleich zum 1. Unterrichtsabend mitbringen.



Gesundheit

Entspannung / Körpererfahrung

Hatha-Yoga mit Bine

(Kurs-ID: KU-ST-MLN8KB)

KK-Förderung
möglich!

Beginn: Di., 07.01.2025 • Schule, Multifunktionsraum • jew. 10 Abende • mitzubr.: bequeme Kleidung, Yogamatten und Medikissen sind vorhanden, evtl. eine Decke • **Gebühr:** 44,00 EUR • **Leitung:** Sabine Küffner

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

Go 027_4 **Kurs I:** 16.30-17.45 Uhr

Go 028_4 **Kurs II:** 18.00-19.15 Uhr

Go 014_4 Hatha-Yoga mit Sonja am Vormittag

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

KK-Förderung
möglich!

Beginn: Mi., 19.02.2025 • 09.30-11.00 Uhr • Pfarrstadt, Sickenreuther Str. 3 • 10 Vormittage • mitzubr.: Decke, warme Socken, Yogakissen und Yogamatte müssen von den Teilnehmern mitgebracht werden, es gibt keine vor Ort! Gymnastikmatten sind vorhanden! • **Gebühr:** 50,00 EUR • **Ltg.:** Sonja Reichenberger
In den Unterrichtseinheiten, die nacheinander aufbauen, wird Yoga nach der Schule von Yoga-Vidya in der Tradition von Swami Shivananda geübt. Im Laufe der Abende lernen wir durch Körperstellungen (Asanas), Atemübungen und Entspannung einen Ausgleich zu den Anforderungen des Alltags zu schaffen.

Go 015_4 Hatha-Yoga I mit Sonja

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

KK-Förderung
möglich!

Beginn: Mo., 13.01.2025 • 17.00-18.30 Uhr • Schule, Multifunktionsraum • 10 Abende • mitzubr.: bequeme Kleidung, Yogamatten und Medikissen sind vorhanden, evtl. eine Decke; Gymnastikmatten sind 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 Körperstellungen (Asanas), Atemübungen und Entspannung einen Ausgleich zu den Anforderungen des Alltags zu schaffen.

Go 016_4 Hatha-Yoga II mit Roland

(Kurs-ID: KU-ST-MT87AV)

KK-Förderung
möglich!

Jew. 19.00-20.30 Uhr • Schule, Multifunktionsraum • 10 Abende • mitzubr.: bequeme Kleidung, Yogamatten und Medikissen sind vorhanden, evtl. eine Decke; Gymnastikmatten sind 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.

Go 016_4 **Kurs I:** **Beginn:** Mo., 13.01.2025 •

Go 026_4 **Kurs II:** **Beginn:** Mo., 28.04.2025 • Sommerkurs

Go 024_4 Hatha-Yoga

mit Sonja am Vormittag - Sommerkurs

(Kurs-ID: KU-ST-VLJE6S)

KK-Förderung
möglich!

Beginn: Mi., 04.06.2025 • 09.30-11.00 Uhr • Pfarrstadt, Sicken-

reuther Str. 3 • 8 Vormittage • mitzubr.: Decke, warme Socken, Yogakissen und Yogamatte müssen von den Teilnehmern mitgebracht werden, es gibt keine vor Ort! Gymnastikmatten sind vorhanden! • **Gebühr:** 40,00 EUR • **Ltg.:** 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 des Kurses lernen wir durch Körperstellungen (Asanas), Atemübungen und Entspannung, einen Ausgleich zu den Anforderungen des Alltags zu schaffen.

Go 025_4 Hatha-Yoga I

mit Sonja - Sommerkurs

(Kurs-ID: KU-ST-VLJE6S)

KK-Förderung
möglich!

Beginn: Mo., 07.04.2025 • 17.00-18.30 Uhr • Schule, Multifunktionsraum • 8 Abende • mitzubr.: Yogamatten und Medikissen sind vorhanden, evtl. eine Decke; Gymnastikmatten sind vorhanden! • **Gebühr:** 36,00 EUR • **Ltg.:** 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 des Kurses lernen wir durch Körperstellungen (Asanas), Atemübungen und Entspannung einen Ausgleich zu den Anforderungen des Alltags zu schaffen.

Hatha-Yoga mit Bine - Sommerkurs

(Kurs-ID: KU-ST-MLN8KB)

KK-Förderung
möglich!

Beginn: Di., 29.04.2025 • Schule, Multifunktionsraum • jew. 10 Abende • mitzubr.: bequeme Kleidung, Yogamatten und Medikissen sind vorhanden, evtl. eine Decke • **Gebühr:** 44,00 EUR • **Leitung:** Sabine Küffner

Go 037_4 **Kurs I:** 16.30-17.45 Uhr

Go 038_4 **Kurs II:** 18.00-19.15 Uhr

Gymnastik / Bewegung / Fitness

Go 005_4 Fitnesstraining

für Frauen jeden Alters

mit integriertem Faszientraining

Beginn: Do., 30.01.2025 • 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 Faszi-Fitness spielen bei unserem Training eine wichtige Rolle. Wir arbeiten mit Hanteln, Overball, Multiband, Stepper und verschiedenen anderen Kleingeräten. 60 min Sport + letzte 30 min Faszienrollen. Ermäßigte Kursgebühr möglich, wenn nur Sport mitgemacht wird. **In Kooperation mit der SpVgg Goldkronach.**

Go 006_4 Karate zum Kennenlernen

für alle von 10 bis 80 Jahre

Beginn: Fr., 14.03.2025 • 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 Kooperation mit der SpVgg Goldkronach.**

Ernährung

Kochabend für Männer -

Jew. 18.30-22.00 Uhr • Schule, Hintereingang, Schulküche • mitzubr.: Getränke, Geld für Lebensmittel • **Gebühr:** 6,00 EUR • **Leitung:** Thomas Dötsch



Go 012_4 **Kurs I:** Mi., 22.01.2025 • Norddeutsche Küche
Go 013_4 **Kurs II:** Mi., 19.03.2025 • Südstaaten
Go 022_4 **Kurs III:** Mi., 07.05.2025 • Nahost
Go 022_4 **Kurs IV:** Fr., 11.07.2025 • (ab 18.00 Uhr) Sommerfest

Käse selber machen

Jew. 14.00 Uhr • Goldkronach, Sandhof 1, Dressendorf • **Gebühr:** 15,00 EUR • **Anm. u. Ltg.:** 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 001_4 **Kurs I:** Sa., 15.02.2025
Go 011_4 **Kurs II:** Sa., 15.03.2025



Kultur

Kunst und Kunsthandwerk

Aquarell-Malkurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Schule, Hintereing., Werkraum UG • jew. 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 entspannter Atmosphäre eine kreative Zeit erleben und die Ergebnisse Ihrer Malerei werden Sie beeindruckern.

Go 002_5 **Kurs I:** Beginn: Mi., 26.02.2025 • 15.30-17.30 Uhr
Go 005_5 **Kurs II:** Beginn: Do., 27.02.2025 • 16.00-18.00 Uhr

Go 014_5 Buchbinden

Jew. 10.00-15.00 Uhr • Hirschhornstr. 1, Brandholz • 2 Vormittage • Material: Zeichenblock, Acrylfarben, Pinsel, Schneidmatte, Cutter, Lineal, Bleistift • **Gebühr:** 45,00 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 014_5 **Kurs I:** Beginn: Sa., 15.03.2025
Go 014_6 **Kurs II:** Beginn: Sa., 10.05.2025

Filzen für Erwachsene - Frühlingsfilzen

Jew. 18.00-21.00 Uhr • Schule, Hintereingang, Werkraum UG • **Gebühr:** 12,00 EUR + 6,00 EUR Materialkosten vor Ort zu bezahlen • **Leitung:** Hannah Buchwald

In diesem Kurs filzen wir fröhliche und dekorative Frühlingsmotive wie bunte Blumen, zarte Schmetterlinge, Marienkäfer und weitere Objekte. Mit der Trockenfilztechnik, die auch für Einsteiger/innen leicht erlernbar ist, entstehen bezaubernde Werke, die perfekt zum Frühling passen. Lasst euch von den unendlichen Gestaltungsmöglichkeiten inspirieren und gestaltet schöne Filzaccessoires oder Geschenke für die Saison.

Go 008_5 **Kurs I:** Mi., 12.03.2025
Go 088_5 **Kurs II:** Mi., 09.04.2025

Filzen für Erwachsene - Nadelfilzen: Mini-Kaktus & Sukkulente

Jew. 18.00-21.00 Uhr • Schule, Hintereingang, Werkraum UG • **Gebühr:** 12,00 EUR + 6,00 EUR Materialkosten vor Ort zu bezahlen • **Leitung:** Hannah Buchwald

In diesem Kurs filzen die Teilnehmenden ihren eigenen kleinen Kaktus oder ihre eigene Sukkulente aus Wolle und setzen diese in einen echten Blumentopf. Mit der Trockenfilztechnik entstehen detailreiche, lebensechte Pflanzen, die perfekt in kleine Töpfe passen. Die Teilnehmer/innen bringen ihren eigenen Blumentopf mit (max. 10 cm Durchmesser), in den sie ihre Filzpflanze einpflanzen. Ein kreativer Kurs, der ganz individuell gestaltet werden kann!

Go 009_5 **Kurs I:** Mi., 14.05.2025
Go 099_5 **Kurs II:** Mi., 04.06.2025

Go 011_5 **Kreativkurs für Kinder - Es wird bunt, glitzerig und flauschig!** (für Kinder ab der 2. Klasse)



Beginn: Di., 29.04.2025 • 16.30-18.00 Uhr • Schule, Hintereingang, Werkraum UG • 3 Abend • mitzubr.: etwas zum Trinken, evtl. Tasche zum Mitnehmen der Kunstwerke • **Gebühr:** 15,00 EUR • **Leitung:** Karoline Haußner

Es wird bunt, glitzerig, vielleicht auch flauschig und auf jeden Fall lustig und kreativ! In diesem dreiteiligen Kurs gestalten, malen, kleben und basteln wir gemeinsam. Jeder Termin steht unter einem neuen spannenden Motto, bei dem der Fantasie keine Grenzen gesetzt sind. Gemeinsam entdecken wir kreative Techniken und erschaffen kleine Kunstwerke, die ihr mit nach Hause nehmen könnt.



Grundbildung

Eltern / Kind-Turnen (Jg. 2021-23)



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 2021-2023).

Go 001_6 **Kurs I:** Beginn: Mo., 20.01.2025 • 15.30-16.30 Uhr
Go 002_6 **Kurs II:** Beginn: Di., 21.01.2025 • 15.30-16.30 Uhr

Kinder Turnen (Jg. 2017-20)



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!

Go 003_6 **Kurs I:** Beginn: Mo., 20.01.2025 • 16.30-17.30 Uhr
Go 004_6 **Kurs II:** Beginn: Di., 21.01.2025 • 16.30-17.30 Uhr



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



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: Januar 2025, mittwochs •**
17.30-18.30 Uhr

Ha 002_4 **Kurs II:** **Beginn: Januar 2025, mittwochs •**
18.30-19.30 Uhr

Ernährung

Ha 003_4 Weinseminar

(Thema: wird noch bekannt gegeben)

Fr., 21.03.2025 • 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

Musik

Ha 001_6 Konzert-Gitarre für Kinder

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

Beachten Sie bitte auch die
farbigen Sonderseiten
in der Heftmitte!

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 S. 100).



Gesellschaft

Natur und Technik

Ha 001_1 Sensen-Dengelkurs

Sa., 05.04.2025 • 10.00-13.00 Uhr • Flurstraße 20, Haag
• mitzubr.: eigene Sense • **Gebühr:** 15,00 EUR • **Leitung:**
Thomas Kappauf, Bildungsreferent beim LBV

Eine fachgerecht gedengelte Sense ist die halbe Miete für
ein effektives und müheloses Mähen mit der Sense. Ich zeige
Ihnen, mit welcher Ausrüstung und Technik Sie ihrer Sense –
auch ganz alten – die „richtige Schneid“ verpassen. Durch die
Praxis am Dengelbock entwickeln Sie im Kurs ein Gefühl für
Technik, Rhythmus und Schlagstärke.

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.

Bitte achten Sie auch auf Änderungen und Zusatzangebote im Mitteilungsblatt und auf der Homepage der Gemeinde Heinersreuth.



Gesellschaft

Natur und Technik

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

He 001_1 Solarenergie
von Dach und Balkon

Nachhaltigkeit

Mi., 12.03.2025 • Referent: Bernd Rothammel
In Kooperation mit dem Landratsamt Bayreuth.

Studienfahrten/-reisen/ Exkursionen

He 001_2 Waldlehrpfad -
der Wald im Klimawandel

Studium regionale

April 2025 • Treffpunkt Parkplatz Waldhütte • Leitung: Maika Adam, Revierleiterin Waldhütte

He 002_2 Familien-Spaziergang
durch den Park
Schloß Fantasie

(Tipp: für Kinder geeignet)

Sa., 24.05.2025 • Dauer ca. 1-1,5 Std. • Leitung: Frau Weiß,
Schlosserverwaltung

Studium regionale

He 003_2 Lindenbaum-Museum
in Neudrossenfeld

Studium regionale

Juni 2025 • Führung: Bürgermeister Harald Hübner



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_3 **Gruppe I:** 19.00 - 20.00 Uhr

He 002_3 **Gruppe II:** 20.00 - 21.00 Uhr



Kultur

Musik

He 001_4 Gitarre
für Kinder

Beginn: fortlaufend, dienstags • ab 14.00 Uhr (nach Verein-
barung) • Schule, Klassenraum • **Gebühr:** für 10 Unterrichts-
einheiten: 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_5 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-Lastschriftmandat. 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: „Löwenkraft“ *Studium regionale*
Wildkräuterworkshop

Fr., 11.04.2025 • 15.00-19.00 Uhr • Treffpunkt: Altes Rathaus, Marienplatz 11 • mitzubr.: festes Schuhwerk, dem Wetter angepasste Kleidung, ausgekochtes Schraubglas ca. 150 ml Fassungsvermögen, Sammelkörbchen • **Gebühr:** 14,00 EUR (per SEPA-Lastschriftmandat) + 8,00 EUR Materialkosten (wird im Kurs Bar eingesammelt) • **Leitung:** Sigi Seidler-Rieß

Wir entdecken, was die Natur uns schenkt und sammeln verschiedene Wildkräuter. Dabei erfahren wir, was es mit der Löwenkraft des Löwenzahns auf sich hat und wie wir diese nutzen können. Gemeinsam werden wir uns aus den gesammelten Kräutern verschiedene leckere Speisen zubereiten und gemeinsam verkosten.

Ho 003_1 Exkursion: *Studium regionale*
„Wild und lecker“ *junge vhs*
Wildkräuterworkshop für Kinder
(Für Kinder von 7-12 Jahre)

Fr., 09.05.2025 • 15.00-19.00 Uhr • Treffpunkt: Altes Rathaus, Marienplatz 11 • mitzubr.: festes Schuhwerk, dem Wetter angepasste Kleidung, Sammelkörbchen • **Gebühr:** 14,00 EUR (per SEPA-Lastschriftmandat) + Materialkosten: 7,00 EUR (wird im Kurs in Bar eingesammelt) • **Leitung:** Sigi Seidler-Rieß
Wir finden bei einem Kräuterspaziergang verschiedene essbare Wildkräuter und bereiten daraus einen Kuchen und weitere Leckereien zu.

Ho 004_1 Exkursion: „Maiwipfel“ *Studium regionale*
Wildkräuterworkshop

Sa., 10.05.2025 • 15.00-19.00 Uhr • Treffpunkt: Altes Rathaus, Marienplatz 11 • mitzubr.: festes Schuhwerk, dem Wetter angepasste Kleidung, Sammelkörbchen, kleines Schraubglas ca. 150 ml Fassungsvermögen • **Gebühr:** 14,00 EUR (per SEPA-Lastschriftmandat) + Materialkosten: 8,00 EUR (wird im Kurs in Bar eingesammelt) • **Leitung:** Sigi Seidler-Rieß
Wir erfahren bei einer kleinen Wildkräuterwanderung, warum Fichtennadeln und Fichtenspitzen so wertvoll sind, Körper und Geist beleben und welche Wildkräuter wir verwenden können. Aus unseren gesammelten Schätzen bereiten wir interessante Leckereien zum Sofortverzehr zu.

Ho 020_1 Workshop „Mit allen Sinnen“ - Wildkräuterwandern & Yoga *Studium regionale*

Fr., 23.05.2025 • 15.00-18.30 Uhr • Altes Rathaus, Marienplatz 11 • mitzubr.: festes Schuhwerk, bequeme, dem Wetter angepasste Kleidung, Yogamatte • **Gebühr:** 23,00 EUR + Materialkosten 8,00 EUR (werden im Kurs in Bar eingesammelt) • **Leitung:** Sigi Seidler-Rieß, Marion Teutsch
Erlebe die Ursprünglichkeit der Natur. Entdecke die verschiedenen Wildkräuter im Wald, am Wegrand, Gewässern und auf der Wiese. Mit Informationen zu ihrer Verwendung, Wirkungsweise und Heilkraft nehmen wir die Natur und ihre Gabe mit all unseren Sinnen bewusst wahr. Raus aus de(ine) m Alltag. Hin zur Natur. Ankommen bei dir. Wir spazieren eine entspannte Runde durchs Kainachtal. Halten immer wieder inne. Sehen. Hören. Riechen. Schmecken. Fühlen. In einer anschließenden Yogastunde für alle und jede/n sowie gemeinsamen Wildkräuter-Picknick lassen wir den Workshop und die Woche ausklingen. Der Workshop findet bei jedem Wetter statt. Die Yogastunde und das Picknick finden spontan drinnen oder draußen statt. Je nach Lust & Wetter (Laune).

Ho 005_1 Exkursion: „Sonnenenergie“ *Studium regionale*
Wildkräuterworkshop

Fr., 06.06.2025 • 15.00-19.00 Uhr • Treffpunkt: Altes Rathaus, Marienplatz 11 • mitzubr.: festes Schuhwerk, dem Wetter angepasste Kleidung, Sammelkörbchen, ausgekochtes Schraubglas mind. 250 ml Fassungsvermögen • **Gebühr:** 14,00 EUR (per SEPA-Lastschriftmandat) + Materialkosten: 8,00 EUR (wird im Kurs in Bar eingesammelt) • **Leitung:** Sigi Seidler-Rieß
Wir entdecken, was uns die Natur schenkt, sammeln versch. Wildkräuter und Blüten. Daraus fertigen wir köstliche Spezialitäten zum Sofortverzehr und einen Gute-Laune-Trunk.

Ho 006_1 Exkursion: „Blütenmeer und Aromazauber“ - Wildkräuterworkshop *Studium regionale*

Fr., 18.07.2025 • 15.00-19.00 Uhr • Treffpunkt: Altes Rathaus, Marienplatz 11 Hollfeld • mitzubr.: festes Schuhwerk, dem Wetter angepasste Kleidung, Sammelkörbchen, ausgekochtes Schraubglas mind. 250 ml Fassungsvermögen • **Gebühr:** 14,00 EUR (per SEPA-Lastschriftmandat) + Materialkosten: 9,00 EUR (wird im Kurs in Bar eingesammelt) • **Ltg.:** Sigi Seidler-Rieß
Inspiriert von der Aromavielfalt der verschiedenen Kräuter im Sommer stellen wir nach einer kleinen Wanderung aus unseren gesammelten Blüten und Wildkräutern ein Wildkräuter-Sushi und weitere Leckereien zum gleich Verzehren her.



Sprachen

Ho 006_3 Italienisch für Fortgeschrittene **A1**
Beginn: Do., 06.02.2025 • 18.30-20.00 Uhr • GSH Zi 18 (Eingang Hallenbad) • 10 Abende • Lehrbuch: Zorzan, Lorenza

(2017): Con piacere nuovo A1 (Klett-Verlag) • **Gebühr:** 30,00 EUR • **Leitung:** Guiseppe Stefan Caputi

Bentornati! Wir wollen in der Fortsetzung des Kurses unsere Italienischkenntnisse vertiefen und das Gelernte anwenden. Im Fokus des Kurses steht die Erweiterung des Vokabulars und der Grammatik, die Vertiefung der Landeskunde, sowie die Themen „Urlaubs- und Tagesplanung“, „Richtungsangaben“ und „Familie“. Am Ende unseres Kurses werden die Teilnehmer*innen fähig sein einfache Alltagssituationen und Konversationen zu meistern. Im Kurs werden wir, wie im Anfängerkurs, das Lehrwerk „Con piacere nuovo A1“ verwenden und ab Lektion 5 fortsetzen. Bis dahin „A presto“!



Gesundheit

Entspannung / Körpererfahrung

Relax Yoga für jedermann/-frau (ohne Vork.)

Jew. 6 Abende • Altes Rathaus, Marienplatz 11 • mitzubr.: bequeme Kleidung, Yogamatte, Decke, kleines Kissen, Socken und Pulli • **Gebühr:** 43,00 EUR • **Leitung:** Marion Teutsch
Zur Ruhe kommen. Vom Alltagsstress entspannen und gleichzeitig etwas für Kraft, Beweglichkeit und Balance tun. In diesem Kurs kannst du mit sanften Bewegungen, Dehnungen, Mobilisations- und Entspannungsübungen aus dem Hatha Yoga und PMR - in Einklang mit der Atmung (Pranayama) - zu mehr inneren Ruhe kommen. Dein Wohlbefinden steigern. Den Tag ausklingen lassen. Abschalten. Die sanften Yoga-Übungen (Asanas) sind nicht nur für Einsteiger geeignet. Jede/r ist willkommen. Einfach mal die Seele baumeln lassen. Grenzen spüren. Energie tanken. Loslassen und ganz bei dir an- und runterkommen. Keine Yoga-Kenntnisse nötig.

Ho 008_4 **Kurs I:** **Beginn: Mi., 12.02.2025** • 20.00-21.15 Uhr • Winterkurs

Ho 018_4 **Kurs II:** **Beginn: Mi., 09.04.2025** • 20.00-21.15 Uhr • Frühlingkurs

Ho 019_4 **Kurs III:** **Beginn: Mi., 16.07.2025** • 20.00-21.15 Uhr • Sommerkurs

Hatha Yoga (Anfänger)

Jew. 6 Abende • Altes Rathaus, Marienplatz 11 • 6 Abende • mitzubr.: bequeme Kleidung, Yogamatte, Decke, kl. Kissen, Socken und Pulli • **Gebühr:** 43,00 EUR • **Ltg.:** Marion Teutsch
Dein Körper, dein Yoga. Komm in deine Kraft. Werde eins mit deinem Körper und deiner Seele. Spüre das Gefühl der Einheit und Harmonie durch die Kombination aus verschiedenen Körperübungen (Asanas), Atem- (Pranayama) und Entspannungstechniken (Savasana) des traditionellen Hatha Yoga. In diesem Kurs wirst du angeleitet, deiner Seele eine Pause vom Alltag zu geben & deinen Körper auf sanfte Art zu mobilisieren. Du lernst die Grundlagen des Hatha Yoga. Deine Körperwahrnehmung wird geschult, so dass du auch als Yoga Neuling dich gut zurechtfindest. In diesem Kurs sind auch diejenigen willkommen, die sich selbst als unflexibel bezeichnen würden, dass ein oder andere Handicap mitbringen oder sich einfach bis jetzt noch nicht „an Yoga rangetraut“ haben. Wir nehmen uns die Zeit die es braucht, um Grenzen zu spüren und Möglichkeiten für dich und deinen Körper zu finden.

Ho 007_4 **Kurs I:** **Beginn: Mi., 12.02.2025** • 18.30-19.45 Uhr • Winterkurs

Ho 016_4 **Kurs II:** **Beginn: Mi., 09.04.2025** • 18.30-19.45 Uhr • Frühlingkurs

Ho 017_4 **Kurs III:** **Beginn: Mi., 16.07.2025** • 18.30-19.45 Uhr • Sommerkurs

Golden Age Yoga (ab 50+)

(mit oder ohne Vorkenntnisse)

Altes Rathaus, Marienplatz 11 • mitzubr.: bequeme Kleidung, Yogamatte, Decke, kleines Kissen, Socken & Pulli • **Leitung:** Marion Teutsch • s.w. Hatha-Yoga

Ho 009_4 **Kurs I (Di.):** **Beginn: Di., 04.02.2025** • 13.00-14.00 Uhr • 8 Mal • **Gebühr:** 48,00 EUR

Ho 010_4 **Kurs II (Do.):** **Beginn: Do., 06.02.2025** • 13.00-14.00 Uhr • 6 Mal • **Gebühr:** 36,00 EUR

Golden Age Yoga (ab 50+) - „weiter geht’s“

Jew. 6 Nachmittage • Altes Rathaus, Marienplatz 11 • 6 Nachmittage • mitzubr.: bequeme Kleidung, Yogamatte, Decke, kleines Kissen, Socken & Pulli • **Gebühr:** 36,00 EUR • **Leitung:** Marion Teutsch • s.w. Hatha-Yoga

Ho 012_4 **Kurs I (Do.):** **Beginn: Do., 27.03.2025** • 13.00-14.00 Uhr

Ho 013_4 **Kurs II (Di.):** **Beginn: Di., 29.04.2025** • 13.00-14.00 Uhr

Bewegung / Gymnastik / Fitness

Ho 011_4 Pilates für Fortgeschrittene

(Kurs-ID: KU-BE-5CK1E7)

KK-Förderung
möglich!

Beginn: Mo., 03.02.2025 • 19.00-20.00 Uhr • GSH, Päd. Zentrum • 12 Abende • mitzubr.: Matte • **Gebühr:** 35,00 EUR • **Leitung:** Margareta (poln. Malgorzata) Spessert
Für eine gute Haltung, einen flachen Bauch, straffe Muskeln und mehr Energie.

Ho 015_4 Aqua Nordic Walking

Beginn: Di., 04.02.2025 • 18.30-20.00 Uhr • GSH, Hallenbad • 10 Abende • **Gebühr:** 40,00 EUR • **Leitung:** Claudia Eberlein
Genauere Termine werden noch über die Homepage www.hollfeld.de oder über das Mitteilungsblatt bekannt gegeben, sofern eine Nutzung des Hallenbads möglich ist.

Ho 014_4 Rückhalt -

Ganzheitliche Rückenschule

(Kurs-ID: KU-BE-9C9S6P)

KK-Förderung
möglich!

Beginn: Mi., 05.02.2025 • 18.30-19.30 Uhr • GSH, Päd. Zentrum • 12 Abende • mitzubr.: Matte • **Gebühr:** 35,00 EUR • **Leitung:** Margareta (poln. Malgorzata) Spessert
Funktionelle Gymnastik zur Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur, Entspannungs- und Dehnübungen zur Vorbeugung von Beschwerden und Erkrankungen der Wirbelsäule.

Kurse im Fitnesstreff

Die Gebühr gilt nur für den jeweiligen VHS Kurse (Ho 026_4-Ho 029_4). Nicht übertragbar auf andere Kursangebote. Weitere Leistungen des Fitnesstreff sind gegen Aufpreis zu buchbar. • **Leitung:** Marion Teutsch, ICG ProLevel Instructor

Ho 026_4 „Spaß radeln“ Indoor Cycling

(Einsteiger + Fortgeschrittene)

Beginn: Do., 13.02.2025 • 18.30-19.25 Uhr • Fitnesstreff Hollfeld • 8 Abende • mitzubr.: bequeme Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch, Getränk oder Trinkflasche • **Gebühr:** 40,00 EUR • **Anmeldung bis 10.02.2025 unter 09274 / 8511**

Mit Spaß fit werden. Indoor Cycling steht für mitreißende Musik, motivierende Gruppendynamik und Spaß am Training. Auf stationären Indoor-Fahrrädern kannst Du schnelle Trainingserfolge erzielen oder auch nur entspannt mitradeln. Egal ob Du Deine Ausdauer verbessern möchtest, abnehmen willst, Muskelaufbau fördern, Beine und Po formen, oder einfach nur (wieder) in ein regelmäßiges Training einsteigen möchtest. Indoor Cycling ist der perfekte Sport für jede/n!

Ho 027_4 „Spaß radeln“ Indoor Cycling (Schnupperkurs)
Do., 30.01.2025 • 18.30-19.25 Uhr • Fitnesstreff Hollfeld • mitzubr.: bequeme Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch, Getränk oder Trinkflasche • **Gebühr:** 5,00 EUR • **Anmeldung bis 27.01.2025 unter 09274 / 8511**

Du wolltest Indoor Cycling schon immer Mal mal ausprobieren? Dann ist dieser Schnupperkurs genau das Richtige für Dich. Danach weißt Du, ob es „Dein Ding“ ist. Sonst wie Ho 026_4

Ho 028_4 „Fitness am Morgen“ - IC & Workout (ab 50+)
Beginn: Di., 04.02.2025 • 09.15-10.10 Uhr • Fitnesstreff Hollfeld • 8 Vormittage • mitzubr.: bequeme Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch, Getränk oder Trinkflasche • **Gebühr:** 40,00 EUR • **Anmeldung bis 01.02.2025 unter 09274 / 8511**

Mit Spaß fit werden. Starte mit einem angenehmen Training in d(ein)en Tag. Dies ist ein abwechslungsreicher Kurs in dem wir unser Herz-Kreislauf-System sanft in Schwung bringen sowie mit gezielten Übungen unsere Muskeln kräftigen. „Der Bewegungsapparat ist dazu da, bewegt zu werden.“ Trainiert wird auf stationären Indoor Fahrrädern und Gymnastikmatte.

Ho 029_4 „Fitness am Morgen“ - IC & Workout (ab 50+)
(Schnupperkurs)

Di., 28.01.2025 • 09.15-10.10 Uhr • Fitnesstreff Hollfeld • mitzubr.: bequeme Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch, Getränk oder Trinkflasche • **Gebühr:** 5,00 EUR • **Anmeldung bis 24.01.2025 unter 09274 / 8511**

Mit Spaß in den Tag starten. Dann ist dieser Schnupperkurs genau das Richtige für Dich. Sonst wie Ho 28_4

Erkrankungen / Heilmethoden

Ho 001_1 Vortrag: „Immunsystem und Infekte“
(aus der Sicht der chinesischen Medizin)

Mi., 02.04.2025 (Änderungen im Datum vorbehalten) • 19.30-21.00 Uhr • Altes Rathaus, Marienplatz 11 • **Leitung:** Dr. med. W. J. Margraf (Facharzt für Allgemeinmedizin)

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 Inhalte des Vortrages. Unter anderem wird erläutert, welche Faktoren zu einem „guten“ und „schlechten“ Immunsystem beitragen, welche Rolle versch. therapeutischen Maßnahmen und Ansätze dabei spielen und was Sie selbst zu einem gesunden und kräftigen Immunsystem beitragen können. An Beispielen wird erklärt, wie Infekte entstehen und wie man sinnvoll, ohne die Symptome zu unterdrücken, effektiv therapieren kann. Die wachsende Anzahl an Autoimmunerkrankungen ist eine Folge von „falsch“ behandelten Infekten. Weiter wird Dr. Margraf zu aktuellen Themen wie Long-/Post-COVID-Syndrom und dem Post-Vac-Syndrom (Krankheit nach einer Corona-Impfung ähnlich dem Post-Covid-Syndrom) über seine Erfahrungen berichten.



Kultur

Kunst / Kunsthandwerk

Töpfern

Jew. 18.00-21.00 Uhr • Pilgerndorf 20, Baumservice Werner Neubig • 2 Abende • mitzubr.: Schürze, Nudelholz, Messer, Gabel, Ideen • **Gebühr:** 25,00 EUR • **Leitung:** Christine Neubig
Wir werden an zwei Abende nach Ihren Ideen Kunstvolles

für Haus und Garten töpfern. Auch Schmuckstücke können angefertigt werden. Am dritten Abend glasieren wir dann die Stücke. Der Abholtermin wird mit den Teilnehmern am letzten Abend vereinbart.

Ho 016_5 Kurs I: Beginn: Fr., 14.02.2025

Ho 017_5 Kurs II: Beginn: Sa., 15.02.2025

Ho 018_5 Kurs III: Beginn: Fr., 14.03.2025

Genussmalen

Jew. 17.30-22.00 Uhr • Terrassengärten • mitzubr.: Gute Laune, Ideen • **Gebühr:** 63,00 EUR • **Anmeld. und Ltg.:** Elfriede Dauer
Lassen Sie sich verwöhnen und inspirieren. Gestalten Sie unter Anleitung von Frau Elfriede Dauer Ihr eigenes Kunstwerk mit Aquarellstiften oder Pastellkreide in den Terrassengärten und genießen Sie dazwischen in gemütlichem Ambiente ein darauf abgestimmtes Menü.

Ho 019_5 Kurs I: Do., 05.06.2025

Ho 020_5 Kurs II: Do., 17.07.2025

Tanz

Ho 021_5 Tanzen (Anfänger u. Wiedereinsteiger)

Beginn: Fr., 07.02.2025 • 18.30-20.00 Uhr • GSH, Päd. Zentrum • 8 Abende • **Gebühr:** 25,00 EUR • **Leitung:** Josef Lies

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 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 (Fortgeschrittene)

Beginn: Fr., 07.02.2025 • 20.00-21.30 Uhr • GSH, Päd. Zentrum • 8 Abende • **Gebühr:** 25,00 EUR • **Leitung:** Josef Lies

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 Ihre Damen 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

Ho 024_6 Vorbereitungskurs zum Schwimmkurs für Kinder

Beginn: Mo., 03.02.2025 • 16.30-18.00 Uhr • GSH, Hallenbad • 10 Abende • **Gebühr:** 35,00 EUR • **Leitung:** Bruno Eberlein



Ho 025_6 Schwimmkurs für Kinder

Beginn: Mo., 03.02.2025 • 16.30-18.00 Uhr • GSH, Hallenbad • 10 Tage • **Gebühr:** 35,00 EUR • **Leitung:** Bruno Eberlein



Ho 023_6 Töpfern - Kinderkurs

Beginn: Sa., 15.03.2025 • 13.30-16.30 Uhr • Pilgerndorf 20, Baumservice Werner Neubig • 2 Nachmittage • mitzubr.: Schürze, alte Kleidung, Gabel, Messer, Spaß am Gestalten • **Gebühr:** 20,00 EUR • **Leitung:** Christine Neubig



Hier können Kinder ihre Fantasie beim freien Gestalten mit Ton austoben oder Ideen nach Vorgaben umsetzen. Die wichtigsten Grundregeln im Umgang mit dem Material Ton werden vermittelt, die gefertigten Stücke werden geschrüht, glasiert und gebrannt.



Geschäftsstelle:
Weidesbach 5
95503 Hummeltal
Ludwig Schmidt
Internet: www.hummeltal.de/volkshochschule
Anmeldung:
Tel.: 0 92 01 / 7 91 00
E-mail: 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!



Sprachen

Sprachen

Das gemeinsame Sprachangebot der vhsn Hummeltal, Eckersdorf u. Mistelbach finden Sie im Kasten auf Seite 47.



Gesundheit

Entspannung / Körpererfahrung

Hu 001_4 Zeit für mich
Beginn: Mi., 05.02.2025 • 17.00-18.30 Uhr • Volksschule, Gymnastikraum • 15 Abende • **Gebühr:** 60,00 EUR • **Leitung:** Elisabeth Bräunig

Durch Körper-, Atem- und 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 Wünschen der TeilnehmerInnen werden Übungen aus verschiedenen Entspannungsverfahren vermittelt, z.B. Yoga und Qi Gong. Besonders eingegangen wird auf die Wirkung der einzelnen Übungen.

Hu 020_4 Pilates für Alle
Beginn: Mi., 05.02.2025 • 18.45-19.45 Uhr • Volksschule, Gymnastikraum • 15 Abende • **Gebühr:** 45,00 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 017_4 Hatha-Yoga
Yoga bedeutet Einheit und Harmonie
Beginn: Mi., 05.02.2025 • 20.00-21.00 Uhr • Volksschule, Gymnastikraum • 15 Abende • **Gebühr:** 45,00 EUR • **Leitung:** Marên Pfister

In diesem Kurs erwartet Sie klassisches Hatha Yoga, mit verschiedenen Körper-, Atem-, und Entspannungsübungen. Die Ausgewogenheit von Ruhe und Bewegung führt langfristig zu größerem körperlichem, geistigem und seelischem Wohlbefinden. Der Kurs ist sowohl für Neueinsteiger als auch bereits Yogaerfahrene geeignet, da die einzelnen Übungen in unterschiedlichen Intensitäten angeleitet werden.“

Hu 033_4 Hatha-Yoga
Yoga für Erfahrene
Beginn: Do., 06.02.2025 • 16.30-17.45 Uhr • Volksschule, Gymnastikraum • 10 Abende • **Gebühr:** 37,50 EUR • **Leitung:** Eva Blasch

Klassisches Hatha-Yoga mit verschiedenen Körper-, Atem-, und Entspannungsübungen. Die Ausgewogenheit von Ruhe und Bewegung führt langfristig zu größerem körperlichem, geistigem und seelischem Wohlbefinden. Der Kurs ist für Teilnehmer geeignet, die bereits mit der Wechsellatmung und dem Sonnengruß vertraut sind.

Hu 006_4 Medizinisches Qi Gong
Ein Weg zur inneren Harmonie
(für Anfänger und Fortgeschrittene)

Beginn: Mo., 17.02.2025 • 17.30-19.00 Uhr • Volksschule, Gymnastikraum • 5 Abende, 14-tägig • **Gebühr:** 25,00 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., 24.02.2025 • 17.30-19.00 Uhr • Volksschule, Gymnastikraum, • 5 Abende, 14-tägig • **Gebühr:** 25,00 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., 04.02.2025 • 17.15-18.15 Uhr • Volksschule, Gymnastikraum • 15 Abende • mitzubr.: bequeme Kleidung, Turnschuhe • **Gebühr:** 45,00 EUR • **Leitung:** Dunja Döring
Dieser Kurs richtet sich an Personen mit körperlicher Einschränkung, d.h. vorwiegend an Personen, die Übungen auf der Matte wegen Beschwerden an den Knien oder am Rücken nicht ausführen können. Die Übungen werden überwiegend im Sitzen ausgeführt. Daneben steht wieder die physische und psychische Entspannung im Vordergrund.

Hu 007_4 Move & Relax

Fitness für Körper und Geist

Beginn: Di., 04.02.2025 • 18.30-19.30 Uhr • Volksschule, Gymnastikraum • 15 Abende • mitzubr.: Turnschuhe und bequeme Kleidung • **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., 06.02.2025 • 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 diesen Kursen erwartet Sie Gymnastik zur Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur, sowie Entspannungs- und Dehnübungen zur Vorbeugung von Beschwerden und Erkrankungen der Wirbelsäule. →

KK-Förderung
möglich!

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: Beate Weiß, Tel 0921/42932

Ec 004_3 Englisch am Nachmittag (Konversation)

Beginn: Di., 14.01.2025 • 15.00-16.00 Uhr • 12 Nachmittage • **Gebühr:** 48,00 EUR • **Leitung:** Beate Weiß

Ihr Schulenglisch ist eingerostet? Frischen Sie es in lockerer, entspannter Atmosphäre auf.

Ec 005_3 Englisch am Nachmittag für die Altersgruppe 50+

Beginn: Di., 14.01.2025 • 16.00-17.00 Uhr • 12 Nachmittage • **Gebühr:** 48,00 EUR • **Leitung:** Beate Weiß

Erwerben Sie Englischkenntnisse ohne Vokabel- und Grammatikpauken auf unterhaltsame Art. Wir arbeiten mit dem Buch „Refresh Now A2“ vom Klett-Verlag und kleinen Filmen, Songs und Texten zur englischsprachigen Welt. Seiteneinsteiger sind willkommen.

vhs Hummeltal

Hu 006_3 Französisch Grundstufe 2 A2

Auch für Nebeneinsteiger mit Vorkenntnissen

Beginn: Di., 04.02.2025 • 17.00-18.30 Uhr • Gemeindehaus, Saal, 1 • 15 Abende • **Lehrbuch:** Voyages 2 neu • **Leitung:** Nicole Federl

Etant arrivés à la fin de notre manuel “ Voyages 2 neu“, nous ne travaillerons plus qu’avec des copies et continuerons à approfondir les connaissances acquises dans une atmosphère détendue en mettant l’accent sur la conversation sans oublier de revoir quelques points de grammaire.

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 für Anfänger 1 A1

Beginn: Di., 18.02.2025 • 16.45-18.15 Uhr • 15 Abende • **Lehrbuch:** Caminos neu 1 (Klett) • **Leitung:** Michael Leutzsch

Hu 032_3 Spanisch für Anfänger 5 A1

Beginn: Mi., 19.02.2025 • 16.45-18.15 Uhr • 15 Abende • **Lehrbuch:** Caminos neu 1 (Klett) • **Leitung:** Michael Leutzsch

Hu 007_3 Spanisch Konversation für Einsteiger (über jitsi-meet) online-Kurs

Beginn: Di., 18.02.2025 • 18.30-20.00 Uhr • 15 Abende • **Ltg.:** Michael Leutzsch • **Voraus.:** Sprachkenntnisse Niveau A1

Hu 008_3 Spanisch am Vormittag A1

Beginn: Do., 20.02.2025 • 09.30-10.30 Uhr • Ort wird noch festgelegt • 15 Vormittage • **Lehrbuch:** Caminos neu 1 (Klett) • **Ltg.:** Michael Leutzsch

Hu 010_3 Spanisch für Fortgeschrittene A2 online-Kurs (über jitsi-meet)

Beginn: Mi., 19.02.2025 • 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., 03.02.2025 • 18.00-19.30 Uhr • 20 Abende • Schule • **Gebühr:** 110,00 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.

Hu 004_4 Orientalischer Tanz

Beginn: Di., 04.02.2025 • 19.45-21.15 Uhr • Volksschule, Gymnastikraum • 15 Abende • **Gebühr:** 60,00 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., 11.03.2025 • Dienstag und Donnerstag jew. 18.30 Uhr für Kinder und Jugendliche, 19.30 für Erwachsene • Sporthalle • 10 Abende • **Gebühr:** 30,00 EUR • **Leitung:** Oliver Scott (SC Hummeltal)

Es wird traditionelles Shotokan-Karate trainiert. In vier grundsätzlichen Bestandteilen, Kihon (Grundschule), Kumite (Kampf), Kata (Formen) und Selbstverteidigung wird vermittelt, was das Wesen des Karate beinhaltet. **Der Kurs wird in Zusammenarbeit mit dem SC Hummeltal angeboten.**



Kultur

Musik

Die Musikurse laufen über das ganze Schuljahr, ausgenommen Ferien. Die Anmeldung ist für ein Schuljahr verbindlich. Seiteneinstieg zum Frühjahrssemester ist auf Anfrage möglich. Fehlstunden seitens der Teilnehmer können nicht rückvergütet werden.

Die Kosten je Unterrichtseinheit (UE) von 30 Min. betragen 13,50 EUR. Die Termine werden nach Vereinbarung festgelegt. Die Kurse sind für Anfänger u. Fortgeschrittene, soweit nicht anders angegeben.



Anmeldung für die Kurse Hu 001_5 bis Hu 004_5 bei Frau Thiel: Tel. 0921/65892; Anmeldung für die Kurse Hu 007_5 bis Hu 020_5 bei Herrn Zimmermann: Tel. 0170 4446810

- Hu 001_5 Flöte für Anfänger • Leitung: Olga Thiel
- Hu 003_5 Keyboard I • Leitung: Olga Thiel
- Hu 004_5 Klavier I • Leitung: Olga Thiel
- Hu 007_5 Konzertgitarre • Leitung: Hauke Zimmermann
- Hu 017_5 Schlagzeug • Leitung: Hauke Zimmermann
- Hu 018_5 E-Gitarre / E-Bass Gitarre • Leitung: Hauke Zimmermann
- Hu 019_5 Saxophon für Anfänger • Leitung: Hauke Zimmermann
- Hu 020_5 Gesangsunterricht • Leitung: Hauke Zimmermann
- Hu 016_5 Zither • Leitung: Rudolf Böhm, Anmeldung über die Geschäftsstelle: Tel. 0920179100

Sonderprogramm

Februar - August 2025



Das Frühjahrs- semester im Blickfeld...

Auch in diesem Semester möchten wir Ihnen hier wieder besondere Veranstaltungen vorstellen, die uns bei der Erstellung des neuen Programmhefts aufgefallen sind. Ihre Volkshochschulen im Landkreis sind stets bemüht, auf aktuelle Trends einzugehen. Beachten Sie bitte auch die Vielzahl von Kursen, Seminaren und Vorträgen, die vielleicht schon lange zu unserem Standardprogramm gehören und gerade deshalb manchmal gar nicht mehr bewusst wahrgenommen werden. Wenden Sie sich an uns, sollten Sie in diesem Heft eine gewünschte Veranstaltung einmal nicht finden.

Den besten Überblick über unser Gesamtangebot gibt Ihnen übrigens das Inhaltsverzeichnis ab Seite 4.

Das besondere Angebot am 06.03.2025 (zum Internationalen Frauentag am 08.03.2025):

ZOOMing Female Artists (ZoFA): Lee Miller - Ein Star vor und hinter der Linse - Online-Event -

online-Kurs Das Werk der amerikanischen Fotokünstlerin Lee Miller wurde 2020 in Zürich und Erfurt mit Ausstellungen geehrt, ihr Leben zeitgleich von der amerikanischen Autorin Whitney Scharer literarisch verarbeitet. Derzeit läuft es als Hollywoodfilm, in der Hauptrolle Kate Winslet als Lee. Die Vielseitigkeit ihres Schaffens und ihre interessante Persönlichkeit ziehen in Bann. In jungen Jahren begehrtes Fotomodell und Covergirl der Vogue wurde sie am Beginn des 20. Jahrhunderts zur Stellvertreterin des neuen amerikanischen Frauenbildes: selbstbewusst, klug, sinnlich, modern. Bald wechselte sie die Seiten und trat hinter die Kamera. An der Seite ihres Mentors Man Ray entwickelte sie, inspiriert von der surrealistischen Pariser Bohème, ihren eigenen fotografischen Stil. Im Zweiten Weltkrieg berichtete sie als eine der wenigen weiblichen amerikanischen Kriegsreporterinnen vom Kriegsende und den Zerstörungen in Europa. ZoFA sind die Schwestern Maria Wolf und Dr. Inés Pelzl. Eine Schauspielerin und eine Kunsthistorikerin, die sich zum Ziel gesetzt haben, Künstlerinnen vorzustellen, die uns auch heute noch etwas zu sagen haben. ZoFA vereint die Elemente Lesung und wissenschaftliche Werkschau, informiert, unterhält und inspiriert. Ein Kunstimpuls via Zoom. **Eine Kooperation der Volkshochschulen im Bezirk Oberfranken.**

Kurs-Nr.: Gst 001_1

Termin: Donnerstag, 06.03.2025, 19.00 Uhr (Dauer ca. 70 Min.)

Ort: Online von zu Hause, Sie erhalten einen Zoom-Link zugeschickt

Gebühr: Kostenlos, Anmeldung erforderlich!

Leitung: Dr. Inés Pelzl, Kunsthistorikerin, Maria Wolf, Schauspielerin, Coach

Info und Anmeldung: vhs-landkreis-bayreuth@ira-bt.bayern.de **oder** Tel.: 0921/728-351

**In folgenden Orten finden Sie
in diesem Semester
präventive Gesundheitskurse mit Krankenkassenförderung
(s.a. Erläuterungen innere, vordere Umschlagseite):**

Bad Berneck: Hatha-Yoga • **Betzenstein:** Hatha-Yoga • **Creußen:** Hatha-Yoga • **Eckersdorf:** Hatha-Yoga • **Emtmannsberg:** Herz-aktiv -Ganzkörpertraining für Herz und Kreislauf • **Gesees:** Hatha-Yoga • **Glashütten:** Hatha-Yoga; Rückhalt - Ganzheitliche Rückenschule • **Goldkronach:** Hatha-Yoga • **Hollfeld:** Pilates; Rückhalt - Ganzheitliche Rückenschule • **Hummeltal:** Rückhalt, Ganzheitliche Rückenschule • **Mistelgau:** Hatha-Yoga • **Neunkirchen:** Hatha-Yoga • **Pegnitz:** Hatha-Yoga • **Schnabelwaid:** Hatha-Yoga • **Waischenfeld:** Rückhalt - Ganzheitliche Rückenschule

Sonderprogramm

Februar - August 2025

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

Prag: Ballett“ Cinderella“ mit 2 Opern
Busreise vom 14.-17.03.2025 • Veranstalter:
Wolff Ostreisen, Furth i. W. vhs Neunkirchen

**Rundreise mit Wohlfühl-Faktor
im Bayrischen Wald**
Busreise vom 04.-09.06.2025 • Veranstalter:
Kästl, Sulzbach vhs Neunkirchen

**Passionsspiele im Passionsfestspielhaus
in Erl in Tirol (nur alle 5 Jahre)**
Busreise vom 28.-30.6.2025 • Veranstalter:
Kästl, Sulzbach vhs Neunkirchen

**Burgund- Klöster, Schlösser und der Wein -
Dijon, Beaune, Kloster Fontenay**
Busreise vom 10.-13.07.2025 • Veranstalter:
Touren-Service Schweda, Kehl vhs Neunkirchen

**Umbrien (Bus) mit Assisi, Perugia, Spello,
Spoleto, Orvieto, Todi, Trasimener See**
Busreise vom 05.-10.09.2025 • Veranstalter:
Kästl, Sulzbach vhs Neunkirchen

**Chemnitz, Kulturhauptstadt 2025:
Advent im Erzgebirge mit Bergparade**
Busreise Dezember 2025 • Veranstalter:
BTO, Neustrelitz vhs Neunkirchen

Folgende Studienreisen sind in Planung:

**Leipzig, Gewandhaus:
Igor Levit, Klavier mit Bach, Brahms und
Beethoven, Besuch beim MDR und
in der Jugendstilstadt Greiz**
21.-22.04.2025 vhs Neunkirchen

Baden Baden, Festspielhaus
03.-05.05.2025 vhs Neunkirchen

**Dresden, Musikfestival:
Richard Wagner „Siegfried“
Dirigent: Kent Nagano und Zirkus-Konzert**
13.-14.06.2025 vhs Neunkirchen

**Bonn, Beethovenfest:
2 Konzerte, Museen, Ausflüge**
30.08.-01.09.2025 vhs Neunkirchen

Opernfahrt nach Meiningen und Coburg
Herbst 2025 vhs Neunkirchen

Kalabrien (Flugreise)
evtl. Herbst 2025 vhs Neunkirchen

Konzerte – Opern – Ausstellung – Märkte

Jahreseröffnung 2025
Januar 2025 vhs Creußen

Traditioneller vhs-Künstler-Ostermarkt
Sa., 22.03. und So., 23.03.2025 vhs Creußen

**Semesterabschlusskonzert
der Musikschüler**
Genauer Termin wird
im Journal bekannt gegeben vhs Creußen

Studium regionale Studium regionale

Hutzaomd vhs Weidenberg

Rockenstube vhs Busbach,
vhs Schnabelwaid

Weidenberger Geschichtswerkstatt vhs Weidenberg

Emtmannsberg in historischen Fotos
Di., 21.01.2025 vhs Emtmannsberg

Exkursionen / Tagesfahrten:

Goldbergbaumuseum
Ab April jeden Sonn- und Feiertag vhs Goldkronach

Die Frauenschuhblüte bei Betzenstein
Mitte - Ende Mai 2025 (sonntags) vhs Betzenstein

**Nachtwächterführung durch den
historischen oberen Markt
Weidenbergs**
Fr., 24.01.2025 (weitere Termine:
21.02., 28.03. und 25.04.2025) vhs Weidenberg

**Warum gibt es in Oberfranken
so viele Brauereien?**
Fr., 07.02.2025 vhs Eckersdorf

Besuch der Leipziger Buchmesse
Sa., 29.03.2025 vhs Pegnitz

**Waldlehrpfad -
der Wald im Klimawandel**
April 2025 vhs Heinersreuth

Wir lernen unsere Heimat neu kennen
Do., 01.05.2025 vhs Busbach

**„Früher war´s... -
„Historische Obermarktführung
Weidenberg**
So., 11.05.2025 (weitere Termine:
15.06. und 13.07.2025) vhs Weidenberg

Familien-Spaziergang durch den Park Schloß Fantasie Sa., 24.05.2025	vhs Heinersreuth	Löwenzahn & Fichtenspitzen Di., 29.04.2025	vhs Eckersdorf
Frühjahrskräuterexkursion Sa., 31.05.2025	vhs Fichtelberg	Aus dem Vollen schöpfen: Wildkräuter Menü Do., 08.05.2025	vhs Eckersdorf
Exkursion zum Kräuterdorf in Nagel mit Kräuterführung Mai 2025-Juni 2025	vhs Seybothenreuth	Frühlingskräuterspaziergang mit kleinen Kostproben Fr., 09.05.2025	vhs Seybothenreuth
Lindenbaum-Museum in Neudrossenfeld Juni 2025	vhs Heinersreuth	Wie schmeckt die Wiese? Wie schmecken Wildkräuter? Di., 27.05.2025	vhs Seybothenreuth
Kräuterexkursion rund um Weidenberg Di., 03.06.2025	vhs Weidenberg	Wildkräuter als „Erste Hilfe“ und zur Gesundheitsförderung Do., 26.06.2025	vhs Eckersdorf
Unsere Heimat besser kennenzulernen. „Vom Korn und Milch bis zum Brot und Käse“ (für Kinder mit Eltern) Sa., 07.06.2025	vhs Seybothenreuth	<u>Vorträge:</u>	
Kräuter verarbeiten Sa., 12.07.2025	vhs Fichtelberg	Mit der Eisenbahn durch Oberfranken Mi., 12.03.2025	vhs Bad Berneck
Markgrafenkirche Emtmannsberg Noch ohne Termin	vhs Neunkirchen	Von der Brotbank zum Schaufenster - zur Geschichte des Einkaufens vom Mittelalter bis zum 20. Jahrhundert Do., 20.03.2025	vhs Creußen
Plassenburg Kulmbach mit vier Museen Noch ohne Termin	vhs Neunkirchen	Jean-Paul Lesung und a Seidla Bier So., 23.03.2025	vhs Bindlach
Wildkräuterexkursionen (verschiedene Themen) Fr., 11.04.2025 Fr., 09.05.2025 Di., 03.06.2025 Sa., 10.05.2025 Fr., 23.05.2025 Sa., 31.05.2025 Fr., 06.06.2025 Fr., 12.05.2025 Fr., 18.07.2025	vhs Hollfeld vhs Hollfeld vhs Weidenberg vhs Hollfeld vhs Hollfeld vhs Fichtelberg vhs Hollfeld vhs Fichtelberg vhs Hollfeld	Nachhaltigkeit - Ökologie - Klima 	
<u>Ernährung:</u>		Wasserstoffregion Wunsiedel Do., 13.03.2025	vhs Creußen
Kurse der Goldkronacher Kräuterpädagogin:		Solarenergie vom eigenen Dach Mi., 12.03.2025	vhs Heinersreuth
Herstellung von Tinkturen und ihre Wirkung Sa., 19.04.2025	vhs Goldkronach	Klimafreundliche Heizungen Mo., 10.02.2025	vhs Aufseß
Fichtenspitzen & Co Sa., 24.05.2025	vhs Goldkronach	Literatur	
Heilpflanze Holunder Sa., 07.06.2025	vhs Goldkronach	Literaturkreise der Volkshochschulen: Aufseß, Eckersdorf, Emtmannsberg, Neunkirchen, Waischenfeld	
Johanniskraut und andere Heilkräuter Sa., 28.06.2025	vhs Goldkronach	Besuch der Leipziger Buchmesse Sa., 29.03.2025	vhs Pegnitz
Blütenträume - essbare Blüten Sa., 16.08.2025	vhs Goldkronach	Online-Veranstaltungen 	
Oxymel & Frühlingskräuterallerlei Do., 27.03.2025	vhs Eckersdorf	Mix Immer mittwochs	vhs Neunkirchen
		Starker Rücken Immer donnerstags	vhs Neunkirchen
		Hatha Yoga für Zuhause Beginn: Di., 07.01.2025	vhs Bindlach

Sonderprogramm

Februar - August 2025

Spanisch Konversation für Einsteiger

Beginn: Di., 18.02.2025

vhs Hummeltal

Spanisch für Fortgeschrittene A2

Beginn: Mi., 19.02.2025

vhs Hummeltal

Lee Miller -

Ein Star vor und hinter der Linse

Zum internationalen Frauentag
Do., 06.03.2025

vhs Pegnitz
Kreisgeschäftsstelle
(s.a. S. 49)

Spanisch für Anfänger

Beginn: Do., 13.03.2025

vhs Pegnitz

Beginn: Fr., 14.03.2025

vhs Pegnitz

Spanisch Konversation

Beginn: Do., 13.03.2025

vhs Pegnitz

Aktiv im Alter

Aktiv im Alter

Komm und spiel mit!

vhs Betzenstein

Vortrag: Schockanruf - Betrügereien

zum Nachteil von Senioren

Mi., 19.03.2025

vhs Gefrees

Android für Einsteiger (Smartphonekurse)

(Dieses Kursangebot 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 Pegnitz

Android-Grundlagen für Senioren

Fr., 24.01.2025

vhs Bindlach

Seniorengymnastik

Beginn: Do., 09.01.2025

vhs Neunkirchen

Beginn: Mo., 13.01.2025

vhs Fichtelberg

Beginn: Do., 19.01.2025

vhs Mehlmeisel

Beginn: Do., 20.02.2025

vhs Schnabelwaid

Hatha-Yoga für Senioren

Beginn: Di., 14.01.2025

vhs Gesees

Hatha-Yoga 50 plus

Beginn: Di., 07.01.2025

vhs Neunkirchen

Wohlfühlgymnastik 70+

Beginn: Mo., 03.02.2025

vhs Seybothenreuth

Hatha-Yoga für Senioren auf dem Stuhl

Beginn: Mi., 26.02.2025

vhs Waischenfeld

Beginn: Mo, 10.03.2025

vhs Creußen

ErlebnisTanz - Mach mit bleib fit

Beginn: Mo., einmal im Monat

vhs Creußen

Beginn: Do., 09.01.2025

vhs Neunkirchen

Beginn: Mo., 10.02.2025

vhs Pegnitz

Digitale Fitness im Alter

Ein Kursangebot gefördert von der
Hans und Emma Nützel Alten-Stiftung

Beginn: Mi., 15.01.2025

vhs Eckersdorf

Fit im Alter „Wer rastet, der rostet“

Beginn: Mi., 08.01.2025

vhs Bindlach

Seniorenachmittage

Jeden 3. Dienstag i. Monat

vhs Seybothenreuth

Windows Basiskurs für Senioren

Beginn: Di., 04.02. und Do., 06.02.2025

vhs Pegnitz

Line Dance - für Senioren

Di., 25.03., 01.04. und 08.04.2025

vhs Schnabelwaid

Golden Age Yoga (50+)

Beginn: Di., 04.02.2025

Beginn: Do., 06.02.2025

Beginn: Do., 27.03.2025

Beginn: Di., 29.04.2025

vhs Hollfeld

Gebärdensprachkurs (DGS)

Gebärdensprachkurs - Anfänger

Beginn: Di., 11.02.2025

vhs Weidenberg



Gebärdensprachkurse für Gehörlose und Hörende

Beginn:

Termin wird rechtzeitig bekannt gegeben
(Wir führen Interessent*innen-Listen, bitte fragen
Sie nach)

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 Hörge-
schädigte, 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).



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., 11.02.2025

Me 002_4 **Kurs II:** Di., 11.03.2025

Me 003_4 **Kurs III:** Di., 15.04.2025

Me 004_4 **Kurs IV:** Di., 13.05.2025

Me 005_4 **Kurs V:** Di., 10.06.2025

Me 006_4 **Kurs VI:** Di., 08.07.2025

Bewegung / Gymnastik / Fitness

Me 007_4 Aktiv gegen Arthrose

Beginn: Mi., 08.01.2025 • 17.30-18.30 Uhr • Haus des Gastes

• 10 Abende • mitzubr.: Getränk, Handtuch, bequeme Kleidung und Sportschuhe • **Gebühr:** 30,00 EUR • **Leitung:** Sieglinde Kodisch, lizenzierte Trainerin

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

Beginn: Do., 09.01.2025 • 10.00-11.00 Uhr • Haus des Gastes

• 10 Vormittage • mitzubr.: Getränk, Handtuch, bequeme Kleidung und Sportschuhe • **Gebühr:** 30,00 EUR • **Leitung:** Sieglinde Kodisch, lizenzierte Trainerin

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., 09.01.2025 • 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 Wirbelsäulengymnastik

Beginn: Fr., 21.01.2025 • 17.30-18.30 Uhr • Haus des Gastes

• 10 Abende • mitzubr.: Duschlaken, bequeme Kleidung, Sportschuhe • **Gebühr:** 30,00 EUR • **Leitung:** Joachim Loch

Me 011_4 Vollmond-Sneeschuhwanderung

Sa., 15.02.2025 • 17.00 Uhr • Skiverleih Talstation • Tour ca. 3

Stunden • Hohe Wanderschuhe oder Winterstiefel und Skihose erforderlich • **Gebühr:** 6,00 EUR inkl. Getränk + Leihgebühr für Sneeschuhe und Stöcke 12,00 EUR (bei Bedarf) • **Leitung:** N.N.

Me 012_4 Sneeschuhwanderung

So., 09.03.2025 • 13.30 Uhr • Skiverleih Talstation • Tour ca. 3

Stunden • Hohe Wanderschuhe oder Winterstiefel und Skihose erforderlich • **Gebühr:** 6,00 EUR inkl. Getränk + Leihgebühr für Sneeschuhe und Stöcke 12,00 EUR (bei Bedarf) • **Leitung:** N.N.

Me 013_4 Zumba® Fitness - Zumba®-Stepp

Beginn: Mo., 10.03.2025 • 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

Me 014_4 Fatburn-Aerobic

Beginn: Di., 11.03.2025 • 19.00-20.00 Uhr • Haus des Gastes

• 10 Abende • **Gebühr:** 45,00 EUR • **Leitung:** Nicole Hirschmann



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. 47 informieren.

Mb 005_3 Französisch für Fortgeschrittene - Konversation

Beginn: Mo., 03.02.2025 • 18.00-19.30 Uhr • Schule • 20 Abende • **Gebühr:** 110,00 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, unseren Wortschatz zu erweitern und verschiedene Grammatikkapitel zu wiederholen.



Gesundheit

Bewegung / Gymnastik / Fitness

Mb 004_4 Bodyshape - intensives Ganzkörpertraining

Beginn: Di., 04.02.2025 • 18.45-19.45 Uhr • 20 Abende • **Gebühr:** 70,00 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 Wohlfühlgefühl. Diese Stunde ist ideal für alle, die ihre Gesundheit erhalten und fördern wollen.



Kultur

Musik

An sämtlichen Musikkursen können auch Erwachsene teilnehmen. Die Musikurse 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=30 Min) beträgt 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 009_5 Klavier oder Saxophon, Keyboard oder Orgel

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

Mb 006_5 Querflöte

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

Mb 007_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., 05.02.2025 • 15.00-15.45 Uhr • 20 Nachmittage • **Gebühr:** 100,00 EUR • **Leitung:** Barbara Wunsch

Mb 019_5 Musikalische Früherziehung Anfänger

NEU

(ab 3 Jahre)

Beginn: ab Herbst 2025 • Anmeldung ab sofort möglich • **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.: 01 71 / 9 92 76 62
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.

Die Kursgebühren pro Stunde wurden von 3,00 EUR auf 3,50 EUR erhöht.



Gesundheit

Entspannung / Körpererfahrung

Mg 001_4 Hatha-Yoga in Obernsees

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

Beginn: Fr., 10.01.2025 • 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.

KK-Förderung
möglich!

Bewegung / Gymnastik / Fitness

Mg 10_4 Bodystyling Ü50 **NEU**

Beginn: Do., 09.01.2025 • 18.30-19.30 Uhr • Rathaus Mehrzweckraum • 10 Abende • mitzubr.: Handtuch, Getränk • **Gebühr:** 35,00 EUR • **Leitung:** Susanne Reis

Bodystyling ist ein Ganzkörpertraining und beinhaltet Muskelaufbau, Stretching, Balance, Ausdauer und Koordination. Es verbessert die Körperhaltung und hält den Körper fit.

Mg 009_4 Piloxing® Barre

Beginn: Mo., 10.02.2025 • 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.

Aerobic Low

Beginn: Di., 11.03.2025 • 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 005_4 Walking & Talking - Treff

Beginn: Mo., 28.04.2025 • 17.30-19.00 Uhr • Die weiteren Termine werden bei Anmeldung bekannt gegeben. Treffpunkte variieren und werden jeweils vor den Terminen bekannt gegeben. • 8 Nachmittage • **Gebühr:** 42,00 EUR • **Leitung:** Silke Schreiber-Cordts

Wir bewegen uns auf abwechslungsreichen Wegen, mit schönen Ausblicken in der wunderbaren Natur rund um Mistelgau, Obernsees und Glashütten. Die Streckenlänge beträgt 6 – 8 km. Für die Anstiege in unserer hügeligen Landschaft ist eine mittlere Kondition und für unwegsamere Passagen Trittsicherheit notwendig. Bitte lassen Sie einen zeitlichen Puffer, da eine pünktliche Rückkehr nicht garantiert werden kann. Die Treffen beginnen mit einer kurzen, vorbereitenden Mobilisierung und schließen mit Dehnübungen ab. Bei Gewitter, starkem Regen oder Sturm wird ein Termin verschoben. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr.

Mg 003_4 Body-Balance-Pilates

Beginn: Di., 06.05.2025 • 16.30-17.30 Uhr • Rathaus, Mehrzweckraum • 8 Abende • **Gebühr:** 28,00 EUR • **Leitung:** Silke Schreiber-Cordts

Dieses sanfte, sehr effektive Ganzkörpertraining kräftigt die tiefe Bauch-, Rücken- und Beckenmuskulatur. Ein starkes „Fundament“ sorgt für mehr Stabilität im Körper. In harmonisch fließenden Bewegungsabfolgen werden die Muskeln gedehnt, gekräftigt und entspannt, Dysbalancen werden beseitigt und die Haltung wird positiv beeinflusst. Der Körper wirkt insgesamt straffer und konditionierter. Dieses sanfte, sehr effektive Ganzkörpertraining hat zum Ziel die tiefe Bauch-, Rücken- und Beckenmuskulatur zu kräftigen.

Mg 002_4 Outdoor Frühsport

Beginn: Mi., 07.05.2025 • 10.00-11.30 Uhr • Treffpunkt: Wird nach Anmeldung bekannt gegeben • 8 Vormittage • mitzubr.: Schuhe, die gut abrollen, aber auch Halt und Stabilität für unwegsamere Passagen bieten • **Gebühr:** 42,00 EUR • **Leitung:** Silke Schreiber-Cordts

In wunderbar gesunder Waldluft trainieren wir an verschiedenen Stationen unsere Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination. Bewegung im Freien und in der Gruppe vertieft die Atmung, ist belebend und macht einfach Spaß! Für die Teilnahme ist keine besondere sportliche Voraussetzung notwendig.

Volkshochschule Mistelgau



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 Lastschriftinzugsverfahren 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



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

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.

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!**

Anmeldung bei der vhs-Geschäftsstelle oder über die Homepage www.vhs-pegnitz.de.



Gesellschaft

Mensch und Welt

Pe 001_1 **Norwegen - Im Land der Mitternachtssonne**

Sa., 11.01.2025 • 19.30-21.00 Uhr • Sport- und Kulturhalle Pegnitz • **Gebühr:** 18,00 EUR • **Leitung:** Stefan Weindl • **Anmeldung:** www.vhs-pegnitz.de • **Tickets in der vhs Geschäftsstelle • Abendkasse, Touristinfo Rathaus Pegnitz**
Seit fast 40 Jahren bereist der Fotograf und Kameramann Stefan Weindl die nördliche und südliche Hemisphäre. Immer auf der Suche nach den Bildern unserer Erde. Es ist ihm ein wichtiges Anliegen die Natur so grandios zu zeigen, wie sie vielleicht nie wieder zu sehen sein wird. Vier Reisen führten ihn 5 Monate lang durch den äußersten Norden Europas. Norwegen und Spitzbergen - für Naturliebhaber haben diese Begriffe eine fast magische Bedeutung: Traumhaft schöne Fjorde in die eiszeitliche Gletscher kalben. Eine wunderbare Tierwelt mit Elchen, Rentieren, Luchsen, Eisbären, Walrossen und Papageientauchern. Und natürlich das Nordkap, dieser viel besuchte Felsen im eisigen Nordmeer mit seiner großen Anziehungskraft. Weitere 1000 Kilometer nördlich liegt die stark vergletscherte Inselgruppe Spitzbergens am Rand des ewigen

Polareises. Die Höhepunkte der Spitzbergentour bildeten das Trekking am Nordenskjöldgletscher auf den Robertfjell und die Schiffsreise zur nördlichsten Gemeinde der Welt Ny Alesund, zum Magdalenenfjord, zur Walroßinsel Moffen und zu den Eisbären im Liefdefjord. Mit acht Projektoren, Breitleinwänden von sechs bis zu fünfzehn Metern und 630 Panoramadias gelingt es ihm eindrucksvoll, dieses an Naturwundern so reiche Land darzustellen. Zusätzlich kommen dabei zwei Panorama Großbildprojektoren zum Einsatz, die mit bester Bildqualität für einen wahren Augenschmaus sorgen.

Pe 003_1 **Betrug im Internet - wie erkenne ich ihn und wie schütze ich mich davor?**

Do., 27.02.2025 • 19.30-21.00 Uhr • Bürgerzentrum, vhs-Vortragssaal, O11 • **Gebühr:** 5,00 EUR, vhs-Mitglieder frei • **Leitung:** Daniel Rasch, Bankkaufmann • **Wir bitten um vorherige Anmeldung!**

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 Betrugsmaschinen im Internet. Woran erkenne ich Phishing-Mails, Fake-Shops, unseriöse vermeintliche Schnäppchen oder falsche Gewinnversprechen? Sie erhalten anhand praktischer Beispiele nützliche Tipps und Präventionsmöglichkeiten, um sich vor Online-Betrug zu schützen. Was aber ist zu tun, wenn tatsächlich „etwas passiert“ ist?

Pe 002_1 **Lee Miller - Ein Star vor und hinter der Linse**

online-Kurs

Zum internationalen Frauentag
Do., 06.03.2025 • 19.00-20.00 Uhr (Dauer ca. 70 Minuten) • Online • **Gebühr:** Kostenfrei • **Leitung:** Inés Pelzl, Kunsthistorikerin und Maria Wolf • **Eine Anmeldung ist erforderlich**
Das Werk der amerikanischen Fotokünstlerin Lee Miller wurde 2020 in Zürich und Erfurt mit Ausstellungen geehrt, ihr Leben zeitgleich von der amerikanischen Autorin Whitney Scharer literarisch verarbeitet. Derzeit läuft es als Hollywoodfilm, in der Hauptrolle Kate Winslet als Lee. Die Vielseitigkeit ihres Schaffens und ihre interessante Persönlichkeit ziehen in Bann. In jungen Jahren begehrtes Fotomodell und Covergirl der Vogue wurde sie am Beginn des 20. Jahrhunderts zur Stellvertreterin des neuen amerikanischen Frauenbildes: selbstbewusst, klug, sinnlich, modern. Bald wechselte sie die Seiten und trat hinter die Kamera. An der Seite ihres Mentors Man Ray entwickelte sie, inspiriert von der surrealistischen Pariser Bohème, ihren eigenen fotografischen Stil. Im Zweiten Weltkrieg berichtete sie als eine der wenigen weiblichen amerikanischen Kriegsreporterinnen vom Kriegsende und den Zerstörungen in Europa. ZoFA sind die Schwestern Maria Wolf und Dr. Inés Pelzl. Eine Schauspielerin und eine Kunsthistorikerin, die sich zum Ziel gesetzt haben, Künstlerinnen vorzustellen, die uns auch heute noch etwas zu sagen haben. ZoFA vereint die Elemente Lesung und wissenschaftliche Werkschau, informiert, unterhält und inspiriert. **Ein Kunstimpuls via ZOOM. Sie erhalten den Link am Tag des Vortrages. Eine Kooperation der Volkshochschulen im Bezirk Oberfranken.**

Pe 005_1 Die Nacht der Bibliotheken 2025
Fr., 04.04.2025 • 18.00-24.00 Uhr • Bürgerzentrum, Bücherei, O19 • **Leitung:** N.N.
Unter dem Motto „Wissen. Teilen. Entdecken.“ findet am 04.04.2025 erneut die bundesweite „Nacht der Bibliotheken“

statt. So wie viele tausende Büchereien im Bundesgebiet wird auch die Stadtbücherei Pegnitz teilnehmen. Als Kooperationspartner der Stadtbücherei wird die vhs Pegnitz diesen Abend mitgestalten und mit Leben füllen. Seien Sie gespannt! Details geben wir im neuen Jahr bekannt. **Eine Kooperation mit der Stadtbücherei Pegnitz.**

Pe 004_1 Die Franzosen in der Fränkischen Schweiz 1796

Do., 22.05.2025 • 19.30-21.00 Uhr • Bürgerzentrum, vhs-Vortragssaal, O11 • **Gebühr:** 5,00 EUR, Mitglieder vhs und Historischer Verein frei • **Leitung:** Heinz Stark

Der Vortrag befasst sich mit dem 1. Koalitionskrieg 1796 und der Proklamation Jean-Baptiste Jourdans vom 29. Juni 1796, deren leere Versprechungen seinerzeit bei der Bevölkerung auf größte Erbitterung stießen. Nach der Schlacht bei Amberg erfolgte der Rückzug der Franzosen unter schwierigsten Bedingungen und führte zu Greuelthaten in der Oberpfalz und in der Fränkischen Schweiz. Auch Pegnitz hat darunter furchtbar gelitten, obwohl es preußisch und damit neutral war. **In Kooperation mit dem Historischen Verein für Oberfranken!**

Exkursionen / Studienfahrten

Pe 001_5 Besuch der Leipziger Buchmesse

Sa., 29.03.2025 • 07.00-21.00 Uhr • Bushaltestelle Badstraße, Pegnitz • **Gebühr:** 57,00 EUR • **Leitung:** Andrea Giesbert • **Anmeldeschluss:** 24.02.2025

Wir fahren gemeinsam zur Leipziger Buchmesse, die in diesem Jahr vom 27. - 30. März stattfindet. Sie ist der wichtigste Frühjahrestreff der Buch- und Medienbranche und verbindet LeserInnen, AutorInnen, Verlage und Medien - nicht nur aus Deutschland, sondern aus der ganzen Welt. Im Jahr 2025 wird Norwegen auf der Leipziger Buchmesse zu Gast sein und diese bereichern. Die norwegische Literatur wird in ihrer ganzen Breite vorgestellt und begeistert. Sei es zur Entwicklung des Verlagswesens ins Norwegen, aber auch zu einer Vielzahl aktueller Themen. Mit Informationen rund um die Messe stimmen sich die Teilnehmenden während der Busfahrt auf ihren Tag in Leipzig ein, um dann einzeln oder in Gruppen die Messe zu erkunden. Weitere Zustiegsmöglichkeiten: Bayreuth Volksfestplatz, Himmelkron an der Autobahnkirche. **In Kooperation mit dem Evangelischen Bildungswerk Oberfranken Mitte.**



Beruf

Kompetenzen

Pe 211_2 Rhetoriktraining und Kommunikation: Das richtige Sprechen und die richtige Bewegung

Sa., 10.05.2025 • 14.30-18.30 Uhr • Bürgerzentrum, vhs-Vortragssaal, O11 • **Gebühr:** 34,00 EUR • **Leitung:** Nora Oeser „Erfolgreiche Kommunikation ist der Schlüssel zu beruflichem und persönlichem Erfolg. In diesem Kurs lernen Sie, Ihre Worte gezielt einzusetzen und Ihre Präsenz vor jedem Publikum zu stärken - sei es in Besprechungen, Präsentationen, im Unterricht oder in Verhandlungen. Wir widmen uns den allgemeinen und spezifischen Fragestellungen der Rhetorik: Wie stehe ich richtig vor einer Gruppe? Was mache ich mit meinen Händen? Wie setze ich meine Stimme ein?“

Der Nachmittag wird aus praktischen und unterhaltsamen Übungen bestehen, die Ihnen helfen, Ihre Rhetorik- und Kommunikationsfähigkeiten sofort und nachhaltig zu reflektieren und zu verbessern.“

Pe 101_2 eXpress-Workshop® für Einsteiger „Android für Einsteiger“

Beginn: Fr., 16.05.2025 • Bürgerzentrum, Seminarraum O12 • 5 Nachmittage (Kursreihe, nicht einzeln buchbar) • **Gebühr:** 30,00 EUR • **Leitung:** Dr. Olaf Peschel

Ihre Enkelkinder unterhalten sich nur noch über „WhatsApp“? Ihre Kinder laden sich ständig irgendwelche Apps herunter? Sie wollen auch wissen, wie das geht? Android-Experte Dr. Olaf Peschel bringt Ihnen die Welt des Smartphones näher. Die ANDROID-Schulung (nicht iPhone, nicht Blackberry, nicht Windows-Phone, sondern das Betriebssystem von Google!) bietet Ihnen alle Grundlagen zur Bedienung Ihres Smartphones. Sie lernen, wie Sie Ihr Gerät gekonnt einrichten und bedienen. Sie lernen den Umgang mit Apps und Daten und erfahren viel über Geräte- und Datensicherheit. Nach dem Kurs können Sie Ihren Kindern vielleicht noch etwas beibringen. Bitte bringen Sie ein vollständig aufgeladenes Smartphone mit. Für die Kursunterlagen sind zu Beginn des ersten Kurstages 20,00 EUR in bar an den Dozenten zu entrichten.

Die Kurse werden von der Hans und Emma Nützel Altenstiftung im Rahmen des Projekts „Digital Coach“ für den Landkreis Bayreuth gefördert.

Kurstage:

Kurs 1:

„Fit am Smartphone -
Gerät gekonnt einrichten u. bedienen“

• 1a: Fr., 16.05.2025 • 15.00-18.00 Uhr

• 1b: Fr., 23.05.2025 • 15.00-18.00 Uhr

Kurs 2:

„Fitter am Smartphone -
Umgang mit Apps und Daten“

• 2a: Fr., 04.07.2025 • 15.00-18.00 Uhr

• 2b: Fr., 11.07.2025 • 15.00-18.00 Uhr

Kurs 3:

„Sicher am Smartphone -
Geräte- und Datensicherheit“

Fr., 25.07.2025 • 15.00-19.00 Uhr

Ausbildung zum Brandschutzhelfer

jew. 09.00-13.00 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 107_2 Kurs 1: Sa., 15.02.2025

Pe 108_2 Kurs 2: Sa., 17.05.2025

Schulabschlüsse

Pe 212_2 Gemeinsame Vorbereitung für die Abschlussprüfung Mathematik der Realschule

Beginn: Sa., 31.05.2025 • 09.00-11.00 Uhr • Bürgerzentrum, Seminarraum O11 • 4 Vormittage • **Gebühr:** 65,00 EUR • **Leitung:** Anita Grigat

In diesem Kurs wollen wir gemeinsam für die Mathematik Abschlussprüfungen der Realschule lernen. Wir rechnen Aufgaben vorheriger Prüfungen durch. Für individuelle Fragen, die im Laufe der Vorbereitung aufkommen, bleibt auch genug Zeit, sodass eine intensive und individuelle Prüfungsvorbereitung möglich ist.

EDV

Pe 200_2 Windows Basiskurs für Senioren

 Aktiv im Alter

Di., 04.02. und Do., 06.02.2025 • 09.30-12.00 Uhr • Bürgerzentrum, EDV-Raum, O14 • 2 Vormittage • **Gebühr:** 62,00 EUR / 3 TN, 32,00 EUR / 6 TN, 24,00 EUR / 8 TN • **Leitung:** Daniel Rasch, Bankkaufmann

In unserem Windows-Basiskurs für Senioren bekommen Sie einen Überblick über die grundlegenden Funktionen von Windows. Vom Startmenü über die Einrichtung „Ihrer“ Windows-Oberfläche, von der Teak-Leiste bis hin zu den System-Einstellungen, vom richtigen Umgang mit den Windows-Fenstern bis hin zum Multitasking lernen Sie den „richtigen“ Umgang mit Windows. Der Kurs ist auch ideal für alle, die ihre Windows-Kenntnisse fundiert auffrischen möchten.

Pe 201_2 Windows kompakt

Di., 04.02.2025 • 18.00-21.00 Uhr • Bürgerzentrum, EDV-Raum, O14 • **Gebühr:** 39,00 EUR / 3 TN, 23,50 EUR / 5 TN, 17,00 EUR / 7 TN • **Leitung:** Daniel Rasch, Bankkaufmann

In diesem kompakten Windows-Kurs erhalten Sie einen Überblick über die wichtigsten Windows-Techniken. Wir frisken Ihre Windows-Kenntnisse auf bzw. legen die Windows-Grundlage für die weiteren Office-Kurse. Sie erlernen viele Techniken, die Ihnen die Arbeit mit Windows erleichtern und Sie schneller und sicherer mit Windows arbeiten lassen werden. Inhalte werden u.a. sein: Fenstertechniken richtig anwenden • Drag and Drop sicher beherrschen • Dateien sinnvoll organisieren • Datenaustausch über die Zwischenablage • blitzschnelle Screenshots machen

Pe 202_2 Schnelleinstieg MS-Word 2016

Di., 11.02. und Do., 13.02.2025 • 18.00-21.00 Uhr • Bürgerzentrum, EDV-Raum, O14 • 2 Abende • **Gebühr:** 74,00 EUR / 3 TN, 37,00 EUR / 6 TN, 27,50 EUR / 8 TN • **Leitung:** Daniel Rasch, Bankkaufmann

Einführung in das effiziente Arbeiten mit MS-Word 2016. Es sind keine Programmvorkenntnisse notwendig. Voraussetzung: Windows-Kenntnisse. In diesem Kurs lernen Sie den „richtigen“ Umgang mit MS-Word und die einfache und schnelle Bedienung des Programms. Nach dem Überblick über die Bedienung und die Merkmale des Programms erfahren Sie, wie Sie „Ihr“ Word sinnvoll einrichten. Texteingabe und 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

Di., 18.02. und Do., 20.02.2025 • 18.00-21.00 Uhr • Bürgerzentrum, EDV-Raum, O14 • 2 Abende • **Gebühr:** 74,00 EUR / 3 TN, 37,00 EUR / 6 TN, 27,50 EUR / 8 TN • **Leitung:** Daniel Rasch, Bankkaufmann

Einführung in das effiziente Arbeiten mit MS-Excel 2016. Es sind keine Programmvorkenntnisse notwendig. Voraussetzung: Windows-Kenntnisse. In dem Kurs lernen Sie, wie Sie einfach, schnell und unkompliziert mit MS-Excel arbeiten. Sie erhalten einen Überblick über die Bedienung des Programms. Durch den Aufbau eines einfachen Kalkulationsmodells lernen Sie, wie Excel Sie unterstützt und wie Sie die vielen „Abkürzungen“ zu Ihrem Nutzen einsetzen können. Nach der Formatierung unseres Modells werden wir es über verschiedene Verfahren auswerten. Den Abschluss bildet die Umsetzung unseres Modells in ein Excel-Diagramm.

Pe 205_2 Word 2016 - Aufbaukurs Formatvorlagen, Dokumentvorlagen, Seriendruck

Di., 25.02.2025 • 18.00-21.00 Uhr • Bürgerzentrum, EDV-Raum, O14 • **Gebühr:** 39,00 EUR / 3 TN, 23,50 EUR / 5 TN, 17,00 EUR / 7 TN • **Leitung:** Daniel Rasch, Bankkaufmann

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

Di., 11.03. und Do., 13.03.2025 • 18.00-21.00 Uhr • Bürgerzentrum, EDV-Raum, O14 • 2 Abende • **Gebühr:** 74,00 EUR / 3 TN, 37,00 EUR / 6 TN, 27,50 EUR / 8 TN • **Leitung:** Daniel Rasch, Bankkaufmann

Der Kurs steht unter der Überschrift „Optimiertes Arbeiten mit Excel - Tipps und Tricks“. Sie erfahren anhand ausgewählter Beispiele u.a., wie Sie einfache Datenbanken in Excel aufbauen, ändern, verwalten und auswerten. Am Beispiel einer Kundenrechnung wird gezeigt, wie Sie Daten aus anderen Tabellenblättern auswählen und in die Rechnung einbinden (z.B. die Kundenadresse anhand der Kundennummer oder Artikelbezeichnung und Preis anhand der Artikelnummer). Über Datums- und Zeitberechnungen ermitteln wir das Zahlungsziel und das Skonto. Über ein kleines Makro archivieren wir dann unsere Rechnung. Weitere Inhalte dieses Kurses sind Wissensvertiefungen zu den Themen „tabellenübergreifende Berechnungen“, „Vorgabe von vordefinierten Auswahlmöglichkeiten in einer Zelle“ und „Arbeiten mit Namen anstelle von Zellbezügen“.

Pe 207_2 Excel 2016 - Aufbaukurs 2 Pivot-Tabellen leichtgemacht

Di., 18.03.2025 • 18.00-20.00 Uhr • Bürgerzentrum, EDV-Raum, O14 • **Gebühr:** 26,00 EUR / 3 TN, 16,50 EUR / 5 TN, 13,00 EUR / 7 TN • **Leitung:** Daniel Rasch, Bankkaufmann

Mit Pivot-Tabellen lassen sich auch große Datenbestände in Excel schnell auswerten. Per Drag-and-Drop werden mit wenigen Mausklicks Ihre Daten strukturiert und berechnet. Wie viele Kunden haben in welchem PLZ-Gebiet welchen Umsatz gemacht? Welche meiner Vereinsmitglieder sind in welchen Altersgruppen mit welchen Beitragssummen? Diese und ähnliche Fragen lassen sich mit Pivot-Tabellen im Handumdrehen beantworten. Selbstverständlich können die Ergebnisse dann grafisch als Diagramm dargestellt werden. Sparen Sie Zeit und Nerven mit Pivot-Tabellen. Wie es geht, erfahren Sie in diesem Kurs.

Pe 208_2 Excel 2016 - Aufbaukurs 3 Makros ohne Programmierkenntnisse

Do., 20.03.2025 • 18.00-20.00 Uhr • Bürgerzentrum, EDV-Raum, O14 • **Gebühr:** 26,00 EUR / 3 TN, 16,50 EUR / 5 TN, 13,00 EUR / 7 TN • **Leitung:** Daniel Rasch, Bankkaufmann

Mit Makros können wiederkehrende Abläufe in Excel automatisiert und dadurch viel Zeit eingespart werden. Anhand

von praktischen Beispielen lernen Sie, wie Sie ganz ohne Programmierkenntnisse einfache Makros erstellen, bearbeiten und anwenden können. Der Kurs wendet sich an Excel-Nutzer, die bereits Erfahrungen im Umgang mit Excel haben und einen ersten Einstieg in das Thema Makro suchen.

Pe 2102 One Note

Do., 06.02.2025 • 18.00-21.00 Uhr • Bürgerzentrum, EDV-Raum, O14 • **Gebühr:** 39,00 EUR / 3 TN, 23,50 EUR / 5 TN, 17,00 EUR / 7 TN • **Leitung:** Daniel Rasch, Bankkaufmann

Mit OneNote organisieren Sie ihr Leben leichter. OneNote ist eine digitale Notizen-App, die Ihre Notizen, Recherchen, Pläne und Informationen organisiert und Platz bietet für alles, was Sie zu Hause, am Arbeitsplatz, für den Verein oder in der Schule merken und verwalten müssen. Sie können Texte sammeln, Kochrezepte verwalten, die nächste Urlaubsreise organisieren, Meetings und Sitzungen vorbereiten/dokumentieren und vieles mehr. OneNote „kann“ u.a. Text, Bilder, Zeichnungen und Audios. OneNote läuft auf Ihrem PC, Ihrem Tablet oder Ihrem Smartphone. Die Daten werden dabei immer synchron gehalten. Egal, was sie wo erfassen, innerhalb weniger Sekunden steht es auf allen Ihren Endgeräten zur Verfügung. Im Kurs erfahren Sie die Grundlagen von OneNote, die Einrichtung von Notizbüchern, Registern und Seiten. Sie entscheiden über die Struktur und können diese jedoch jederzeit ändern. Arbeiten Sie mit mehreren Personen gleichzeitig an einem Thema, z.B. dem nächsten Vereinsausflug, legen Sie Checklisten und Zuständigkeiten an. Investieren Sie drei Stunden Zeit in diesen Kurs, um danach mit OneNote vieles einfacher, schneller und systematischer zu erledigen! Hinweis: Bitte bringen Sie nach Möglichkeit Ihr Smartphone oder Tablet mit und installieren Sie vorher die kostenlose Microsoft OneNote-App darauf.



Sprachen

Achtung! Aufgrund geringerer Teilnehmerzahlen können sich höhere Kursgebühren ergeben. Bitte beachten Sie hierzu unsere Gebührentabelle!

Pe 101_3 Deutsch als Fremdsprache für Anfänger ohne / mit geringen Vorkenntnissen

Beginn: Sa., 25.01.2025 • 12.15-13.45 Uhr • Bürgerzentrum,

vhs-Vortragssaal, O11 • 10 Nachmittage • **Gebühr:** 66,00 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/ Kopien ist nicht in der Kursgebühr enthalten.

Pe 102_3 Deutsch als Fremdsprache für Fortgeschrittene

Beginn: Sa., 25.01.2025 • 13.45-15.15 Uhr • Bürgerzentrum, vhs-Vortragssaal, O11 • 10 Nachmittage • **Gebühr:** 66,00 EUR • **Leitung:** Inna Lehnerer

Der Kurs richtet sich nicht nur an Geflüchtete, sondern an alle, 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/ Kopien ist nicht in der Kursgebühr enthalten.

Pe 103_3 Englisch Conversation

Beginn: Do., 13.03.2025 • 19.30-21.00 Uhr • Bürgerzentrum, Seminarraum O12 • 10 Abende • **Gebühr:** 66,00 EUR • **Leitung:** Vanessa Ajnik

Dieser Kurs richtet sich an alle, die schon über gefestigte Englischkenntnisse verfügen oder im Sprechen gerne flüssiger werden wollen. Ziel des Kurses ist es, durch die Kommunikation miteinander die Aussprache zu verbessern, sicherer in der Konversation zu werden und sich flüssiger ausdrücken zu können. Als Gesprächsgrundlage dienen dabei kurze Videoclips, Zeitungsartikel, Texte, Audiodateien und Ähnliches.

Pe 104_3 Englisch - Intermediate

Beginn: Mi., 12.03.2025 • 19.00-20.30 Uhr • Bürgerzentrum, Seminarraum O12 • 10 Abende • **Gebühr:** 66,00 EUR • **Leitung:** Vanessa Ajnik

Der Englischkurs INTERMEDIATE richtet sich an alle, die schon über gefestigte Kenntnisse im Englischen verfügen. Ziel dieses Kurses ist es, Situationen und Ereignisse beschreiben zu können, Sicherheit in der Textproduktion zu gewinnen und

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 €

sich in zusammenhängenden Sätzen ausdrücken zu können. Schwerpunkte des Kurses sind hierbei die Zeiten im Englischen, English Conversation sowie der Schriftverkehr.

Pe 105_3 Englisch für Anfänger PLUS

Beginn: Fr., 14.03.2025 • 08.30-10.00 Uhr • Bürgerzentrum, Seminarraum O12 • 10 Vormittage • **Gebühr:** 66,00 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 den Urlaub - Sommerkurs

Beginn: Di., 03.06.2025 • 19.00-20.00 Uhr • Bürgerzentrum, Seminarraum O12 • 5 Abende • **Gebühr:** 26,00 EUR • **Leitung:** Vanessa Ajnik

Der Kurs „Englisch für den Urlaub“ richtet sich an alle, die die Grundlagen der Kommunikation für den Urlaub auffrischen oder erlernen wollen. Es werden Bestellungen aufgeben, Wegbeschreibungen und Small Talk geübt und passendes Vokabular erarbeitet.

Pe 1073 Englisch am Vormittag

Beginn: Di., 11.03.2025 • 09.00-10.30 Uhr • Bürgerzentrum, Seminarraum O12 • 10 Vormittage • **Gebühr:** 66,00 EUR • **Leitung:** Avis Chamberlain-Knauber

Dies ist ein Kurs für Lernende, die Grundkenntnisse auffrischen und Englisch sprechen und diskutieren wollen. Auch neue Teilnehmer mit guten Vorkenntnissen sind willkommen! Das Kursbuch Life - intermediate ist von The National Geographic society und bietet interessante und spannende topics für discussion und grammar revision.

Pe 108_3 Französisch für Fortgeschrittene - Konversation

Beginn: Mi., 19.02.2025 • 17.30-19.00 Uhr • Bürgerzentrum, Seminarraum O12 • 10 Abende • **Gebühr:** 66,00 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 sollen die Aussprache verbessert, Sicherheit in der Konversation gewonnen und ein flüssigeres Ausdrucksvermögen erlangt werden. Venez parler avec nous!

Pe 109_3 Spanisch für Anfänger IV A1 online-Kurs Fortsetzung aus dem Wintersemester

Beginn: Do., 13.03.2025 • 18.00-19.30 Uhr • Online • 10 Abende • Buch: Caminos A1 Neue Ausgabe ISBN: 978-3-12-514954-0 • **Gebühr:** 66,00 EUR • **Leitung:** Michael Leutzsch, Übersetzer, Sprachtrainer, Förderlehrer

Spanisch ist eine der meistgesprochenen Sprachen der Welt. Ob für Urlaub, Beruf oder einfach, weil Spanisch eine schöne Sprache ist. Kurs für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen.

Pe 110_3 Spanisch Konversation online-Kurs

Beginn: Do., 13.03.2025 • 19.30-21.00 Uhr • Online • 10 Abende • **Gebühr:** 66,00 EUR • **Leitung:** Michael Leutzsch, Übersetzer, Sprachtrainer, Förderlehrer

Das Niveau des Kurses wird dem der Teilnehmenden angepasst. Videokonferenz über „Jitsi“

Pe 111_3 Spanisch für Anfänger A1

Beginn: Fr., 14.03.2025 • 19.30-21.00 Uhr • Bürgerzentrum, Seminarraum O13 • 10 Abende • Buch: Caminos A1 Neue Ausgabe ISBN: 978-3-12-514954-0 • **Gebühr:** 66,00 EUR •

Leitung: Belkis Leutzsch, Sprachlehrerin, Dolmetscherin, Spanisch ist eine der meistgesprochenen Sprachen der Welt. Ob für Urlaub, Beruf oder einfach, weil Spanisch eine schöne Sprache ist. Kurs für Anfänger ohne Vorkenntnisse. Wenn möglich Lehrbuch bitte am 1. Kurstag bereits mitbringen.

Pe 112_3 Spanisch für Fortgeschrittene - Fortsetzungskurs aus dem Wintersemester

Beginn: Fr., 14.03.2025 • 18.00-19.30 Uhr • Bürgerzentrum, Seminarraum O13 • 10 Abende • **Gebühr:** 66,00 EUR •

Leitung: Belkis Leutzsch, Sprachlehrerin, Dolmetscherin
Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer, die bereits im vorherigen Semester teilgenommen haben oder aber über Vorkenntnisse in Grammatik und Wortschatz verfügen. Neueinsteiger sind willkommen!

Pe 113_3 Spanisch für Anfänger A1 online-Kurs

Beginn: Fr., 14.03.2025 • 18.00-19.30 Uhr • Online • 10 Abende • Buch: Caminos A1 Neue Ausgabe ISBN: 978-3-12-514954-0 • **Gebühr:** 66,00 EUR • **Leitung:** Michael Leutzsch, Übersetzer, Sprachtrainer, Förderlehrer

Spanisch ist eine der meistgesprochenen Sprachen der Welt. Ob für Urlaub, Beruf oder einfach, weil Spanisch eine schöne Sprache ist. Kurs für Anfänger ohne Vorkenntnisse. Videokonferenz über „Jitsi“



Gesundheit

Entspannung / Körpererfahrung

Pe 100_4 Ruhe und Kraft durch QiGong, TaiChi und Shiatsu

Beginn: Di., 04.02.2025 • 18.30-20.00 Uhr • Dr.-Dittrich-Schule, Gymnastikraum • 12 Abende • mitzubr.: bequeme Kleidung und bringen Sie Stoppersocken oder Hallen-Turnschuhe mit heller Sohle sowie für die Massage ein Badetuch oder eine Decke •

Gebühr: 52,00 EUR • **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.

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: Do., 09.01.2025** • 20.00-21.15 Uhr • 10 Abende • **Gebühr:** 58,00 EUR • **Leitung:** Rosi Busch

Pe 102_4 **Kurs II:** **Beginn: Mo., 13.01.2025** • 20.00-21.30 Uhr • 12 Abende • **Gebühr:** 73,00 EUR • **Ltg.:** Karin Speckner

Hatha Yoga

(Kurs-ID: KU-ST-JWGFJX)

KK-Förderung
möglich!

Bürgerzentrum, vhs-Studio, EO3 • 8 Mal • mitzubr.: Festes Kissen, Yoga-Kissen, Decke, bequeme Kleidung, evtl. Matte • **Gebühr:** 49,00 EUR • **Leitung:** Susanne Körzdörfer

Hatha Yoga ist eine Form des Yoga, welches das Gleichgewicht zwischen Körper, Geist und Seele herstellt, in Harmonie bringt. Es beinhaltet Körperhaltungen (Asanas), Atemübungen (Pranayamas) und Tiefenentspannung. Die Asanas zielen darauf ab, auf schonende Weise den Körper zu stärken, jung und gesund zu erhalten, während die Atemübungen reinigend, harmonisierend und beruhigend wirken. Die am Ende stattfindende Tiefenentspannung sowie die daran anschließende Meditation reduzieren Stressfaktoren, stellen innere Ruhe her und wirken förderlich auf das Immunsystem.

Pe 103_4 **Kurs I: Hatha-Yoga am Vormittag:**
Beginn: Mi., 15.01.2025 • 09.30-11.00 Uhr

Pe 104_4 **Kurs II: Hatha-Yoga am Nachmittag:**
Beginn: Mi., 15.01.2025 • 14.00-15.30 Uhr

Pe 105_4 Yoga für Frühaufsteher Mit Yoga in die Woche starten

Beginn: Mo., 20.01.2025 • 08.00-09.15 Uhr • Bürgerzentrum, vhs-Studio, EO3 • 9 Vormittage • mitzubr.: bequeme Kleidung, Yogamatte und Decke • **Gebühr:** 52,00 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 energiegeladener in die neue Woche zu starten.

Pe 106_4 Yoga auf dem Stuhl

Beginn: Do., 23.01.2025 • 09.30-10.30 Uhr • Bürgerzentrum, vhs-Studio, EO3 • 9 Vormittage • **Gebühr:** 42,00 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.

Pe 107_4 Yoga - Chakra Flow Yoga Zurück zur Körpermitte

Beginn: Mi., 29.01.2025 • 18.45-20.00 Uhr • Bürgerzentrum, vhs-Studio, EO3 • 8 Abende • mitzubr.: Yogamatte, Decke, bequeme Kleidung, wenn vorhanden Yoga Bolster • **Gebühr:** 47,00 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 108_4 Yoga - Yin Yoga

Beginn: Do., 30.01.2025 • 17.30-18.45 Uhr • Bürgerzentrum, vhs-Studio, EO3 • 8 Abende • mitzubr.: Yogamatte, bequeme Kleidung, Decke, wenn vorhanden ein Yoga Bolster • **Gebühr:** 47,00 EUR • **Leitung:** Sandra Wiemer

In einer Welt die sich immer schneller dreht, ist eine ruhige Praxis, wie das Yin Yoga essentiell. Yin Yoga unterstützt dich dabei, deinen Geist zu beruhigen und Entspannung in deinen Alltag zu integrieren. Durchs Yin Yoga werden Blockaden gelöst. Wir praktizieren überwiegend im Sitzen und Liegen. Die Asanas (Haltungen) werden lange und passiv gehalten. Dadurch wird Stress abgebaut, Spannungen im Körper gelöst, und der Fokus liegt auf dem Loslassen. Der Kurs ist für Anfänger geeignet.

Pe 111_4 Yoga für Männer

Beginn: Fr., 07.02.2025 • 17.00-18.15 Uhr • Bürgerzentrum, vhs-Studio, EO3 • 8 Nachmittage • mitzubr.: Yogamatte, bequeme Kleidung • **Gebühr:** 54,00 EUR • **Ltg.:** Irene Schaffer
Es ist ein Irrglaube, dass Yoga nur etwas für Frauen oder für sehr bewegliche Menschen ist. Ganz im Gegenteil, gerade Männer haben von Natur aus eine andere Anatomie (Körperschwerpunkt im Schulterbereich) als Frauen und sind deshalb in manchen Bewegungsabläufen etwas unflexibler. Hier kann Yoga für den Mann eine hilfreiche Unterstützung sein und ausgleichend wirken. Die bedeutsamsten Wirkungen einer regelmäßigen Yogapraxis sind Folgende: Yoga kräftigt die gesamte Muskulatur, somit ist es ein Ausgleich und eine Ergänzung zu anderen, etwas einseitigeren Sportarten. Die Beweglichkeit der Bänder, Sehnen und Gelenke werden verbessert und Rückenschmerzen können gelindert werden. Das Herz-/Kreislaufsystem wird gestärkt, Bluthochdruck kann reguliert werden. Die inneren Organe werden durch die Übungen massiert, der Hormon- und Lymphfluss wird somit aktiviert. Die Schlusspannung lässt Körper, Geist und Seele zur Ruhe und in Einklang kommen. Achtsames Yoga reduziert Stress, verbessert die Konzentration und die Leistungsfähigkeit. Der positive Effekt auf das Körpergefühl und das Wohlbefinden ist wissenschaftlich erwiesen. Na, Männer - interessiert? Dann sehen wir uns auf der Matte!

Pe 110_4 Aktiv und Entspannt am Morgen

Beginn: Di., 04.02.2025 • 10.15-11.15 Uhr • Bürgerzentrum, vhs-Studio, EO3 • 8 Vormittage • mitzubr.: Yogamatte, bequeme Kleidung, warme Socken, Decke und ein kleines Kissen • **Gebühr:** 45,00 EUR • **Leitung:** Irene Schaffer

Aktiv und entspannt am Morgen – mit Bewegung und Entspannung in den neuen Tag starten! Der Mischkurs besteht aus achtsamen und sanften Übungen aus dem Yoga und dem Qi Gong zur Erhaltung und Verbesserung der Beweglichkeit, sowie zur Lockerung und Stärkung der Muskulatur des gesamten Körpers, insbesondere des Rückens. In Verbindung mit dem bewussten und natürlichen Atemfluss schöpfen Sie neue Kraft und Energie und finden zu Ihrer inneren Balance. Auch spielerische Elemente zur Stärkung und Erhaltung unserer Koordination und Motorik dürfen bei diesem gesamtheitlichen Konzept nicht fehlen. Spaß und Kommunikation sind ausdrücklich erwünscht! Das Programm schließt dann mit wohltuenden Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen, die wöchentlich wechseln: Mit dem Autogenen Training nach Schultz üben wir das selbständig herbeiführbare „Cool down“

in Stresssituationen. Mit der Progressiven Muskelrelaxation nach Jacobson trainieren wir das aktive An- und Entspannen aufeinander folgender Muskelgruppen, um bewusste und unbewusste Verspannungen zu lösen. Durch Fantasiereisen - teils von mir selbst verfasst -, Visualisierungen, Meditationen und Körperwahrnehmungen sensibilisieren wir uns für das Leben im Hier und Jetzt und für die Signale unseres Körpers. Für alle Altersklassen und auch für Neueinsteiger geeignete Übungen fordern und fördern das Zusammenspiel und die Harmonisierung von Körper, Geist und Seele.

Bewegung / Gymnastik / Fitness

Pe 201_4 Sport, Spiel und Gymnastik für Herren

Beginn: Do., 09.01.2025 • 18.00-19.30 Uhr • Gymnasium Pognitz, Alte Turnhalle • 13 Abende • **Gebühr:** 59,00 EUR • **Leitung:** Willi Dutz

Dieser Kurs richtet sich an Männer jeden Alters die den Ausgleich zum alltäglichen Bewegungsmangel oder die Ergänzung zu anderen Sportarten suchen. Der Spaß soll dabei nicht zu kurz kommen. Inhalte des Kurses: 1. Teil: Hallenhockey • 2. Teil: Gymnastik • Ein abwechslungsreiches Bewegungsprogramm für alle Körperpartien, dabei werden Muskeln und Kreislauf gestärkt • 3. Teil: Basketball

Pilates - am Vormittag

Bürgerzentrum, vhs-Studio, EO3 • 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 202_4 Kurs I: **Beginn: Fr., 17.01.2025** • 08.30-09.30 Uhr

Pe 203_4 Kurs II: **Beginn: Fr., 17.01.2025** • 09.45-10.45 Uhr

Pe 204_4 Pilates

Beginn: Di., 21.01.2025 • 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.

Pe 205_4 Pilates I für Einsteiger

Beginn: Do., 13.02.2025 • 18.55-19.40 Uhr • Bürgerzentrum, vhs-Studio, EO3 • 8 Abende • **Gebühr:** 32,00 EUR • **Leitung:** Susann Bauer

Es handelt sich um ein ganzheitliches Übungsprogramm, das den gesamten Körper fordert. Es wird auf eine ruhige Art und Weise trainiert, und jeder kann die Intensität der Übungen den eigenen Kräften anpassen. Schaffen Sie Ihr eigenes „Powerhaus“!

Pe 206_4 Pilates II für Fortgeschrittene

Beginn: Di., 04.02.2025 • 20.00-21.00 Uhr • Bürgerzentrum, vhs-Studio, EO3 • 11 Abende • **Gebühr:** 52,00 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 207_4 Pilates III meets Rückenschule

Beginn: Mo., 03.02.2025 • 18.00-19.00 Uhr • Bürgerzentrum, vhs-Studio, EO3 • 11 Abende • **Gebühr:** 52,00 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 208_4 Fitnessgymnastik für Sie und Ihn

Beginn: Mo., 10.02.2025 • 17.00-18.00 Uhr • Gymnasium Pognitz, Alte Turnhalle • 8 Abende • **Gebühr:** 38,00 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 209_4 Step-Bauch, Beine, Po - Pilates

Beginn: Mo., 10.02.2025 • 18.30-19.30 Uhr • Gymnasium Pognitz, Alte Turnhalle • 8 Abende • mitzubr.: Feste Schuhe, Gymnastikmatte, etwas zu Trinken und evtl. Jacke / Pulli für Pilates • **Gebühr:** 38,00 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 • 8 Mal • mitzubr.: Isomatte, Handtuch, feste Hallenturnschuhe, etwas zu Trinken. • **Gebühr:** 38,00 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 210_4 Kurs I: **Beginn: Mi., 12.02.2025** • 16.45-17.45 Uhr

Pe 211_4 Kurs II: **Beginn: Mi., 12.02.2025** • 17.50-18.50 Uhr

Pe 212_4 „Fit auf der Piste“ - „Fit im Winter“

Beginn: Fr., 10.01.2025 • 19.00-20.00 Uhr • Gymnasium Pognitz, Neue Turnhalle • 8 Abende • mitzubr.: feste Schuhe, evtl. Gymnastikmatte oder großes Handtuch • **Gebühr:** 32,00 EUR • **Leitung:** Susann Bauer

Mit Elan und Schwung auf die Bretter, körperlich topfit und super vorbereitet - so sollte es sein! Wir wollen deshalb sowohl für die Kondition wie auch für die verschiedenen Muskelgruppen etwas tun. Wir arbeiten mit und ohne Steppbrett, mit verschiedensten Kleingeräten und flotter Musik. Der Kurs soll vor allem Spaß machen! Es sind auch „Nichtskifahrer“, die einfach etwas für ihre Fitness tun wollen, herzlich willkommen.

Personal Training in der kleinen Gruppe

Bürgerzentrum, vhs-Studio, EO3 • 11 Mal • **Gebühr:** 52,00 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 213_4 **Kurs I:** **Beginn: Mo., 03.02.2025** • 09.30-10.30 Uhr

Pe 214_4 **Kurs II:** **Beginn: Mo., 03.02.2025** • 17.00-18.00 Uhr

Pe 215_4 **Kurs III:** **Beginn: Mo., 03.02.2025** • 19.00-20.00 Uhr

Wirbelsäulengymnastik „Rücken aktiv“

Bürgerzentrum, vhs-Studio, EO3 • 11 Mal • **Gebühr:** 52,00 EUR • **Leitung:** Petra Rosam

Wirbelsäulengymnastik ist die beste Therapie und Vorsorge gegen Rückenschmerzen. Wir stärken gezielt unseren kompletten Körper damit er leistungsfähiger wird und die Herausforderungen des Alltags problemlos besteht.

Pe 216_4 **Kurs I:** **Beginn: Mo., 03.02.2025** • 16.00-17.00 Uhr

Pe 217_4 **Kurs II:** **Beginn: Di., 04.02.2025** • 09.00-10.00 Uhr

Pe 218_4 **Kurs III:** **Beginn: Di., 04.02.2025** • 19.00-20.00 Uhr

Pe 219_4 Wirbelsäulengymnastik „Rückenfitness mit Pfiff“

Beginn: Di., 04.02.2025 • 17.50-18.50 Uhr • Bürgerzentrum, vhs-Studio, EO3 • 11 Abende • **Gebühr:** 52,00 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.

Pound® - Rockout. Workout

Dr.-Dittrich-Schule, Gymnastikraum • **Ltg.:** 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 u. 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., 13.01.2025** • 18.00-19.00 Uhr • 6 Abende • **Gebühr:** 39,00 EUR

Pe 221_4 **Kurs II:** **Beginn: Mo., 13.01.2025** • 19.00-20.00 Uhr • 6 Abende • **Gebühr:** 39,00 EUR

Pe 223_4 **Kurs III:** **Beginn: Mo., 10.03.2025** • 18.00-19.00 Uhr • 10 Abende • **Gebühr:** 63,00 EUR

Pe 224_4 **Kurs IV:** **Beginn: Mo., 10.03.2025** • 19.00-20.00 Uhr • 10 Abende • **Gebühr:** 63,00 EUR

Pe 225_4 Fit und entspannt durch Schwinghanteln - 8-in-1 Fitness-, Therapie- und Gesundheitsgerät

Beginn: Mi., 12.03.2025 • 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.

Pe 227_4 Sturzprävention - Vital & Sicher

Beginn: Fr., 14.03.2025 • 14.00-15.00 Uhr • Bürgerzentrum, vhs-Studio, EO3 • 3 Nachmittage • **Gebühr:** 17,00 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 226_4 Geistig Vital in jedem Alter

Beginn: Di., 04.02.2025 • 14.00-15.00 Uhr • 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 228_4 Selbst ist die Frau - Selbstverteidigung von Frauen für Frauen

Für Frauen & Mädchen ab 13 Jahren
Beginn: Fr., 14.03.2025 • 16.45-17.45 Uhr • Fightsports Pegnitz • 3 Nachmittage • **Gebühr:** 31,00 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 230_4 Schnupperkurs für Segelflug - Faszination Fliegen, einmal ein Flugzeug selber steuern

Beginn: Fr., 09.05.2025 • 18.00-20.00 Uhr • Flugplatz Zipser Berg • 2 Tage • **Gebühr:** 55,00 EUR • **Leitung:** Helmut Meyer
Wer sich den Traum vom Fliegen näherbringen möchte, der kann sich in einem Schnupperkurs am Flugplatz Pegnitz diesen erfüllen. Angeboten wird die Sparte Segelflug. Als Einführung wird am ersten Tag am 09.05.2025, im Vereinsheim ein Theoriegrundwissen über Technik, Thermik, Flugverhalten,

Wetter etc. vermittelt. Gefolgt von der praktischen Veranschaulichung am Flugzeug. Der zweite Tag (16. oder 17. Mai 2025) beinhaltet den Praxisteil. Dieser beginnt mit einer kleinen Wiederholung, gefolgt vom krönenden Abschluss eines jeden Teilnehmers, der sich in die Luft erhebt und das Flugzeug in der Luft auch (bis zu einem gewissen Grad) selbst steuern darf. Da an den Praxistagen nicht alle Teilnehmer gleichzeitig in die Lüfte können, werden Slots (Termine) individuell vergeben. Ein Gewichtslimit von 100 Kg ist bitte nicht zu überschreiten. **Diesen Kurs führt die vhs in Zusammenarbeit mit dem FVP durch.**

Pe 231_4 Schnupperkurs für Ultraleicht- und Motorsegler - Faszination Fliegen, einmal ein Flugzeug selber steuern
Beginn: Fr., 09.05.2025 • 18.00-20.00 Uhr • Flugplatz Zipser Berg • 2 Tage • **Gebühr:** 75,00 EUR • **Leitung:** Helmut Meyer
Wer sich den Traum vom Fliegen näherbringen möchte, der kann sich in einem Schnupperkurs am Flugplatz Pegnitz diesen erfüllen. Angeboten werden die Sparten Motorflug und Ultraleicht. Als Einführung wird am ersten Tag, am 09.05.2025, im Vereinsheim ein Theoriegrundwissen über Technik, Flugverhalten, Wetter etc. vermittelt. Gefolgt von der praktischen Veranschaulichung am Flugzeug. Der zweite Tag (10. oder 11. Mai 2025) beinhaltet den Praxisteil. Dieser beginnt mit einer kleinen Wiederholung, gefolgt vom krönenden Abschluss eines jeden Teilnehmers, der sich in die Luft erhebt und das Flugzeug in der Luft auch (bis zu einem gewissen Grad) selbst steuern darf. Da am Praxistag nicht alle Teilnehmer gleichzeitig in die Lüfte können, werden Slots (Termine) individuell vergeben. Ein Gewichtslimit von 100 Kg ist bitte nicht zu überschreiten. **Diesen Kurs führt die vhs in Zusammenarbeit mit dem FVP durch.**

Pe 232_4 Tennis für Anfänger - Erwachsene
Beginn: Di., 06.05.2025 • 18.00-19.00 Uhr • Tennisclub Schwarz-Weiß Pegnitz • 5 Abende • mitzubr.: Sportkleidung und Turn-/ Tennisschuhe mit geeigneter Sohle; Schläger und Bälle werden gestellt • **Gebühr:** 41,00 EUR • **Leitung:** N.N.
Wir trainieren in kleinen Gruppen. Kursinhalte: Vermittlung der Grundschnitte (Vor- und Rückhand, Flugball), Aufschlag, Zählweise im Tennis und Taktik.

Aqua-Fitness „für Jedermann“ am Morgen
CabrioSol, Lehrschwimmbecken • 12 Vormittage • **Gebühr:** 87,00 EUR inkl. Eintritt ins CabrioSol • **Ltg.:** Alexandra Ladikoff
Aqua-Fitness 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 241_4 Kurs I: **Beginn: Fr., 10.01.2025** • 09.15-10.00 Uhr

Pe 242_4 Kurs II: **Beginn: Fr., 10.01.2025** • 10.10-10.55 Uhr

Pe 243_4 Kurs III: **Beginn: Fr., 10.01.2025** • 11.05-11.50 Uhr

Aqua-Fitness „für Jedermann“ am Morgen
CabrioSol, Lehrschwimmbecken • 8 Vormittage • **Gebühr:** 58,00 EUR inkl. Eintritt ins CabrioSol • **Ltg.:** Alexandra Ladikoff
Aqua-Fitness 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 252_4 Kurs I: **Beginn: Fr., 09.05.2025** • 09.15-10.00 Uhr

Pe 253_4 Kurs II: **Beginn: Fr., 09.05.2025** • 10.10-10.55 Uhr

Pe 244_4 Aqua-Fitness am Abend
Beginn: Mo., 13.01.2025 • 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.

Pe 244_4 Kurs I: 18.30-19.15 Uhr

Pe 246_4 Kurs II: 20.00-20.45 Uhr

Pe 245_4 Aqua Power
Beginn: Mo., 13.01.2025 • 19.15-20.00 Uhr • 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 angekerbelt wird. Erleben Sie eine Herausforderung der besonderen Art, die ungeheuer viel Spaß macht. Die Wassertiefe wechselt zwischen 135 cm und 180 cm.

Aqua Power

CabrioSol, Lehrschwimmbecken • 5 Abende • **Gebühr:** 37,00 EUR inkl. Eintritt ins CabrioSol • **Leitung:** Katharina Kreuzer
Aqua-Fitness 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 247_4 Kurs I: **Beginn: Di., 14.01.2025** • 19.00-19.45 Uhr

Pe 248_4 Kurs II: **Beginn: Di., 14.01.2025** • 20.00-20.45 Uhr

Pe 249_4 Aqua-Fitness I - am Vormittag
Beginn: Mi., 15.01.2025 • 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 Herzkreislaufsystem. Die Wassertiefe wechselt zwischen 120 cm und 180 cm.

Pe 250_4 **Kurs II:** **Beginn: Mi., 15.01.2025** • 17.45-18.30 Uhr

Pe 251_4 **Kurs III:** **Beginn: Mi., 15.01.2025** • 18.35-19.20 Uhr

Ernährung

Pe 402_4 **Whisky Tasting I mit Whisky Koryphäe**
Motto: „Schottische Hidden Champions“ - große Whiskys aus weniger bekannten Destillieren

Do., 13.03.2025 • 19.00-22.00 Uhr • Wagneria, Hauptstr. 40, Pegnitz • **Gebühr:** 40,00 EUR • **Leitung:** Gerhard Wagner
Zu diesem Tasting konnten wir mit Bernhard Schäfer wieder einen absoluten Kenner der Spirituosenbranche gewinnen. Er wurde als erster Deutscher in die Spirituosen-Jury der „International Wine & Spirit Competition“ berufen, ist Master of the Quaich und mittlerweile der Chefredakteur der Fachzeitschrift „Whisky-Botschafter“. Eine echte Koryphäe und Spezialist in Sachen Hochprozentigem. Bernd wird aus seinem reichen Wissen aus der Whiskyszene berichten und dabei auf einige sehr interessante schottische Brennereien eingehen. Als Master of the Quaich wird er natürlich auch auf die Besonderheiten der Whiskys, die wir in der Probe verkosten werden, eingehen. Auf jedem Fall werden in der Auswahl wieder Whisky-Highlights dabei sein. Zur Verkostung stehen mindestens 6 verschiedene Whiskys, von 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. Falls Sie mit dem Zug anreisen, achten wir darauf, dass Sie diesen pünktlich erreichen.

Pe 403_4 **Whisky Tasting II für Whiskyinteressierte und Einsteiger**
Motto: „Schottische Hidden Champions“ - große Whiskys aus weniger bekannten Destillieren

Fr., 14.03.2025 • 19.00-22.00 Uhr • Wagneria, Hauptstr. 40, Pegnitz • **Gebühr:** 39,00 EUR • **Leitung:** Gerhard Wagner
Entdecken Sie mit uns die Geheimnisse der schottischen Whiskywelt! Wir laden Sie herzlich zu einem Whisky Tasting ein, das sowohl für Neulinge als auch erfahrene Whisky-Liebhaber geeignet ist. Im Rahmen unseres Tastings „Schottische Hidden Champions“ tauchen wir ein in die faszinierende Welt ausgewählter Brennereien, die außergewöhnliche Whiskys kreieren und doch oft übersehen werden. Es erwarten Sie sowohl leichte, milde Tropfen als auch intensivere, öliger und stark getorfte Varianten. Auf jeden Fall wird das Line Up wieder Whisky-Highlights enthalten! Unsere Reise führt uns zu traditionsreichen Brennereien, von den wilden Highlands bis auf die von Gischt umtosten Inseln Schottlands. Jeder Whisky erzählt seine eigene Geschichte und spiegelt die Einflüsse von Terroir, Handwerkskunst und regionalen Zutaten wider. Freuen Sie sich auf aromatische Entdeckungen, die Sie in die schottische Kultur und Geschichte eintauchen lassen. Durch den Abend führt Bastian Wagner, der seit über 10

Jahren leidenschaftlich mit Spirituosen, insbesondere Whisky, beschäftigt ist. Er hat zahlreiche Brennereien auf der ganzen Welt besucht und erweitert stetig sein Wissen durch persönliche Erfahrungen und globale Reisen – neben Schottland besuchte er bereits Brennereien in Ländern wie Israel, Indien oder Kanada. Als leidenschaftlicher Botschafter für hochprozentigen Genuss teilt er sein Wissen und seine Erlebnisse im Rahmen verschiedener Tastings. Freuen sie sich auf eine kurzweilige & spannende Reise in die Welt des schottischen „Wassers des Lebens“. Zur Verkostung stehen mindestens 6 verschiedene Whiskys, von mild bis hin zu rauchig. Es werden die gleichen Whiskys verkostet wie beim Tasting am 13.03.2025. 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 nach Hause zu fahren! Eventuelle Abholung bitte selbst organisieren. Falls Sie mit dem Zug anreisen, achten wir darauf, dass Sie diesen pünktlich erreichen.

Pe 404_4 **Gin-Tasting**
Motto: Die Welt der Aromen

Fr., 09.05.2025 • 19.00-22.00 Uhr • Wagneria, Hauptstr. 40, Pegnitz • **Gebühr:** 36,00 EUR • **Leitung:** Gerhard 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 internationaler und regionaler Gins einführen. Zur Verkostung kommen 6 verschiedene Gins. In der Kursgebühr sind die Kosten für 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. Falls Sie mit dem Zug anreisen, achten wir darauf, dass Sie diesen pünktlich erreichen.

Pe 405_4 **Weinseminar**
Aufbaukurs 2

Sa., 15.03.2025 • 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 Aufbaukurs 1

Sa., 10.05.2025 • 15.00-20.00 Uhr • Wellhöfer's Weinladen •
Gebühr: 44,00 EUR • **Leitung:** Christina Wellhöfer

Das Ziel des Aufbaukurses ist das Training der Zunge, Geschmacksrichtungen zu erkennen, das Erschmeckte in passende Worte zu fassen aber vor allem, eigene Vorlieben herauszufinden. Wir befassen uns mit Weinen aus Italien, Spanien und Portugal. Der Kurs soll auch Training für Fortgeschrittene sein. Für das leibliche Wohl ist bestens gesorgt. Seminarthemen: kurze Auffrischung des Grundkurses • Einführung in die Weingesetze aus Italien, Spanien, Portugal • Rebsortenkunde mit Vergleich und Zuordnung • Geschmack „bilden“, persönliches Geschmacksbild erstellen • Ausbau der Weinsprache, das Schmecken und Riechen in Worte fassen • Verkostung und Vergleich von Weinen aus Deutschland, Italien, Spanien, Portugal. In der Kursgebühr ist ein Beitrag von 23,00 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 407_4 Exotik im Winter: Bananen für Asia-Fans

Mi., 12.02.2025 • 18.00-21.30 Uhr • Staatliche Berufsschule für Gastronomie, Schulküche • mitzubr.: Dosen für Reste und eine Schürze • **Gebühr:** 19,50 EUR • **Leitung:** Myla Dunst

Die beliebten Exoten sind mehr als nur Reiseproviand oder Sportlernahrung – Bananen für alle Fälle! Pikante und süße Ideen mit der Tropenfrucht. Kartoffelersatz zu Fleisch, Fisch und Gemüse. Beispiel Rezepte: a. Fisch-Curry mit Kochbananen, Chilischoten, Koriander, Tomaten und Paprikaschote • b. Schwein- oder Rindfleisch Pochero - Fleisch Eintopf mit Saba-Bananen, grüne Bohnen, Karotten, Tomaten, Bok Choy • c. Turon (Bananen-Frühlingsrollen) mit Vanilleeis und Schokoladensauce. 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 Fein und vegetarisch - Küche des Südens

Mi., 12.03.2025 • 18.00-21.30 Uhr • Staatliche Berufsschule für Gastronomie, Schulküche • mitzubr.: Dosen für Reste und eine Schürze • **Gebühr:** 19,50 EUR • **Leitung:** Myla Dunst

Phantasievolle Reisgerichte begeistern mit ihrer Vielfalt jeden Feinschmecker. Bei diesen Gemüse- und Eikreationen werden Genießer auch fleischlos glücklich und auf köstliche Weise satt. Beispiel Rezepte: a. Eier-Curry: Einfach zu kochen und würzig im Geschmack • b. Gemüsereis-Pfanne: Safranreis verführt mit Rosinen, Cashewkernen und frischer Kokosnuss • c. Vegetarische Frühlingsrollen mit frischem Mango-Chili-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 Herzhafte Süßkartoffel Currys

Mi., 02.04.2025 • 18.00-21.30 Uhr • Staatliche Berufsschule für Gastronomie, Schulküche • mitzubr.: Dosen für Reste und eine Schürze. • **Gebühr:** 19,50 EUR • **Leitung:** Myla Dunst

Sie sind nicht nur wegen ihres Geschmacks sehr beliebt. Die bunten Knollen sind echte Universaltalente, die Gerichten rund um den Globus eine exotische Note geben. Sie sind im asiatischen Raum sehr beliebt! Beispiel Rezepte: a. Süßkartoffel-Erdnuss-Curry mit Hähnchen, Kichererbsen und Kokossauce • b. Süßkartoffel Suppe mit Garnelen, Zitronengras, Ingwer und Chili • c. Jackfruit-Süßkartoffel-Curry mit frischem Spinat, eine vegane Küche! 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 Schwäbische Küche

Mi., 20.03.2025 • 18.30-22.00 Uhr • Staatliche Berufsschule für Gastronomie, Schulküche • mitzubr.: Dosen für Reste und eine Schürze • **Gebühr:** 21,00 EUR • **Leitung:** Andrea Storkenmaier
Die schwäbische Küche ist sehr vielfältig, bodenständig und ländlich. Meist deftig, aber natürlich darf auch das Süße nicht zu kurz kommen. Die traditionellen Rezepte lassen sich auch problemlos dem heutigen Geschmack anpassen. Wir werden zum Beispiel verschiedene Schupfnudeln, Spätzlegerichte mal anders und Ofenschlupfer zubereiten. Es fallen Kosten von 15,00 EUR für Lebensmittel an. Der Betrag ist am Kursabend an die Kursleiterin zu entrichten.

Pe 416_4 Veganes 4 Gänge Menü

Do., 22.05.2025 • 18.00-21.00 Uhr • Staatliche Berufsschule für Gastronomie, Schulküche • **Gebühr:** 17,00 EUR • **Leitung:** Reinhard Frederking

Vegan, einfach lecker und gesund. Wir zaubern ein veganes 4 Gänge Menü mit regionalen und saisonalen Produkten wie zum Beispiel Mairübchen, Spargel, Bärlauch...

Es fallen Kosten von 15,00 EUR für Lebensmittel an. Der Betrag ist am Kursabend an den Kursleiter zu entrichten. Bitte bringen Sie Schüssel, Handtuch und eine Box für Übriggebliebenes mit.

Pe 413_4 Life is short - eat Dessert first

Sa., 15.02.2025 • 14.00-20.00 Uhr • Staatliche Berufsschule für Gastronomie, Schulküche • mitzubr.: Latzschürze oder Vorbinder, 2 Teller und 2 Gläser für den Transport nach Hause • **Gebühr:** 55,00 EUR • **Leitung:** Maria Wellhöfer

Der Kurs gibt einen ersten Einblick in die kreative, umfangreiche Welt der Patisserie. Wir lernen unkomplizierte, aber gleichzeitig spannende Rezepte kennen. Ideal geeignet zum Weiterentwickeln und Neuentdecken eigener Desserts. Das Ziel des Kurses ist, aus verschiedenen Komponenten, die wir anhand von Textur und Geschmack aufeinander abstimmen, Törtchen, Teller- sowie Glasdesserts herzustellen, anzurichten und natürlich zu garnieren. Wir werden gemeinsam ein Buffet aufbauen und alles verkosten. Die hergestellten Nachspeisen dürfen dann mit nach Hause genommen werden. Seminarthemen: Schokoladenmousse und Bayerischcrème • Fruchtgelées und Fruchtgels • Gebackene Dessertelemente • Hippen- und Schokoladendekor • Zusammenstellen verschiedener Komponenten • Anrichten der Desserts im Glas, auf Tellern und als Törtchen.

In der Kursgebühr ist ein Beitrag von 27,00 EUR für Lebensmittel/ Rohstoffe, Rezeptmappe sowie herzhaftes Häppchen gegen den kleinen Hunger enthalten.

Pe 414_4 Brotbackkurs

Do., 27.03.2025 • 18.00-21.00 Uhr • Staatliche Berufsschule für Gastronomie, Schulküche • **Gebühr:** 18,00 EUR • **Leitung:** Matthias Fischer

Wenn Sie sicher wissen wollen, was in Ihrem Brot steckt, dann versuchen Sie es doch einmal selbst mit Brotbacken. In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen des Brotbackens. Der Kurs ist für Menschen, die das Brotbacken einmal selbst in die Hand nehmen möchten und wissen wollen, wie unser wichtigstes Grundnahrungsmittel hergestellt wird. Ohne Backmischungen und Zusatzstoffe erproben sie vielfältige und alltagstaugliche Rezepturen. Lassen sie sich zeigen, wie man mit einem richtigen Sauerteig Brote herstellt. Der Sauerteig wird vom Dozenten mitgebracht. Ein kleines Brot und ein Stück Sauerteig zum Weiterzüchten nehmen Sie mit nach Hause. Es fallen Kosten von ca. 8,00 EUR für Lebensmittel an. Der Betrag ist am Kurstag an den Kursleiter zu entrichten.

Pe 417_4 Bier und Käse Tasting

Fr., 21.02.2025 • 18.00-21.00 Uhr • Staatliche Berufsschule für Gastronomie, Restaurant • 1 Abend • **Gebühr:** 17,00 EUR •

Leitung: Barbara Hagelloch

Bier und Käse? Auf den ersten Blick mag man sich fragen, ob die beiden überhaupt zusammenpassen. Ja! Besser als Sie denken. In manchen Fällen kann Bier sogar der bessere Begleiter sein als Wein. Sie werden bei sechs Kombinationen feststellen, dass sich Käse und Bier sogar gegenseitig „boostern“ können. Es fallen Kosten von ca. 15,00 EUR für Lebensmittel an. Der Betrag ist am Kurstag an die Kursleiterin zu entrichten



Kultur

Kunst / Handwerk

Pe 701_5 Aquarellmalen für Anfänger und Fortgeschrittene

Beginn: Di., 18.03.2025 • 18.00-20.00 Uhr • Bürgerzentrum, vhs-Vortragssaal, O11 • 7 Abende • mitzubr.: Vorhandene Malutensilien und Block am ersten Abend • **Gebühr:** 59,00 EUR • **Leitung:** Horst Welzel

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

Töpfern für Anfänger und Fortgeschrittene

Grundschule (Stadtschule), Werkraum • 2 Abende • **Gebühr:** 56,00 EUR • **Leitung:** Ingrid Dormann

Selbstmachen liegt im Trend. Und gerade beim Töpfern kann man seine Kreativität ausleben und zugleich entspannen und entschleunigen. Anfänger und Fortgeschrittene sind gleichermaßen willkommen. Eine Auswahl an Ideen wird je nach Jahreszeit ausgestellt. Jeder kann aber gerne seine eigenen Ideen umsetzen und frei arbeiten. Verschiedene Werkzeuge und Hilfsmittel (z.B: Stempel, Spitze, Walzen, Ausstecher usw.) stehen zur Verfügung und bieten unzählige Gestaltungsmöglichkeiten. Der Kurs umfasst 2 Abende. Am ersten Abend wird getöpft und nach dem Trocknen und dem ersten Brand werden die Werkstücke 2 Wochen später glasiert. Die Materialkosten sind in der Kursgebühr nicht enthalten und werden individuell nach Verbrauch berechnet.

Pe 704_5 **Kurs I:** Beginn: Fr., 07.02.2025 und Fr., 21.02.2025 • 17.30-20.00 Uhr

Pe 705_5 **Kurs II:** Beginn: Fr., 21.03.2025 und Fr., 04.04.2025 • 17.30-20.00 Uhr

Pe 706_5 **Kurs III:** Beginn: Fr., 09.05.2025 und Fr., 23.05.2025 • 17.30-20.00 Uhr

Pe 708_5 Klötzchenfieber - Futterhaus für Vögel Der Kurs ist für Groß und Klein

Sa., 15.02.2025 • 15.00-18.00 Uhr • Grundschule (Stadtschule), Werkraum • **Gebühr:** 17,00 EUR • **Leitung:** Susanne Paulus
Da die Nachfrage im letzten Semester so groß war, bieten wir das Futterhaus nochmal an! Wir gestalten mit Anzündhölzern ein tolles dekoratives Objekt. Ob zum Verschenken oder selbst behalten, die Wahl haben Sie!

Bitte beachten Sie: Bei Kindern bis 11 Jahre muss ein Erwachsener zur Unterstützung dabei sein. Aus 38 Klötzchen wird eine schöne, hängende Futterstation für unsere heimischen Vögel gestaltet. Folgendes Material wird zur Verfügung ge-

stellt: Klötzchen (16,0 x 2,4 cm), Rundstab, Bänder, Holzperlen und 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.

Pe 709_5 Klötzchenfieber - Laternen 2.0 Wir basteln eine Laterne mit Anzündhölzern Der Kurs ist für Groß und Klein

Sa., 22.03.2025 • 15.00-18.00 Uhr • Grundschule (Stadtschule), Werkraum • **Gebühr:** 17,00 EUR • **Leitung:** Susanne Paulus
Das Klötzchenfieber geht weiter. Wir gestalten wieder mit Anzündhölzern ein tolles, dekoratives Objekt. Ob zum Verschenken oder selbst behalten, die Wahl haben Sie! Kinder unter 12 bitte mit Begleitung eines Erwachsenen. Sie können entscheiden zwischen 1) Laterne Klein Langversion - Höhe ca. 47 cm (etwa 55 Klötzchen). • 2) Laterne mittlere Größe - Höhe 50 cm (etwa 65 Klötzchen) • 3) Laterne Groß - Höhe ca. 59 cm (etwa 100 Klötzchen) • Auswahl bitte bei der Anmeldung angeben bzw. wird nochmals eine Woche vor Kursbeginn abgefragt! Es kann nur eine Laterne pro Termin gestaltet werden! Folgendes Material wird zur Verfügung gestellt: Klötzchen (16,0 x 2,4 cm) Menge je nach Laterne, Windlicht-Glas (bei mittlerer und großer Laterne), hochwertige Kreativ-Folie (bei Laterne Klein, 4 x 35cm x12,5cm), Bänder und Farben, Pasten, sowie Kleber. Die Materialkosten von 20,00 EUR sind in der Kursgebühr nicht enthalten und sind am Kurstag an den Kursleiter zu entrichten. Bitte ziehen Sie alte Kleidung an, die Farbe usw. abbekommen darf.

Pe 710_5 Dekorativer Wegweiser

Sa., 10.05.2025 • 15.00-18.00 Uhr • Grundschule (Stadtschule), Werkraum • **Gebühr:** 17,00 EUR • **Leitung:** Susanne Paulus
Ob für den Garten oder sogar eine Hochzeitsfeier. Diese „Wegweiser“ liegen voll im Trend. Und deshalb gestalten wir zusammen einen. Dabei arbeiten wir wieder mit hochwertigen Materialien und Farben aus dem Hause „GONIS“ die auch für Kinderhände gut geeignet sind. Kinder unter 12 bitte mit Begleitung eines Erwachsenen. Folgende Materialien werden zur Verfügung gestellt: 3 Pfeil-Schilder aus MDF, 1 Besenstiel, Farben, Pasten, usw. 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 unbedingt „alte“ Kleidung an, die Farbe usw. abbekommen darf!

Pe 726_5 Neurographik für Erwachsene

Di., 13.05.2025 • 17.00-19.00 Uhr • Bürgerzentrum, Seminarraum O12 • 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 742_5 Ostereier aus Perlen

Mi., 02.04.2025 • 19.00-21.00 Uhr • Bürgerzentrum, Seminarraum O13 • **Gebühr:** 14,00 EUR • **Leitung:** Leonie Böhnel
Wir verzieren Ostereier mit Glasperlen und tauchen ein in eine stimmungsvolle Welt mit originellen Vorbildern aus Europa und Mexiko. Dabei verwenden wir ein bis zwei Eier aus Papier oder Kunststoff, Knetwachs und Glasperlen in vielen Farben. Beim Einbetten der Perlen ins Wachs entwickelt sich ein einfaches Muster, während wir dabei entschleunigen können. Es fallen Materialkosten von 5,00 EUR an, die am Kursabend an die Kursleitung zu entrichten sind.

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

Anmeldeformulare (schriftl. Sepa-Lastschriftmandate) sind im Bürgerzentrum (1. Stock rechts) oder zum Ausdrucken auf der Internetseite der VHS, vhs-pegnitz.de Pegnitz VHS: Downloads (vhs-pegnitz.de) 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** **Anmeldung noch möglich!**

Dienstags, fortlaufend • 15.00-15.45 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.

Gitarre -

Gruppenunterricht Erwachsene Anfänger

Jew. 18.30-19.15 Uhr • 8 Abende • Bürgerzentrum, Raum O3 • **Gebühr:** 92,00 EUR • **Leitung:** Axel Rank

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.

Pe 112_5 Kurs I: Beginn: Mo., 10.02.2025

Pe 113_5 Kurs II: Beginn: Mo., 28.04.2025

Tanz

Pe 301_5 **ErlebnisTanz, die etwas andere Art zu tanzen!**



Beginn: Mo., 10.02.2025 • 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 302_5 **Geselliges Tanzen - lustvoll aktiv!**

Beginn: Mi., 12.02.2025 • 18.00-19.30 Uhr • Grundschule, Aula • 8 Abende • **Gebühr:** 49,00 EUR • **Leitung:** Sigrid Schorch
„Tanzen ist die Kunst, bei der die Beine denken, sie seien der Kopf.“ Unser Tanzkreis verbindet körperliches und geistiges Training mit regelmäßigen sozialen Kontakten, auch für Singles. Der Kurs bietet internationale Volkstänze wie Kolos, Block-, Kontra-, Gassentänze, Squares, Rounds und Paarmixer. So erhalten wir auch Einblick in die Tanzkulturen anderer Länder. Neue wissenschaftliche Studien belegen, dass gerade Tanzen Konzentration mit Reaktion, Koordination mit Raumorientierung (als Gedächtnistraining) sowie körperliche Ertüchtigung mit Herzkreislaufstabilisation, Gelenkbeweglichkeit und Muskelaufbau (Haltung /Aufrichtung) fördert. Es handelt sich um ein ganzheitliches Aktivierungskonzept, das durch Melodie und Rhythmus Glückshormone freisetzt und eine lustbetonte Grundstimmung erzeugt. Für TänzerInnen mit „Erfahrung“.

Pe 303_5 **Orientalischer Tanz - Bauchtanz mit Ästhetik und Rhythmus**

Beginn: Fr., 14.02.2025 • 18.30-20.00 Uhr • Bürgerzentrum, vhs-Studio, EO3 • 6 Abende • mitzubr.: bequeme Kleidung, ein Tuch, das um die Hüfte passt • **Gebühr:** 56,00 EUR • **Leitung:** Rosemarie Ballwieser

Vom Zeh bis in die Fingerspitze: Orientalischer Tanz hält fit! Die Finger bewegen sich grazil, das Becken beschreibt kleinste Kreise, und die Schritte sind zart. Orientalischer Tanz ist durch und durch anmutig und verführerisch - und von Kopf bis Fuß ein ideales Fitnesstraining. Typisch für den Orientalischen Tanz aber sind die isolierten Bewegungen einzelner Körperpartien, und die sind ungewohnt: Ein Teil des Körpers bewegt sich, während ein anderer stillsteht oder sich in einem anderen Rhythmus bewegt. Ein bekanntes Beispiel dafür ist der Shimmy, bei dem die Hüften zittern und nicht der Oberkörper. Oder es wird nur mit dem Brustkorb gekreist, während der Arm ruhig bleibt. Es braucht eine Weile, bis diese Bewegung durch das Training vertrauter werden und man den Rhythmus verinnerlicht. Nach und nach werden die Bewegungen kombiniert, etwa das Schulterkreisen mit einem Hüftschütteln.

Dabei lernen Anfänger zunächst die Technik der Bewegungen und die Koordination. Am Anfang stehen für Tanz-Neulinge einfache Bewegungen für Schultern, Hüfte oder Arme. Für Einsteiger sind sie schon eine Herausforderung.

Pe 306_5 Tanzkurs - Blitzkurs

Beginn: Di., 28.01.2025 • 19.00-20.15 Uhr • Grundschule, Aula • 4 Abende • **Gebühr:** 45,00 EUR pro Teilnehmer • **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 Grundschriffe in den Tänzen Discofox, Langsamer Walzer, Wiener Walzer und Foxtrott mit einigen leichten Figuren. Anmeldung bitte paarweise! Gebühr pro Teilnehmer!

Pe 307_5 Tanzkurs - Blitzkurs für Hochzeitspaare I

Beginn: Di., 29.04.2025 • 19.00-20.15 Uhr • Grundschule, Aula • 4 Abende • **Gebühr:** 45,00 EUR • **Leitung:** Martina Röhl

Der Blitzkurs ist der ideale Kurs für alle, die sich auf die Schnelle für Hochzeiten und Feste fit machen wollen. Hier lernt man die Grundschriffe in den Tänzen Discofox, Langsamer Walzer, Wiener Walzer und Foxtrott mit einigen leichten Figuren. Anmeldung bitte paarweise! Gebühr pro Teilnehmer!

Pe 308_5 Tanzkurs - Blitzkurs für Hochzeitspaare II

Beginn: Di., 24.06.2025 • 19.00-20.15 Uhr • Grundschule, Aula • 4 Abende • **Gebühr:** 45,00 EUR • **Leitung:** Martina Röhl

Der Blitzkurs ist der ideale Kurs für alle, die sich auf die Schnelle für Hochzeiten und Feste fit machen wollen. Hier lernt man die Grundschriffe in den Tänzen Discofox, Langsamer Walzer, Wiener Walzer und Foxtrott mit einigen leichten Figuren. Anmeldung bitte paarweise! Gebühr pro Teilnehmer!



Grundbildung

Die „Junge vhs“

Pe 002_5 Exkursion zum Planetarium Ursensollen für Kinder von 6-12 Jahre



Fr., 14.03.2025 • 15.45-19.30 Uhr • Treffpunkt: Wiesweiher-Parkplatz • **Gebühr:** 32,00 EUR / 20 TN; 25,00 EUR / 25 TN • **Leitung:** Theresa Steinmüller, Andrea Cieslik • Anmeldung bis spätestens Fr., 07.02.2025

Wir bekommen eine interaktive Führung durch unser Sonnensystem und den aktuellen Sternenhimmel. Im Anschluss sehen wir uns den Film „Polaris: Das Rätsel der Polarnacht 3D“ an: James, ein um die Welt reisender, wissensdurstiger Pinguin vom Südpol, trifft in der eisigen Welt des Nordpols den Eisbär Vladimir. Beide werden Freunde und berichten einander von ihrer Heimat. Zusammen schauen sie sich die Sterne an und wundern sich über die unterschiedlichen Polarnächte am Südpol und Nordpol. Um dieses Rätsel zu lösen, bauen die beiden Freunde eine Sternwarte und beobachten den Nachthimmel. Wir fahren gemeinsam mit dem Bus nach Ursensollen. Es wäre gut, wenn sich Freundesgruppen inklusive einer erwachsenen Aufsichtsperson zusammenschließen. So bleiben mehr Plätze für die Kinder im Planetarium. In der Kursgebühr sind die Fahrtkosten und der Eintritt ins Planetarium enthalten. Wir fahren am Wiesweiher Parkplatz um 15.45 Uhr ab und kommen gegen 19.30 Uhr wieder zurück.

Pe 100_6 Improvisationstheater und Theaterübungen

(8-14 Jahre)



Sa., 10.05.2025 • 11.00-14.00 Uhr • Bürgerzentrum, vhs-Vortragssaal, O11 • **Gebühr:** 28,00 EUR • **Leitung:** Nora Oeser
Inhalt dieses Kurses ist es, dass wir zusammen einen Nachmittag lang Übungen und Spiele aus der Theaterpädagogik und dem Schauspiel machen. Diese Übungen machen nicht nur sehr viel Spaß, sondern schulen gleichzeitig sogenannte Soft Skills, also etwa Eigen- bzw. Fremdwahrnehmung sowie soziale und personale Kompetenzen. Es ist keine Vorerfahrung notwendig.

Modern Dance

(Kinder von 6 bis 9 Jahre)



Bürgerzentrum, vhs-Studio, EO3 • 10 Nachmittage • **Gebühr:** 47,00 EUR • **Leitung:** Lina Rolsing

Modern Dance ist ein speziell für Kinder entwickelter Kurs auf der Grundlage der Erfahrungen in der Tanz- und Fitnesschoreografie. Die Kinder erarbeiten sich gemeinsam kleine Choreographien aus einfach zu erlernenden Schritten zu abwechslungsreichen Rhythmen. Dabei werden neben Balance- und Koordination, genauso Kreativität, Teamwork, Disziplin, Merkfähigkeit und natürlich stolz auf sich selbst zu sein, gefördert. Kursinhalte: Ausbau von Schrittfolgen • Verbesserung des Takt- und Rhythmusgefühls • Ausbau der Bewegungsfähigkeit und des Rhythmusgefühls • Einstudieren verschiedener Choreographien. Spaß an Bewegung und Musik steht immer im Vordergrund!

Pe 101_6 Kurs I: **Beginn: Do., 16.01.2025** • 14.30-15.30 Uhr

Pe 102_6 Kurs II: **Beginn: Do., 16.01.2025** • 15.30-16.30 Uhr

Bewegung, Spiel und Sport im Krippenalter

Eltern-Kind-Turnen



Bürgerzentrum, vhs-Studio, EO3 • 6 Nachmittage • **Gebühr:** 33,00 EUR • **Leitung:** Madeleine Wöhrl

Kleinkinder (von 1 bis 2,5 Jahre) erlernen bei Spiel, Spaß und Freude gezielte Grund-Bewegungsabläufe (Motorik). Hierzu turnen wir in verschiedenen Parcours. Der Spaß an der Bewegung steht hierbei im Vordergrund. Bitte Turnkleidung und Stoppersocken nutzen.

Pe 103_6 Kurs I: **Beginn: Di., 21.01.2025** • 14.00-15.00 Uhr

Pe 107_6 Kurs II: **Beginn: Di., 21.01.2025** • 15.15-16.15 Uhr

Pe 109_6 Kurs III: **Beginn: Di., 29.04.2025** • 15.00-16.00 Uhr


Pe 117_6 Generation Pound®

(Kinder von 6-10 Jahren)



Beginn: Di., 11.03.2025 • 15.00-16.00 Uhr • Bürgerzentrum, vhs-Studio, EO3 • 5 Nachmittage • **Gebühr:** 33,00 EUR • **Leitung:** Anne Kazmerovsky

Generation POUND® wurde speziell für junge Menschen entwickelt und verbindet Bewegung mit Musik, um körperliche Fitness, Fokus, Kommunikation, Teamwork, Koordination, athletische Fähigkeiten und vieles mehr zu verbessern! Mit den Ripstix® (Drumsticks mit leichtem Gewicht) lernen Kinder völlig neue Bewegungsabläufe kennen, ihre Kreativität wird gefördert und sie können richtig ABROCKEN und so letztendlich Kraft, Selbstvertrauen und Eigenwahrnehmung aufbauen. Außer an Spaß an der Musik, an Bewegung und gemeinsam laut sein, müsst ihr noch etwas zum Trinken und Sportschuhe mitbringen. Altersempfehlung 6-10 Jahre.


**Pe 105_6 Kids can -
Selbstvertrauen,
Selbstbehauptung, Selbstverteidigung** 
(Kinder 8 bis 12 Jahre)

Beginn: Fr., 14.03.2025 • 15.30-16.30 Uhr • Fightsports
Pegnitz • 3 Nachmittage • **Gebühr:** 31,00 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 118_6 Kinsporth® 
(für Kinder ab 6 Jahren)

Beginn: Mi., 02.04.2025 • 16.00-17.00 Uhr • Sport- und Kulturhalle • 6 Nachmittage • mitzubr.: Hallenschuhe, Sportkleidung, etwas zu Trinken • **Gebühr:** 33,00 EUR • **Ltg.:** Janina Nowak
Kinsporth ist die Verbindung von Sport mit Kinesiologie. Der Begriff setzt sich aus den Bereichen KINesiologie, SPort und ORTHopädie zusammen. In dieser Sportstunde gibt es Elemente aus Spielen, Übungen zur Kräftigung und Stabilisation, koordinative Übungen und kognitive Übungen. Ziel ist es den gesamten Körper in Einklang zu bringen und beide Gehirnhälften optimal miteinander zu verbinden. Unter anderen kann so ein besserer Umgang mit Stress, eine verbesserte Leistungsfähigkeit, aber auch die emotionale Intelligenz gefördert werden.

**Pe 119_6 Tennis
für Anfänger** 
(Kinder 5 bis 10 Jahre)

Beginn: Di., 06.05.2025 • 17.00-18.00 Uhr • Tennisclub Schwarz-Weiß Pegnitz • 5 Nachmittage • **Gebühr:** 41,00 EUR • **Leitung:** N.N.

Wir trainieren in kleinen Gruppen (2 bis 6 Teilnehmer pro Gruppe). Kursinhalte: Spielend Tennis lernen, Ballschule. Bitte bringt Sportkleidung und Turn-/Tennisschuhe mit geeigneter Sohle mit. Schläger und Bälle werden gestellt.

**Pe 420_4 Die tolle Knolle -
alles aus Kartoffel** 
Kinderkochkurs - Kochen für Kids 7 bis 12 J.

Mi., 09.04.2025 • 16.00-19.00 Uhr • Staatliche Berufsschule für Gastronomie, Schulküche • mitzubr.: Dosen für Reste und eine Schürze • **Gebühr:** 17,00 EUR • **Leitung:** Andrea Storckenmaier
Unsere Kartoffel stammt ursprünglich aus Südamerika. Vor 500 Jahren kam sie zu uns nach Europa. Seitdem ist sie nicht mehr aus den Küchen Europas wegzudenken. Wir zaubern aus der tollen Knolle einen Kartoffelflan, Knusperkartoffeln, Kartoffelplätzchen und eine Tortilla. Es fallen Kosten von 10,00-12,00 EUR für Lebensmittel an. Der Betrag ist am Kurstag an die Kursleiterin zu entrichten.

Töpfern für Kinder 
(Kinder ab 8 Jahre)

Grundschule (Stadtschule), Werkraum • 2 Nachmittage • **Gebühr:** 34,00 EUR • **Leitung:** Ingrid Dormann

Wir töpfern gemeinsam in einer kleinen Gruppe eine schöne Deko. 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 734_5 Kurs I: **Beginn:** Di., 04.02.2025 und Di., 18.02.2025 • 15.30-17.00 Uhr

Pe 735_5 Kurs II: **Beginn:** Di., 04.02.2025 und Di., 18.02.2025 • 17.30-19.00 Uhr

Pe 736_5 Kurs III: **Beginn:** Di., 18.03.2025 und Di., 01.04.2025 • 15.30-17.00 Uhr

Pe 737_5 Kurs IV: **Beginn:** Di., 18.03.2025 und Di., 01.04.2025 • 17.30-19.00 Uhr

Pe 738_5 Kurs V: **Beginn:** Di., 06.05.2025 und Di., 20.05.2025 • 15.30-17.00 Uhr

Pe 739_5 Kurs VI: **Beginn:** Di., 06.05.2025 und Di., 20.05.2025 • 17.30-19.00 Uhr


Pe 707_5 Dot Painting für den Muttertag 
(Kinder von 8-14 Jahren)

Sa., 03.05.2025 • 15.00-17.30 Uhr • Bürgerzentrum, Seminarraum O12 • mitzubr.: Borstenpinsel, Bleistift, Radiergummi, Malpalette • **Gebühr:** 15,00 EUR • **Leitung:** Luisa Boeck

Mit Hilfe von Stiften mit metallenen Kugelspitzen und Acrylfarben werden wir auf Gipssteinen und Leinwänden Punkt für Punkt wahre Kunstwerke zaubern! Bitte zieht Kleidung an, die schmutzig werden darf oder bringt einen Malkittel mit. Die Acrylfarben sind nicht auswaschbar, wenn sie angetrocknet sind. Die Materialgebühr beläuft sich auf 12,00 EUR. Diese beinhaltet zwei kleine Sets an gemischten Acrylfarben, zwei handgegossene Steine sowie die Leihgebühr für ein Set an kleinen und großen Dotting Tools. Zudem kann eine begrenzte Auswahl an weiteren Malgründen (Gipssteine, Kettenanhänger, Leinwände etc.) erworben werden.

Pe 712_5 Hundewelpen in Nahaufnahme 
(Kinder von 8-12 Jahren)

Di., 11.03.2025 • 15.00-17.00 Uhr • Bürgerzentrum, Seminarraum O12 • mitzubr.: Bleistift, Radiergummi, schwarzer Filzstift, Malkasten, Pinsel • **Gebühr:** 11,00 EUR • **Ltg.:** Stefanie Schüssel
Sind Hundewelpen nicht super niedlich? In diesem fröhlichen Kunstkurs für Grundschulkinder zeichnen wir unsere eigene süße Fellnase. Schritt für Schritt werden die Kinder zu ihrem zuckersüßen Ergebnis begleitet. Lass uns gemeinsam die Freude und den Charme von Hundewelpen festhalten und unvergessliche Kunstwerke schaffen!

**Pe 713_5 Tauche ein in die
faszinierende Welt der Drachen!** 
(Kinder von 8-12 Jahren, Grundschulalter)

Sa., 17.05.2025 • 09.30-11.30 Uhr • Grundschule (Stadtschule), Werkraum • mitzubr.: Bleistift, Radiergummi, schwarzer Filzstift, Malkasten, Pinsel • **Gebühr:** 11,00 EUR • **Ltg.:** Stefanie Schüssel
In diesem spannenden Kunstkurs für Grundschulkinder lernen wir, wie man die geheimnisvollen und majestätischen Augen dieser fantastischen Kreaturen selbst zeichnen kann. Drachen sind nicht nur in Märchen und Legenden allgegenwärtig, sondern auch ein Symbol für Stärke und Magie. Ihre Augen, oft groß und ausdrucksstark, erzählen Geschichten von Abenteuer und Weisheit. In diesem Kurs werden die Kinder Schritt für Schritt angeleitet, die einzigartigen Merkmale von Drachenaugen zu erfassen. Mit viel Spaß und Kreativität werden die Kinder ihre eigenen Drachenaugen entwerfen und dabei ihre Fantasie zum Fliegen bringen! Am Ende des Kurses werden die kleinen Künstler nicht nur stolz ihre eigenen Kunstwerke präsentieren können, sondern auch ein tieferes Verständnis für die Schönheit und Mystik von Drachen und ihren Augen entwickelt haben. Lass uns gemeinsam in die Welt der Drachen eintauchen und unvergessliche Kunstwerke schaffen!

Pe 714_5 Scratch - Einstieg ins Programmieren für Kinder



(Kinder 6 bis 12 Jahre)

Beginn: Di., 04.02.2025 • 16.30-18.00 Uhr • Bürgerzentrum, EDV-Raum, O14 • 3 Nachmittage • **Gebühr:** 29,00 EUR • **Leitung:** Elias Lauterbach

Taucht ein in die Welt der Spieleentwicklung! Dieser Kurs bietet euch einen leichten Einstieg in die kreative Programmierung und zeigt euch, wie ihr mit der visuellen Programmiersprache Scratch eure eigenen interaktiven Spiele entwickeln könnt. Scratch wurde speziell für Anfänger entwickelt und eignet sich hervorragend, um spielerisch die Grundlagen des Programmierens zu erlernen. Im Laufe des Kurses lernt ihr Schritt für Schritt, wie ihr einfache Spiele konzipiert und programmiert, indem ihr Elemente wie Animationen, Sounds und Steuerungen nutzt. Ganz ohne Vorkenntnisse werdet ihr die wichtigsten Konzepte der Programmierung wie Schleifen, Bedingungen und Variablen kennenlernen. Am Ende habt ihr ein eigenes, funktionsfähiges Spiel erstellt, das ihr stolz eurer Familie und euren Freunden zeigen könnt! Inhalte des Kurses:

- Einführung in die Scratch-Umgebung
- Grundlagen der Spieleentwicklung: Planung und Konzeption
- Programmieren von Animationen und Figuren
- Einsatz von Sound und interaktiven Elementen
- Erstellen und Verwalten von Variablen und Bedingungen
- Erarbeitung eines eigenen kleinen Spiels

Pe 715_5 Computer Kids - den PC entdecken und ausprobieren



(Kinder 8 bis 12 Jahre)

Sa., 03.05.2025 • 09.00-11.00 Uhr • Bürgerzentrum, EDV-Raum, O14 • **Gebühr:** 29,00 EUR • **Leitung:** Stefanie Schüssel
Wie werden Daten gespeichert, wie erstellt man Ordner, wie findet man gespeichertes wieder? Welche Möglichkeiten der Gestaltung gibt es in MS Word? In diesem Kurs lernen Kinder, mit dem Computer verantwortungsvoll umzugehen und erfahren, wie man Dokumente ansprechend gestaltet. Zum Speichern ist ein USB-Stick erforderlich, dieser ist in der Kursgebühr bereits enthalten.

Pe 740_5 Wir bauen ein Insektenhotel



Sa., 31.05.2025 • 10.00-12.00 Uhr • Grundschule (Stadtschule), Werkraum • **Gebühr:** 10,00 EUR • **Leitung:** Thomas Knauber
In unseren Gärten leben viele Schmetterlinge, Bienen, Hummeln und Käfer, die auf unsere Unterstützung angewiesen sind. Wir bauen gemeinsam kleine Insektenhotels, die dann jeder mit heimnehmen kann. Ab 11 Jahren alleine, jüngere Kinder bitte mit Unterstützung eines Erwachsenen. Es fallen 10,00 EUR Materialkosten an, die vor Ort zu entrichten sind. Bei gutem Wetter gehen wir in den BN-Stadtgarten bei der Pizzeria Mario, sonst in den Werkraum der Grundschule.

Pe 741_5 Wir holen die Schafe von der Weide



Mo., 12.05.2025 • 18.00-19.30 Uhr • Treffpunkt: Familie Hauer, Gartenacker 9, 91257 Pegnitz • Im Freien • **Gebühr:** 8,00 EUR • **Leitung:** Ulrike Hauer

Anfang April sind die Schäfchen auf die Welt gekommen. Gegen Abend wird es Zeit, die Schafe wieder in den Stall zu holen. Am 12. Mai ist Vollmond, der uns bei klarem Himmel hoffentlich begleitet. Gemeinsam laufen wir zur Weide auf dem Hainberg und gehen zusammen mit den Schafen wieder zurück. Das gemeinsame Erfahren der Natur steht hier im Mittelpunkt. Dieser Kurs ist als Familienwanderung geplant. Kinder, auch Freundesgruppen, sollen bitte gemeinsam mit einer Aufsichtsperson an der Wanderung teilnehmen.

Pe 743_5 Mosaikkurs für Kinder im Grundschulalter



Sa., 24.05.2025 • 10.00-12.00 Uhr • Bürgerzentrum, Seminarraum O13 • **Gebühr:** 14,00 EUR • **Leitung:** Leonie Böhnel
Wir erstellen Bilder aus bezaubernden Mosaiksteinchen, die sich wie von selbst zu Bildern fügen. Die Steinchen unterscheiden sich in Form, Farbe und Glanz und sind so einzigartig wie die Kinder, die mitmachen. Es fallen Materialkosten von 6 EUR an, die am Kurstag an die Kursleitung zu entrichten sind. Bei gutem Wetter gehen wir in einen der beiden Stadtgärten. Wir informieren die Teilnehmenden rechtzeitig.



Wasserflöhe - Wassergewöhnung



(Babys von 4 bis 9 Monate)

CabrioSol, Lehrschwimmbekken • 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 110_6 Kurs I: **Beginn: Do., 16.01.2025** • 10.00-10.30 Uhr

Pe 111_6 Kurs II: **Beginn: Do., 16.01.2025** • 10.30-11.00 Uhr

Pe 112_6 Kurs III: **Beginn: Do., 16.01.2025** • 11.00-11.30 Uhr

Delfinbabys - Babyschwimmen



(von 9 bis 24 Monate)

CabrioSol, Lehrschwimmbekken • 10 Vormittage • **Gebühr:** 84,00 EUR inkl. Eintritt CabrioSol • **Leitung:** Sabrina Pezolt
Beim Babyschwimmen steht die Bewegung im Wasser im Vordergrund. 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. Die Eltern lernen verschiedene Halte- sowie Spiel- und Bewegungsmöglichkeiten mit ihrem Baby im Wasser kennen. Das gemeinsame Erleben fördert zudem die Eltern-Kind-Bindung. Bitte mitbringen: Für das Baby: 2 Handtücher, 1 Schwimmwindel. Eltern: normale Badeausrüstung, Badeschuhe um Rutschgefahr zu vermeiden

Pe 113_6 Kurs I: **Beginn: Mo., 20.01.2025** • 08.15-08.55 Uhr

Pe 114_6 Kurs II: **Beginn: Mo., 20.01.2025** • 09.00-09.40 Uhr

Kleine Fische -

Wassergewöhnung (Kinder 2 bis 4 Jahre)



CabrioSol, Lehrschwimmbecken • 10 Vormittage • **Gebühr:** 94,00 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 115_6 **Kurs I:** **Beginn: Sa., 01.02.2025** •
08.15-09.00 Uhr

Pe 117_6 **Kurs II:** **Beginn: Sa., 01.02.2025** •
09.15-10.00 Uhr

Miniclub und Wichtel

Musikalischer Miniclub am Vormittag (1-3 Jahre)



Bürgerzentrum, Miniclubraum, E01 • 10 Vormittage • mitzubr.:
Bequeme Kleidung, kleiner Snack und etwas zu trinken für die
gemeinsame kleine Brotzeit • **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 210_6 **Kurs I:** **Beginn: Fr., 17.01.2025** •
09.00-10.30 Uhr • mit Brotzeit •
Gebühr: 65,00 EUR + 2,00 EUR
Materialkosten

Pe 213_6 **Kurs II:** **Beginn: Fr., 17.01.2025** •
10.45-11.45 Uhr • ohne Brotzeit •
Gebühr: 46,00 EUR + 2,00 EUR
Materialkosten

Miniclub

(1-3 Jahre)



Bürgerzentrum, Miniclubraum, E01 • 10 Vormittage • **Gebühr:**
65,00 EUR + 2,00 EUR Materialkosten • **Leitung:** Christina
Albinger

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 Eltern • 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 209_6 **Kurs I:** **Beginn: Mo., 13.01.2025** • 09.00-
10.30 Uhr • **Leitung:** Beate Gora

Pe 211_6 **Kurs II:** **Beginn: Do., 23.01.2025** • 09.00-
10.30 Uhr • **Leitung:** Madeleine
Wöhr

Pe 214_6 **Kurs III:** **Beginn: Di., 11.03.2025** • 09.00-
10.30 Uhr • **Leitung:** Christina
Albinger

Pe 215_6 **Kurs IV:** **Beginn: Mi., 12.03.2025** • 09.00-
10.30 Uhr • **Leitung:** Christina
Albinger

Pe 216_6 **Kurs IV:** **Beginn: Mo., 27.01.2025** • 15.00-
16.30 Uhr • **Leitung:** Petra Thiem



Geschäftsstelle:
Rathaus Pottenstein
Forchheimer Straße 1
91278 Pottenstein
Tel.: 0 92 43 / 708-0
E-mail: poststelle@
pottenstein.bayern.de
Internet: 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, Tel. 09243/708-0.



Gesundheit

Entspannung / Körpererfahrung

Po 001_4 Hatha-Yoga I:
Anfänger*innen -
Winter

Beginn: Di., 07.01.2025 • 17.30-19.00 Uhr • Katholisches Pfarrheim Pottenstein • 8 Abende • mitzubr.: Matte und Decke, kleines Kissen, bequeme Kleidung • **Gebühr:** 32,00 EUR • **Leitung:** Daniel Haridas Goldfuß, Yogalehrer und -therapeut
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 -
Winter

Beginn: Di., 07.01.2025 • 19.15-20.45 Uhr • Katholisches Pfarrheim Pottenstein • 8 Abende • mitzubr.: Matte und Decke, kleines Kissen, bequeme Kleidung • **Gebühr:** 32,00 EUR • **Leitung:** Daniel Haridas Goldfuß, Yogalehrer und -therapeut
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 unterschiedlichen körperlichen und emotionalen Themen geben.

Po 003_4 Hatha-Yoga
„All Level“ - Winter

Beginn: Mo., 13.01.2025 • 18.00-19.30 Uhr • Katholisches Pfarrheim Pottenstein • 8 Abende (nicht am 03.03.2025) • mitzubr.: Matte und Decke, kleines Kissen, bequeme Kleidung • **Gebühr:** 32,00 EUR • **Leitung:** Daniel Haridas Goldfuß, Yogalehrer und -therapeut

„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 Winterblues

Beginn: Mi., 22.01.2025 • 18.00-19.00 Uhr • Katholisches Pfarrheim Pottenstein • 8 Abende • 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, Phantasieren, Atemübungen, Körperwahrnehmung.

Po 005_4 QiGong

Beginn: Mi., 22.01.2025 • 19.15-20.15 Uhr • Katholisches Pfarrheim Pottenstein • 8 Abende • mitzubr.: Yogamatte, bequeme Kleidung, evtl. leichte Hallenschuhe / Anti-rutschsocken • **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.

Po 006_4 Hatha-Yoga I:
Anfänger*innen - Frühling

Beginn: Di., 11.03.2025 • 17.30-19.00 Uhr • Katholisches Pfarrheim Pottenstein • 10 Abende (nicht am 29.04. & 06.05.2025) • mitzubr.: Matte und Decke, kleines Kissen, bequeme Kleidung • **Gebühr:** 40,00 EUR • **Leitung:** Daniel Haridas Goldfuß, Yogalehrer und -therapeut

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 007_4 Hatha Yoga II: Mittelstufe - Frühling

Beginn: Di., 11.03.2025 • 19.15-20.45 Uhr • Katholisches Pfarrheim Pottenstein • 10 Abende (nicht am 29.04. & 06.05.2025) • mitzubr.: Matte und Decke, kleines Kissen, bequeme Kleidung • **Gebühr:** 40,00 EUR • **Leitung:** Daniel Haridas Goldfuß, Yogalehrer und -therapeut
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 untersch. körperlichen und emotionalen Themen geben.

Po 008_4 Hatha-Yoga „All Level“ - Frühling

Beginn: Mo., 17.03.2025 • 18.00-19.30 Uhr • Katholisches Pfarrheim Pottenstein • 10 Abende (nicht am 21.04. & 05.05.2025) • mitzubr.: Matte und Decke, kleines Kissen, bequeme Kleidung • **Gebühr:** 40,00 EUR • **Leitung:** Daniel Haridas Goldfuß, Yogalehrer und -therapeut
„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.

Bewegung / Gymnastik / Fitness

Po 009_4 Wassergymnastik

Jew. mittwochs • 18.00-19.00 Uhr • Juramar Pottenstein • Gebühr wird mit Eintrittspreis verrechnet • **Leitung:** Katharina Kreuzer • **Informationen sind im Juramar, Tel. 09243/903166, erhältlich.**

Es ist ein ganzheitliches Training, welches durch die Massagewirkung des Wassers unterstützt wird und der Kräftigung der Muskulatur, Verbesserung der Koordination und Kondition, der Körperentschlackung sowie des allgemeinen Wohlbefindens dient.

Po 010_4 Rückenkurs „Kreuzfidel & entspannt“

Beginn: Do., 06.02.2025 • 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 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 011_4 BodyWorkout - Frauenpower

Beginn: Do., 06.02.2025 • 18.00-19.00 Uhr • 12 Abende • Turnhalle Graf-Botho-Schule Pottenstein • mitzubr.: Isomatte, Handtuch und Getränk • **Gebühr:** 48,00 EUR • **Leitung:**

Cindy Kade, Entspannungstrainer nach TAO Touch®, ÜL-B Prävention, C-Trainer, NW-Trainer, Rehasport-ÜL
Du stehst auf ganzheitliches Training und willst fit bleiben oder werden? Dann bist Du hier genau richtig! In diesen Kursstunden geht es um Muskelkräftigung, Ausdauer, Koordination und Entspannung. Egal ob BBP, Bodyweight, Zirkel- oder Cardiotraining - ein Kurs mit Abwechslung und Spaß! Bei gesundheitlichen Problemen bitte vorher Rücksprache mit dem Arzt!

Erkrankungen / Heilmethoden

Po 012_4 Vortrag: Das Gesetz der Balance oder Wie finden wir die unerträgliche Leichtigkeit des Seins - ein radikaler Ansatz

Mi., 21.05.2025 • 18.00 Uhr • 90 Minuten • Ort: Katholisches Pfarramt Pottenstein • **Gebühr:** 5,00 EUR • **Referent:** Dr. Wolfgang Margraf, Bayreuth

Mit seiner 28-jährigen Erfahrung in der Lehre der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) hat Dr. Margraf Erkenntnisse dazu gewonnen, wie diese jahrhundertealte und auf die Ganzheitlichkeit der Gesundheit ausgerichtete Praxis - Psyche, Seele, Geist und Körper werden als Einheit betrachtet - an den westlichen Lebensstil und die heutige Zeit, mit all ihren Erfordernissen, angepasst werden kann. Dies versteht er, Bezug nehmend auf Dr. med. Fritz Friedl, als „zeitgemäße“ Interpretation der chinesischen Medizin, als notwendige Adaption eines intelligenten, ganzheitlichen und herausragenden Medizinsystems.

In einer 90-minütigen Einführung gibt Dr. Margraf mit transparenten und bildreichen Erklärungen Einblicke in die „Fünf Elemente“ und seine praktische Arbeit. So kann sich jeder auf die Suche nach besseren Lebenskonzepten begeben, die es einem erlauben in Harmonie mit sich selbst und der Natur leben zu lassen. Die Kunst des Lebens entsteht, wenn man den Mut hat, das „sowohl als auch“ zu erkennen.



Kultur

Kunst / Kunsthandwerk

Po 001_5 Nähkurs für Anfänger

Beginn: Mi., 19.02.2025 • 18.00-20.30 Uhr • Haus St. Martin, Hohenmirsberg • 6 Abende • mitzubr.: Nähmaschine, Verlängerungskabel, Nadeln, Garn, Fadenschere, Stoffschere, Schneiderkreide, Handmaß, Geodreieck, Stecknadeln • **Gebühr:** 52,00 EUR • max. 8 TN • **Leitung:** Maria Bäuerlein
Wenn Sie nähen lernen möchten, dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Wir beginnen ganz von vorne bei der Erklärung der Nähmaschine und den Zuschneideregeln. Nach einigen Übungen wird als Einstiegsprojekt eine Tasche mit Reißverschluss und Knopf genäht.

Po 002_5 Nähkurs - Selbstgenähter Rock für die Kerwa

Beginn: Mi., 30.04.2025 • 18.00-20.30 Uhr • Haus St. Martin, Hohenmirsberg • 6 Abende • mitzubr.: Nähmaschine, Verlängerungskabel, Nadeln, Garn, Fadenschere, Stoffschere, Schneiderkreide, Handmaß, Geodreieck, Stecknadeln • **Gebühr:** 52,00 EUR • max. 8 TN • **Leitung:** Maria Bäuerlein
Trachtenrock modern interpretiert für die nächste Kerwa. Zur Auswahl stehen 4 Modelle, die auch für Näher und Näherinnen mit weniger Erfahrung geeignet sind. Bitte bringen Sie 2,5m Webstoff im Design Ihrer Wahl mit zum ersten Kurstag.

Volkshochschule Prebitz



Geschäftsstelle:
95473 Prebitz 26
Sylvia Hoffmann
Tel.: 0 92 70 / 81 82
E-mail: vhsprebitz@gmail.com

Beachten Sie bitte auch die
farbigen Sonderseiten
in der Heftmitte!



Gesundheit

Entspannung / Körpererfahrung

Pr 001_4 Qi Gong
Beginn: Mi., 05.02.2025 • 18.30-19.30 Uhr • Gemeindezentrum Bieberswöhr • 10 Abende • mitzubr.: warme Socken • **Gebühr:** 50,00 EUR • **Leitung:** Manuela Hock, Sport in der Prävention
Qi Gong ist eine chinesische Bewegungsform, um die eigene innere Ruhe wiederzufinden. Die langsamen, fließenden Übungen regen den Energiefluss an, stärken gleichzeitig Muskeln und Gelenke, sowie die Mobilität. Mit sanften, achtsamen und gezielten Atem- und Energieübungen werden Verspannungen gelöst und die Körperwahrnehmung verbessert.

Bewegung / Gymnastik / Fitness

Pr 002_4 Fit for Fun
Beginn: Di., 04.02.2025 • 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.

Volkshochschule Plech



Geschäftsstelle:
Ottenhof 85
91287 Plech
Kerstin Auernheimer
Tel.: 0 92 44 / 9 85 35 55

Zum Erstellungszeitpunkt dieses Programmheftes standen noch keine neuen Veranstaltungen der vhs Plech fest.

Neue Vorträge, Kurse etc. werden rechtzeitig in den Medien bekannt gegeben.

Sollten Sie Anregungen haben oder selbst Interesse haben, als Kursleitung zu fungieren, melden Sie sich bitte bei uns.



Geschäftsstelle:
Friedhofstr. 7
91289 Schnabelwaid
Rosemarie Ballwieser
Tel.: 0 92 70 / 18 77
E-mail: vhschnabelwaid@
yahoo.de

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 u. Ursula Eckert



Sprachen

Sw 001_3 Englisch
(Anfänger und mit leichten Vorkenntnissen)
Beginn: Di., 11.02.2025 • 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., 11.02.2025 • 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)

Beginn: Mo., 10.02.2025 • Bürgerhaus • je 12 Abende •

KK-Förderung
möglich!

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

**Sw 003_4 Hatha-Yoga
am Vormittag**

(Kurs-ID: KU-ST-2DELD4)

Beginn: Do., 13.02.2025 • Bürgerhaus • 08.30-10.00 Uhr
• 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 004_4 Meridian-Aktivierung
zur Steigerung
der Lebensenergie und Entspannung**

Do., 20.02.2025 • 18.30-20.30 Uhr • Bürgersaal • mitzubr.: Wasser und Schreibzeug • **Gebühr:** 15,00 EUR • **Leitung:** Sonja Haupt

Meridiane sind laut der traditionellen chinesischen 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 Krankheiten 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 durch Klopfen und Wandlungssätze den Energiefluss wieder stärken. Neben der Steigerung der Lebensenergie wird das Nervensystem beruhigt und Entspannung tritt ein.

Sw 005_4 Klang-Schalen-Entspannung

Do., 13.02.2025 • 19.30-21.30 Uhr • Bürgersaal • 1 Abend • mitzubr.: bequeme Kleidung, Socken, Matte, Kissen und Decke • **Gebühr:** 15,00 EUR • **Leitung:** Adelheid Koch

Klangschalen und andere Instrumente erzeugen verschiedene Töne und diese wiederum schwingen durch unseren Körper. So können Verspannungen sich lösen und Reinigungsprozesse unterstützt werden. Auch unser Wohlbefinden wird gestärkt und Erholung intensiviert. Begleitend zum Fasten eine wunderbare Ergänzung. In Verbindung mit einer meditativen Achtsamkeitsrunde, genießen Sie an diesem Abend, wie unterschiedliche Klänge auf Sie wirken und erleben eine tiefe Entspannung von Körper und Geist.

Sw 010_4 Vollmond-Klangschalen-Entspannung

Do., 10.07.2025 • 19.30-21.30 • Bürgersaal • 1 Abend • mitzubr.: bequeme Kleidung, Socken, Matte, Kissen und Decke • **Gebühr:** 15,00 EUR • **Leitung:** Adelheid Koch • **sonst wie Sw 005_4**

KK-Förderung
möglich!

Volkshochschule Schnabelwaid

Bewegung / Gymnastik / Fitness

Sw 006_4 Gymnastik für Senioren

Beginn: Do., 20.02.2025 • 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 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 (Fitness und Workout)

Beginn: Di., 04.02.2025 • 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 Zirkeltraining. Teils werden auch Handgeräte und Stepper 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 Kinder / Jugendliche (ab 6-13 Jahre)

Beginn: Sa., 22.03.2025 • 15.30-16.30 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.

Sw 009_4 Selbstverteidigung für Mädchen und Frauen (ab 14 Jahre)

Beginn: Sa., 22.03.2025 • 17.00-18.00 Uhr • 3 Abende • **Gebühr:** 25,00 EUR • **sonst wie Sw 008_4**

Ernährung

Sw 011_4 Einführungs-Vortrag: Verschiedene Formen des Fastens

Sa., 08.02.2025 • 14.00-ca. 16.00 Uhr • Bürgerhaus • **Gebühr:** 5,00 EUR (für Teilnehmer der Fastenkur kostenfrei) • **Leitung:** Johanna Eisner • **Anmeldung bis spätestens Sa., 01.02.2025**
Der Einführungs-Vortrag zur 5-Tages-Heilfastenkur nach Klosterfrau Hildegard von Bingen ist für Alle, besonders für Neueinsteiger sehr wichtig, damit die Fastenkur ein gutes Erlebnis und Erfolg bringt.

Sw 012_4 5-Tages-Heilfastenkur (nach Rezepten der Hildegard von Bingen)

Aschermittwoch, 05.03.-09.03.2025 • jew. 18.00 Uhr • Bürgersaal-Bürgerhaus • mitzubr.: Teller, Besteck, Tasse für Tee, kleine Behältnisse, bequeme Kleidung • **Gebühr:** 69,00 EUR (Rezepte kostenfrei) • am Donnerstag anschließend mit Klangschalen-Entspannung • **Leitung:** Rosemarie Ballwieser, Johanna Eisner • **Anmeldung bitte bis spätestens Samstag, 08.02.2025**

Die VHS bietet eine 5-Tages-Heilfastenkur nach Rezepten

der Klosterfrau an. Bei den täglichen Zusammenkünften wird nach kurzer Besinnung und Ruhe über die Erfahrungen des Tages gesprochen. Anschließend essen wir zusammen eine Fastensuppe. Mit kleinen gymnastischen Lockerungsübungen wird das Treffen beendet. Vor der Anmeldung ist es wichtig mit dem Hausarzt darüber zu sprechen um die gesundheitliche Unbedenklichkeit abklären zu lassen. Sollte ein persönliches Treffen nicht möglich sein, bietet die VHS wieder ein Online-Fasten an, bitte melden Sie sich gleichzeitig bei Interesse mit dazu an.



Kultur

Kunst / Kunsthandwerk

Sw 001_5 Kreatives- Filzen: Taschen, Hüte, Hausschuhe, Blumen usw. (ab 12 J.)

Sa., 22.02.2025 • 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 08.02.2025 (wegen Wollbestellung)**

Tanz

Line Dance - Anfänger und Fortgeschrittene

Beginn: Mi., 05.02.2025 • 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 005_5	Anfänger:	18.00-19.00 Uhr • Gebühr: 30,00 EUR
Sw 006_5	Fortgeschrittene:	19.00-20.30 Uhr • Gebühr: 35,00 EUR

Sw 007_5 Line Dance - für Senioren **NEU**

Termine: Di., 25.03., 01.04. und 08.04.2025 • 18.00-19.00 Uhr • Bürgerhaus • 3 Abende • **Gebühr:** 10,00 EUR • **Leitung:** Agnes Klier • **sonst wie Sw 005_5**

Musik

Die Musikkurse als Gruppen- oder Einzelunterricht für Erwachsene und Kinder, Anfänger und Fortgeschrittene finden einmal wöchentlich im Bürgerhaus statt. **Die Anmeldung ist für 1 Jahr verbindlich** (s. a. Geschäftsbedingungen, S. 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

Die Einteilung der Musikschüler erfolgt nach Absprache mit den Musiklehrern Tel.-Nr. 01626948406 / 01711964665 • Unterrichtsbeginn: Schulbeginn nach den Ferien.

Änderungen müssen mit der VHS abgesprochen werden. Der Einstieg ist jederzeit möglich!

Sw 008_5 Querflöte / Blockflöte
Leitung: Martina Schill, Stefan Helas

Sw 009_5 Gitarre
Leitung: Martina Schill, Stefan Helas

Sw 010_5 Klavier / Blockflöte
Leitung: Martina Schill, Stefan Helas

**Sw 011_5 Musikalische
Früherziehung**
Leitung: N.N.



Grundbildung

Die „Junge vhs“

Eltern-Kind-Turnen
(2-5 Jahre)



Beginn: Do., 20.02.2025 • 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
(2-5 Jahre)



Beginn: Mo., ab 10.03.2025 • 6 Nachmittage • **Leitung:** Gisela Unglert-Stielper • **ab 05.05.2025** • 4 Nachmittage • **Leitung:** Yvonne Gerbeth • Turnhalle • 10 Nachmittage • **Gebühr:** 35,00 EUR

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

**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

MINTphimal
Bildungsprojekt der
Staatl. Schulämter
Landkreis und Stadt Bayreuth

Porzellanikon
Selb

tvo
Fernsehen für Oberfranken

Sw 009_6 Frühlings / Osterbasteln
(für Kinder 4-7 Jahre ohne Eltern)



Sa., 22.03.2025 • 09.30-11.00 Uhr • Werkraum Schule • max.
8 Kinder • **Gebühr:** 5,00 EUR + Materialkosten: 6,00 EUR •
Leitung: Stefanie Klinner und Katrin Wietosek



Geschäftsstelle:
Gemeinde
Speichersdorf
Rathausplatz 1
95469 Speichersdorf
Gerlinde Schindler
Tel.: 01 57 / 53 30 69 27 oder
0 96 42 / 7 05 99 61
Internet: www.speichersdorf.de/vhs
E-mail: vhsspeichersdorf@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

Exkursion



Sp 001_1 Führung durch den Hildegard-Garten mit Johanna Eisner
Mi., 28.05.2025 • 13.30 Uhr • Naturerlebnispark Waldsassen, Eingang Brauhausstraße • Treffpunkt: 12.30 Uhr, Speichersdorf Parkplatz Fitnesscenter, Anfahrt in eigener Verantwortung • **Gebühr:** 5,50 EUR (Eintritt: 3,00 EUR, Führung: 2,50 EUR) ist in Waldsassen zu zahlen • **Führung:** Johanna Eisner, Hildegard-Expertin • **Anmeldung bis spätestens 14.05.2025**
Im Garten der Umweltstation ist ein Areal ganz den Heilpflanzen nach Hildegard von Bingen gewidmet. Welche Heilpflanzen Hildegard von Bingen nutzte und welche Wirkungen sie besitzen, erklärt die Hildegard-Expertin Johanna Eisner in dieser Führung. Dabei dürfen Sie mit allen Sinnen in die Welt der Heilkräuter eintauchen. Anschließend können Sie entweder die anderen Teile des Naturerlebnispark Waldsassen auf eigene Faust erkunden oder aber in der Klostergaststätte gemütlich Kaffee trinken.



Gesundheit

Entspannung / Körpererfahrung

Sp 001_4 Hatha-Yoga und der gesunde Rücken
Beginn: Do., 06.02.2025 • 18.30-19.30 Uhr • Festhalle • 10 Abende • **Gebühr:** 32,00 EUR • **Leitung:** Angelika Dollhopf
In diesem Kurs erleben Sie 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 Auszeit Entspannungskurs
Beginn: Fr., 07.03.2025 • 18.30-19.30 Uhr • Festhalle • 6 Abende • mitzubr.: Decke, kleines Kissen, warme Socken und evtl. Kleidung zum drüberziehen • **Gebühr:** 20,00 EUR • **Leitung:** Martina Dötsch, Entspannungspädagogin
Zum Kraft tanken und für innere Ruhe und Ausgeglichenheit. In diesem Kurs werden die drei Entspannungstechniken Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen, Autogenes Training und Fantasiereisen vermittelt. Das sind Methoden, die Sie in Ihren Alltag jederzeit einbauen können und sich somit Ihre innere Ruhe und Ausgeglichenheit wieder herstellen können, auch in einer herausfordernden Zeit wie unserer gerade.

Sp 003_4 Meridian-Aktivierung zur Steigerung der Lebensenergie und Entspannung
Di., 25.03. und 01.04.2025 • 18.30-20.30 Uhr • Rathaus, VHS-Raum im UG • 2 Abende • mitzubr.: Getränk, am besten Wasser • **Gebühr:** 12,00 EUR • **Leitung:** Sonja Haupt, Heilpraktikerin
Meridiane sind laut der traditionellen chinesischen 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 durch Klopfen und Wandlungssätze 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 004_4 Kurs I: **Beginn: Mo., 13.01.2025** • 17.00-18.00 Uhr
Sp 005_4 Kurs II: **Beginn: Di., 14.01.2025** • 19.15-20.15 Uhr

Sp 006_4 Chi-Yo-Pi
Beginn: So., 09.02.2025 • 09.30-10.30 Uhr • Festhalle • 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 Hauptdisziplinen aufgebaut ist. Wir beginnen mit Tai Chi, um von der Mitte aus ruhiger zu werden. Dem folgt ein gängiges Yoga-Format, um sich zu dehnen, zu kräftigen und dem Körper Energie zu geben. Pilates-Übungen werden auf eine Gruppenfitness-Situation entsprechend angepasst. Sie werden gerader stehen, sich kräftiger fühlen, Ihre Flexibilität verbessern und sich Ihres Körpers und Geistes bewusster.

Sp 007_4 Grundkurs Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Frauen und Mädchen ab ca. 14 Jahren

(evtl. auch für Mütter mit Töchtern ab 12 Jahren)

Beginn: Mo., 28.04.2025 • 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 008_4 Aufbaukurs Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Frauen und Mädchen ab ca. 14 Jahren

(evtl. auch für Mütter mit Töchtern ab 12 Jahren)

Beginn: Mo., 28.04.2025 • 19.30-20.30 Uhr • Festhalle • 5 Abende • mitzubr.: bequeme Kleidung, Getränk • **Gebühr:** 16,00 EUR • **Leitung:** Sieglinde Kodisch

Dieser Kurs ist nur für Teilnehmerinnen, die den Grundkurs absolviert haben.

Erkrankungen / Heilmethoden

Sp 009_4 Vortrag: Die Behandlung der Körper-Seele-Geist-Einheit

Mi., 19.03.2025 • 19.00 Uhr • Rathaus, VHS-Raum im UG • **Gebühr:** 5,00 EUR • **Referent:** Dr. Wolfgang Margraf
Krankheit kommt vom Herzen - ein zeitgemäßer, kreativer und innovativer psychosomatischer Ansatz

Wir müssen versuchen, die verloren gegangene Einheit von Denken, Fühlen und Handeln, von Rationalität und Emotionalität, von Geist, Seele und Körper wiederzufinden. Sonst laufen wir Gefahr, uns selbst zu verlieren. In der chinesischen Medizin tun wir das – wir richten unsere Augen auf das Subtile, wir versuchen wahrzunehmen, was man nicht mit den Methoden der wissenschaftlichen Medizin sehen und diagnostizieren kann. Mit praktischen Beispielen und verständlichen Worten versucht Dr. Margraf, Ihnen Einblick in das System der chinesischen Medizin und die Behandlung von „sogenannten“ psychosomatischen Krankheitsbildern zu geben.

Sp 010_4 Atemworkout - Körper und Geist „entgiften“ und Selbstheilungskräfte aktivieren

Do., 20.03.2025 • 18.30-20.30 Uhr • Konditionsraum in der Sportarena • mitzubr.: Isomatte, Decke, kleines Kissen und warme Socken, Wasser oder Tee • **Gebühr:** 7,00 EUR • **Leitung:** Sonja Haupt

Stress ist Hauptverursacher von Krankheiten und Symptomen. Durch Stress und Hektik ist unser Körper angespannt und viele atmen nur noch flach. Negative Gedanken und Nicht-Loslassen-

Balance Finden

Wir zeigen Ihnen, wie's geht
Ihre Volkshochschule

Können der Vergangenheit bewirken jedoch Anspannung und seelischen Stress, somit sind wir nicht frei für das Leben im Hier und Jetzt. Durch bewusstes Atmen können wir besser loslassen, werden energiegeladener und tiefe Entspannung tritt ein. Denn über unseren Atem entgiften wir zu 70 % unseren Körper und Geist.

Ernährung

Sp 011_4 Kochkurs: Hülsenfrüchte neu erleben

Do., 27.02.2025 • 18.00-21.00 Uhr • Schulküche • mitzubr.: evtl. Schürze und Dose für Reste • **Gebühr:** 10,00 EUR zzgl. Kosten für Lebensmittel • **Leitung:** Andrea Storkenmaier
Wir werden Burger aus Hülsenfrüchten, Bunte Linsenbällchen, Nudeln mit zweierlei Linsen, bis hin zu einer Mousse au Chocolat zubereiten.

Sp 012_4 Kochkurs: Wir kochen Schwäbisch

Do., 27.03.2025 • 18.00-21.00 Uhr • Schulküche • mitzubr.: evtl. Schürze und Dose für Reste • **Gebühr:** 10,00 EUR zzgl. Kosten für Lebensmittel • **Leitung:** Andrea Storkenmaier
Holt euch schwäbische Inspirationen. Es gibt weitaus mehr als Spätzle und Maultaschen

Sp 013_4 Wunderbarer Holunder

Mi., 04.06.2025 • 19.00 Uhr • Schulküche • **Gebühr:** 6,00 EUR zzgl. Kosten für Material und Lebensmittel ca. 5,00 EUR • **Leitung:** Maria Dietel, Kräuterpädagogin
Holunder ist nicht nur eine alte Heilpflanze, seine Gaben sind auch schmackhaft. Wir lernen die Kraft des Holunders kennen, kosten einige Rezepte und backen Hollerküchle.



Kultur

Kunst / Kunsthandwerk

Kreatives im Frühling

Jew. 18.30 Uhr • Gärtnerei Bauer • mitzubr.: Schere, Gartenschere, Seitenschneider, evtl. vorhandenes Dekomaterial • **Gebühr:** 5,00 EUR zzgl. Materialkosten • **Leitung:** Katja Sehnke

Gerne können Materialien aus dem eigenen Garten mitgebracht werden.

Sp 001_5 **Kurs I:** **Mo., 24.03.2025**

Sp 002_5 **Kurs II:** **Di., 25.03.2025**

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 003_5 **Kurs I:** **Beginn: vorauss. Do., 20.02.2025**

Sp 004_5 **Kurs II:** **Beginn: vorauss. Do., 08.05.2025**

Beachten Sie bitte auch die
farbigen Sonderseiten
in der Heftmitte!



Grundbildung

Die „Junge vhs“

Zwergenturnen

mit Mama und Papa

Junge vhs

Beginn: Do., 06.02.2025 • Sportarena • 10 Nachmittage • **Gebühr:** 25,00 EUR, Geschwisterkinder: 20,00 EUR • **Leitung:** Nicole Ziegler

Sp 001_6 **Kurs I:** 14.45-15.45 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., 06.02.2025 • 17.15-18.15 Uhr • Sportarena • 10 Nachmittage • **Gebühr:** 32,00 EUR, Geschwisterkinder 26,00 EUR • **Leitung:** Nicole Ziegler
Erlebnisreiches Turnen für Kinder von 5 bis 8 Jahren.

Sp 004_6 Kinderturnen

(von 4-6 Jahren)

(ohne Mama und Papa)

Junge vhs

Beginn: Mo., 03.02.2025 • 14.30-15.30 Uhr • Sportarena • 10 Nachmittage • **Gebühr:** 32,00 EUR, Geschwisterkinder 26,00 EUR • **Leitung:** Diana Prechtl, Heike Arneth, Jasmin Scherm
Erlebnisreiches Turnen für Kinder von 4 bis 6 Jahren.

Sp 005_6 Die tolle Knolle -

alles von der Kartoffel

(Kochkurs für Kinder ab 7 Jahren)

Junge vhs

Mi., 16.04.2025 • 15.00-18.00 Uhr • Schulküche • mitzubr.: Schürze und Dose für Reste • **Gebühr:** 8,00 EUR zzgl. Kosten für Lebensmittel • **Leitung:** Andrea Storkenmaier
Von gesunden Pommes über gefüllte Kartoffeln, bis zum Kartoffelsouffle.



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: Die VHS Waischenfeld sucht Kursleiter/in für diverse Kurse bei flexibler Zeiteinteilung. Bitte melden sie sich!

Bitte informieren sie sich auch auf die Homepage der Stadt Waischenfeld: www.waischenfeld.de. Neue Kurse, Kursänderungen oder auch kurzfristig stattfindende Kurse werden hier aktuell eingestellt.



Gesundheit

Entspannung / Körpererfahrung



Wf 003_4 Yoga für Senioren/innen auf dem Stuhl

Aktiv im Alter

Beginn: Mi., 26.02.2025 • 08.30-09.30 Uhr • Turnhalle, Schule • 10 Vormittage • max. 20 TN • mitzubr.: bequeme Kleidung und Schuhe mit heller Sohle • **Gebühr:** 35,00 EUR • max. 20 TN • **Leitung:** Sandra Bezold

Sanfte Bewegung führt mehr Lebensqualität! Entdecken sie die wohltuende Welt des Yoga – im speziellen Kurs für Senioren/innen. Yoga auf dem Stuhl ist ideal für alle, die ihre Beweglichkeit verbessern, Stress abbauen und das allgemeine Wohlbefinden steigern möchten. Es erwarten sie sanfte Übungen, die speziell für Senioren konzipiert sind. Sie lernen einfache Atemübungen, die helfen, den Geist zu beruhigen und genießen geführte Entspannungsübungen, die ihnen helfen, innere Ruhe zu finden.

Bewegung / Gymnastik / Fitness

Wf 001_4 Rückhalt -

Ganzheitliche Rückenschule

Wirbelsäulengymnastik am Abend
(Kurs-ID: KU-BE-9C9S6P)

KK-Förderung
möglich!

Beginn: Di., 04.02.2025 • 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 Gemeinsam bewegen am Morgen

Beginn: Di., 04.02.2025 im Februar von 08.30-09.30 Uhr • Turnhalle, Schule • 12 Vormittage • max. 20 TN • mitzubr.: bequeme Kleidung und Schuhe • **Gebühr:** 35,00 EUR •

Leitung: Franziska Knörl

Ganz nach dem Motto „Gemeinsam bewegen“, egal ob Senior/ in oder Mensch mit orthopädischer Einschränkungen. In diesem Kurs erfahren Sie eine angepasste Gymnastik, auch auf dem Stuhl. Der Kurs soll Ihre Gesundheit von Kopf bis Fuß, bis ins hohe Alter verbessern und erhalten, denn es werden Rücken, Wirbelsäule und Gleichgewicht gestärkt.

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 Keramikkurs

Beginn: Di., 04.02.2025 (Modellieren mit Ton) • 18.30-21.00 Uhr • **Mi., 18.02.2025 (Bemalen, Glasieren)** • 18.30-20.30 Uhr • Atelier im GER-Haus, Harletztsteiner 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

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

Volkshochschule Waischenfeld

die Tonobjekte frostsicher und für den Außenbereich im Winter geeignet, vorausgesetzt eine Öffnung für den Wasserabfluss ist gewährleistet.

Wf 004_5 Acrylmalen im Frühling

Beginn: Di., 18.03.2025 • 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 • **Leitung:** Elvira Gerhäuser

Wenn Sie Lust haben zu malen, dann sind Sie in diesem Kurs 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.

Glaskunst - für Alle

Was ist Glaskunst und was können sie in den Kursen erwarten: Glasfusing ist eine moderne Warmglastechnik, bei der farbige, in Form geschnittene Glasstücke auf einem Basisglas arrangiert und im Flachbettöfen 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, Blumenstecker 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 002_5 Glaskunst - für Alle - Wintermotiv

Beginn: Di., 14.01.2025 • 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

Nach Weihnachten ist ja bekanntlich vor Weihnachten – und nach dem ganzen Vorweihnachts- und Feiertagsstress ist dieser Kurs genau das Richtige für alle Kreativen, die ganz in Ruhe exklusive Einzelstücke für die nächste Advents- und Weihnachtszeit anfertigen wollen.

Wf 003_5 Glaskunst - für Alle - Ostermotiv

Beginn: Di., 15.04.2025 • 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

Ostern steht vor der Tür und was gibt es schöneres als für das Osterfest ein wunderschönes Fensterbild, Blumenstecker oder vielleicht eine Glasschale für den Ostertisch herzustellen? Lassen sie sich vom Werkstoff Glas inspirieren.

Literatur

Au 001_5 Literaturkreis

Beginn: Do., 20.03.2025 • 19.00 Uhr • 4 Abende • Kintopp Hollfeld • **Gebühr:** 20,00 EUR • **Leitung:** Corinna Damaschke • **Anmeldung bis 14.03.2025**

Wir beginnen mit „Eine Frage der Chemie“ von Bonnie Garmus, „Ich hörte die Eule, sie rief meinen Namen“ von Margaret Craven, „Reis aus Silberschalen“ von Alice Ekert-Rotholz und „Der Fremde“ von Albert Camus. Die weiteren Termine werden beim Lesekreis besprochen. **In Zusammenarbeit mit der vhs Aufseß (s. S. 11)**



Grundbildung

Die „Junge vhs“

Wf 007_4 Kinderturnen Spass an Bewegung

(für Kinder zw. 6-12 Jahren)

Beginn: Mi., fortlaufend (weiter am 08.01.2025) • 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 auszupowern.

Volkshochschule Warmensteinach

Zum Erscheinungstermin dieses Programmhefts standen noch keine Veranstaltungen der Volkshochschule Warmensteinach fest.

Neue Vorträge, Kurse und Exkursionen sowie Terminänderungen werden rechtzeitig in der Tageszeitung oder durch Aushang bekannt gegeben.



Geschäftsstelle:
Rathausplatz 1
95466 Weidenberg
Stefanie Reckziegel
Tel.: 0 92 78 / 9 77 56
E-mail: stefanie.reckziegel@weidenberg.de

Anmeldungen sind verbindlich. Bei nicht entschuldigtem Fernbleiben muss die Gebühr nachgefordert werden. **Gebühreneinzahlung auf das Konto der Sparkasse IBAN: DE66 7735 0110 0570 9340 00.** Die Gebühr wird zurückerstattet, wenn ein Kurs nicht zustande kommt. Wenn Sie nach Ihrer Anmeldung nichts von uns hören, dann haben Sie einen Platz in unserem Kurs sicher. Wir melden uns nur bei Ihnen, wenn wir absagen, oder Termine verschieben. Bitte melden Sie sich rechtzeitig an; Ihre Anmeldung kann entscheiden, ob ein Kurs zustande kommt.

Bitte beachten Sie, dass bei einigen Kursen die Anmeldung unter einer anderen Telefonnummer / E-Mail-Adresse erfolgen soll.

Suchen Sie noch ein Geburtstagsgeschenk? Oder benötigen Sie eine Idee für ein kleines Dankeschön? Für alle Kurse der VHS Weidenberg und Umgebung e.V. mit den Außenstellen Döhlau, Emtmannsberg, Neunkirchen und Seybothenreuth sind auch **Gutscheine** bei uns erhältlich. Infos bei Stefanie Reckziegel unter stefanie.reckziegel@weidenberg.de oder 09278 / 97756.



Gesellschaft

Mensch und Welt



Wb 003_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 004_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 001_1 Märchenabend:
„Heiße Walpurgisnacht“

Mi., 30.04.2025 • 19.00 bis ca. 20.00 Uhr • Bürgerhaus Weidenberg • **Gebühr:** 7,00 EUR • **Leitung:** Fiona Ahlborn, Märchenerzählerin

Seit Menschengedenken wird die Nacht zum ersten Mal besonders von Frauen gefeiert. Nicht von ungefähr heißt es, dass dann die Hexen (nicht nur auf dem Brocken) tanzen. Stimmen wir uns ein und hören Märchen von guten und garstigen Hexen, von mutigen Frauen und gewitztem Weibergesind. Die Märchen werden frei erzählt - selbstverständlich nicht nur für Frauen. Besen und Hexenhüte sind willkommen!

Wb 002_1 Märchenabend
„Seht ihr den Sommer durch die Lüfte fliegen?!“

Do., 04.07.2025 • 19.00 bis ca. 20.00 Uhr • Bürgerhaus Weidenberg • **Gebühr:** 7,00 EUR • **Leitung:** Fiona Ahlborn, Märchenerzählerin

Wenn die Kraft der Sonne ihren Höhepunkt erreicht, der Sommerwind über die Kornfelder streicht, die Wiesen wispern und die Gräser sich wiegen, dann werden alte Sagen und Mythen von Roggenfrauen und Rosengärten wach, dann erzählen die Märchen von wundersamen Erntehelfern und eigenwilligen Sennen. Eine Einladung, sich von der Schönheit und dem Geheimnis der Natur verzaubern zu lassen und sich auf eine Reise in die Welt der Märchen und Mythen zu begeben. Die Märchen werden frei erzählt. Bei schönem Wetter findet der Abend im Freien statt.

Exkursionen

Wb 005_1 „Früher war´s...“ **Studium regionale**
Historische Obermarktführung Weidenberg

So., 11.05.2025 (weitere Termine: 15.06. und 13.07.2025)
• jew. 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. Eventuell besteht die Möglichkeit einer Besichtigung des Kirchturms der evangelischen Markgrafenkirchen St. Michale mit einem tollen Ausblick über Weidenberg.

Wb 006_1 Nachtwächterführung durch den historischen oberen Markt Weidenbergs **Studium regionale**

Fr., 24.01.2025 (weitere Termine: 21.02., 28.03. und 25.04.2025) • jew. von 20.00 bis ca. 21.30 Uhr • **Treffpunkt:** Brunnen Rathausplatz • **Gebühr:** 4,00 EUR • **Leitung:** Rainer Freiberg

Volkshochschule Weidenberg e.V.

Mit Einbruch der Dunkelheit schlägt die Stunde des Nachtwächters. 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 Räubern und Gesindel. Unterhaltsam erleben Sie schaurige Geschichten und pikante Anekdoten aus vielen Jahrhunderten inmitten des historischen Weidenberger Obermarkts. Teilnahme ist nur mit Anmeldung möglich!

Wb 007_1 Kräuterexkursion rund um Weidenberg

Di., 03.06.2025 • 16.00-18.00 Uhr • Treffpunkt: Höhenweg Hummerleite oberhalb von Fischbach • **Gebühr:** 5,00 EUR zzgl. Materialkosten • **Leitung:** Maria Dietel, Kräuterpädagogin
Bei einer Kräuterexkursion (ca. 2 km) lernen wir mit allen Sinnen (riechen, schmecken, essen) die Kräuter rund um Weidenberg kennen. Im Anschluss an die Exkursion gibt es kleine Kostproben.

Gesellschaft und Recht

Wb 008_1 Schulung und Fortbildung von ehrenamtlich Helfenden (zur Erbringung von Leistungen gemäß § 45a SGB XI)

Frühjahr 2025, genauer Beginn wird noch bekanntgegeben
• Bürgerhaus Weidenberg • **Gebühr:** 50,00 EUR • **Leitung:** Alzheimer Gesellschaft Bayreuth-Kulmbach e.V.

Dieser Kurs solle ehrenamtlich Helfenden auf die Unterstützung im Alltag von hilfsbedürftigen Menschen und deren Zu- und Angehörigen vorbereiten. Der Schwerpunkt der Schulung gilt dem Krankheitsbild Demenz und anderen gerontopsychiatrischen Erkrankungen. Gerade auf diesen Gebieten besteht ein erhöhter Bedarf an Fortbildung, um bei der Betreuung und Begleitung zurechtzukommen. Mit dem erworbenen Wissen und den praktischen Übungen hinsichtlich des Umgangs- und der Kommunikation bekommen Sie Sicherheit bei Ihrer Aufgabe. Dieser Kurs besteht aus 3 Modulen mit insgesamt 30 Unterrichtseinheiten, wie z.B. Grundlagen der Aktivierung und Beschäftigung, Notfallhandeln,

Kommunikation und Gesprächsführung, Beratungs- und Entlastungsangebote pflegender Angehöriger, Ernährung und Verpflegung, Unfallverhütung



Sprachen

Wb 004_3 Gebärdenkurs - DGS Deutsche Gebärdensprache Anfänger

Beginn: Di., 11.02.2025 • 17.00-18.30 Uhr • Bürgerhaus • 8 Abende • **Gebühr:** 55,00 EUR zzgl. Kosten für Lehrbuch • **Leitung:** Thomas Kufner

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 Gebärden 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 Akupressur - Selbsthilfe zur Stärkung der Selbstheilungskräfte

Di., 18.03.2025 • 18.30-20.30 Uhr • Bürgerhaus Weidenberg • mitzubr.: Notizblock und Stift • **Gebühr:** 20,00 EUR • **Leitung:** Sonja Haupt, Heilpraktikerin der Psychotherapie
Das Drücken bzw. Massieren gewisser Meridianpunkte

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., 12.03.2025 • Bürgerhaus • **Leitung:** Aureliano Zattoni

Wb 001_3 Italienisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse
16.30-18.00 Uhr • 10 Mal • **Gebühr:** 50,00 EUR

Wb 002_3 Italienisch für Fortgeschrittene
18.00-19.30 Uhr • 8 Mal • **Gebühr:** 40,00 EUR

Wb 003_3 Italienisch mit Vorkenntnissen
19.30-21.00 Uhr • 10 Mal • **Gebühr:** 50,00 EUR

Wb 005_3 Spanisch für Anfänger

Beginn: Mi., 12.02.2025 • 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., 18.03.2025 • 18.30-20.00 Uhr • Bürgerhaus Weidenberg • 10 Abende • **Gebühr:** 35,00 EUR • **Leitung:** Bernadette Willmitzer • **Anmeldung erbeten**

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.

(Energieleitbahnen) fördert Heilungsprozesse, Entspannung und unsere Selbstheilungskräfte. Des Weiteren können sich Schlafstörungen verbessern, Energie-Blockaden können sich auflösen, unterstützt bei Gewichtsreduktion und stärkt das Immunsystem.

➔ Yoga-Kurse siehe VHS Döhlau

Bewegung / Gymnastik / Fitness

Wohlfühl- und Ausgleichsgymnastik 50+

Beginn: Mi., 29.01.2025 • Bürgerhaus Weidenberg • jew. 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 002_4 Kurs 1: 09.00-10.00 Uhr

Wb 008_4 Kurs 2: 10.00-11.00 Uhr

Wb 003_4 Bauch, Beine, Po

Beginn: Di., 25.02.2025 • 18.00-19.00 Uhr • kleine Schulturnhalle • 12 Abende • **Gebühr:** 50,00 EUR • **Leitung:** Gina Nickl
Ein effektives Ganzkörpertraining, bei dem die Figur geformt, die Kondition verbessert und der Anteil an Muskelmasse erhöht wird. Nach einer Aufwärmphase werden effizient alle Muskelgruppen trainiert. Mit Dehn- und Entspannungsübungen wird das Programm abgerundet. Der Sommerkurs kann bei passendem Wetter auch im Freien stattfinden.

Wb 004_4 Zumba® Fitness

Beginn: Di., 25.02.2025 • 19.00-20.00 Uhr • kleine Schulturnhalle • 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.

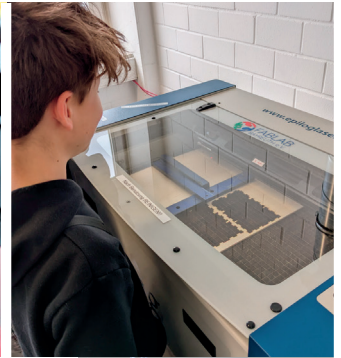
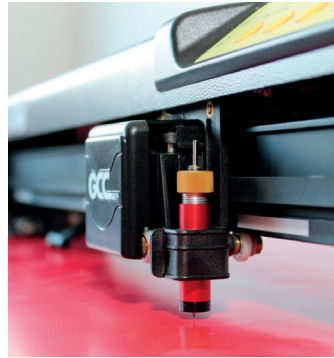
Wb 005_4 Grundkurs Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Frauen und Mädchen ab ca. 14 Jahren

Beginn: Mo., 10.03.2025 • 19.30-20.30 Uhr • kleine Schulturnhalle • 5 Abende • mitzubr.: bequeme Kleidung, Getränk • **Gebühr:** 25,00 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. Dieser Kurs ist für alle Frauen und Mädchen ab 14 Jahren gedacht.

Wb 006_4 Aufbaukurs Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Frauen und Mädchen ab ca. 14 Jahren

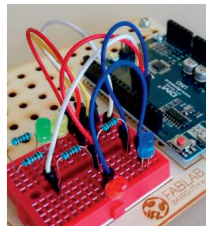
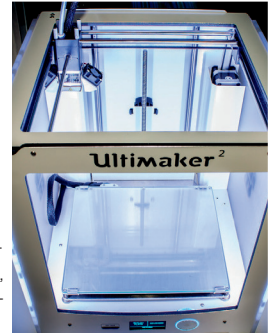
Beginn: Mo., 10.03.2025 • 18.15-19.15 Uhr • kleine Schulturnhalle • 5 Abende • mitzubr.: bequeme Kleidung, Getränk • **Gebühr:** 20,00 EUR • **Leitung:** Sieglinde Kodisch
Dieser Kurs ist nur für Teilnehmerinnen, die den Grundkurs absolviert haben.



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

Ernährung

Wb 007_4 Sektcocktails

„Der Sommer kann kommen“

Sa., 29.03.2025 • 17.00-19.30 Uhr • Schulküche Grund- und Mittelschule Weidenberg • **Gebühr:** 10,00 EUR zzgl. Materialkosten (inkl. Snack) • **Leitung:** Regina Kießling-Thees
Wir mixen verschiedene leckere Cocktails mit Sekt und Prosecco. Fruchtig, herb, ungewöhnlich und auch alkoholfrei.



Kultur

Kunst / Kunsthandwerk

Wir beabsichtigen einen „Strickclub“ zu gründen. Entweder 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

Volkshochschule Weidenberg e.V.

Wb 002_5 Aquarell-Malkurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Beginn: Di., 25.02.2025 • 17.00-19.00 Uhr • Bürgerhaus, Saal
• 10 Abende • **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.

Wb 003_5 Klöppeln

Beginn: Mi., 22.01.2025 • 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.

Gruß- oder Glückwunschkarten gestalten mit Iris Foulding

jew. 18.30-20.00 Uhr • Bürgerhaus Weidenberg • **Gebühr:** 10,00 EUR zzgl. Materialkosten • **Leitung:** Regina Kießling-Thees

Mit Faltpapieren lassen sich nicht nur Sterne oder Blütenkugeln falten. Auch Gruß- oder Glückwunschkarten und andere Bastelarbeiten lassen sich damit leicht und sicher verschönern. Hier zeigen wir Schritt für Schritt, wie Sie wunderschöne Grußkarten mit Iris-Foulding gestalten können.

Wb 005_5 Kurs 1: Di., 06.02.2025

Wb 008_5 Kurs 2: Di., 18.03.2025

Wb 006_5 Lesezeichen aus Epoxidharz

Sa., 08.02.2025 • 17.00-18.30 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 004_5 Stamping-up - Geschenckverpackungen und Karten selbst gestalten

Do., 03.04.2025 • 18.00-20.00 Uhr • Bürgerhaus Weidenberg • **Gebühr:** 10,00 EUR zzgl. Materialkosten • **Leitung:** Regina Kießling-Thees und Lea Thees

Wir gestalten Geschenckverpackungen in zwei verschiedenen Größen mit einer passenden Karte für verschiedene Anlässe.



Wb 007_5 Haarpflege mit Pflanzenkraft

Di., 22.07.2025 • 18.30-20.30 Uhr • Bürgerhaus, Saal • **Gebühr:** 6,00 EUR zzgl. Materialkosten • **Leitung:** Maria Dietel, Kräuterpädagogin

Viele Pflanzen werden in der Naturkosmetik angewandt. Hier erfahren wir, welche Kräuter sich für die Pflege schöner Haare eignen und stellen Pflegeprodukte vom Shampoo bis zur Spülung her.

Tanz

vhs Neunkirchen-Stockau, in Kooperation mit den vhsen Weidenberg, Emtmannsberg und Seybothenreuth

Wn 009_5 ErlebniSTanz -

die etwas andere Art zu tanzen!

Beginn: Do., 09.01.2025 (weitere Termine: 23.01 / 06.03. / 20.03. / 15.05. / 05.06. / 26.06. / 10.07.2025) • 14.30 Uhr-16.00 Uhr • Mehrzweckhalle Neunkirchen • **Gebühr:** 5,00 EUR pro Nachmittag • **Leitung:** Erika Richter, Tanzleiterin des BVST • **Anmeldung und weitere Infos bei Erika Richter, Tel. 0921-98283**

Machen Sie mit, Tanzen hält fit! Zu schwungvollen Rhythmen und bekannten Melodien aus aller Welt gibt es ein Angebot abwechslungsreicher Tänze für alle, die offen sind für neue Tanzformen. Getanzt werden Tänze im Kreis, in der Gasse, im Square; oder im Block. Tanzen macht Spaß und sorgt für persönliches Wohlbefinden und Begegnungen mit Gleichgesinnten. Außer Freude an der Bewegung sind keine weiteren Vorkenntnisse erforderlich.



Grundbildung

Die „Junge vhs“

Wb 001_6 Osterbasteln mit Spielen und Märchen



(für Kinder ab 4 Jahren in Begleitung eines Elternteils, Schulkinder dürfen selbständig kommen)

Mi., 16.04.2025 • 10.00-12.00 Uhr • Bürgerhaus Weidenberg • mitzubr.: gut schneidende Bastelschere, Buntstifte, kleine Brotzeit, Getränk • **Gebühr:** 5,00 EUR • **Leitung:** Fiona Ahlborn, Märchenerzählerin
An diesem Vormittag wollen wir uns auf Ostern vorbereiten mit Basteln, Spielen der Osterzeit und Märchen vom Frühling.

Wb 005_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 Frühjahr / Sommer 2025



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, Holzzassel 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:** 85,00 EUR. Klanghölzer können im Kurs erworben werden. **Anmeldung und Informationen für alle Kurse bei Kursleiterin Christine Hammer, lizenzierte Musikgartenlehrkraft, Tel. 09278 / 98238.** Weitere Infos: 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 002_6 Musikgarten 1
(für Kinder 16 bis 36 Monaten mit einem Elternteil)
Thema „Draußen“



Beginn: Fr., 14.03.2025 • 09.30-10.15 Uhr • Gebühr: 85,00 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 Neigungen zum Imitieren und fördert das Sprech- und Hörverhalten.

Wb 003_6 Musikgarten 2
(für Kinder von 3 bis 5 Jahren mit einer Bezugsperson)
Thema „Frühling / Sommer“



Beginn: Do., 13.03.2025 • 16.00-16.45 Uhr • Gebühr: 85,00 EUR

Der Musikgarten lässt Kinder erleben, wie viel Freude im gemeinsamen Musizieren, Singen und Tanzen liegt. Der musikalische Jahreskreis „Herbst / Winter“ bzw. „Frühling / Sommer“ 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 Voraussetzung: Musikgarten Phase 2. Es kann im Kurs erworben werden.

Wb 004_6 Baby-Musikgarten
(für Babys von 5 bis 14 Monaten mit einem Elternteil)



Beginn: Fr., 14.03.2025 • 10.30-11.15 Uhr • Gebühr: 85,00 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!



MainFlussFilmFest 2025 und Wassermanat März Tief in den Dschungel des Wassers eintauchen

Ein Monat im Zeichen des Wassers in der Region Bayreuth:

Spannende Erlebnisse, eine interaktive Ausstellung und praxisnahe Workshops zum Schutz unserer wertvollen Ressource. Der gesamte März wird mit vielen Partnern, als „Wassermanat“ gestaltet und bietet ein abwechslungsreiches Programm rund um die wertvolle Ressource Wasser, es richtet sich an alle Altersgruppen. Gemeinsam mit dem Flussparadies Franken und der Stiftung Living Rivers wird das MainFlussFilmFest am 14. März im Kino Franz & Gloria in Bayreuth eröffnet.

Alle Details unter www.region-bayreuth.de



Bayerisches Staatsministerium für
Wirtschaft, Landesentwicklung und Energie



Geschäftsstelle:
Höflas 15a, Döhlau
95466 Weidenberg
Doris Dörfler
Tel.: 09 21 / 9 27 32



Gesundheit

Entspannung / Körpererfahrung

Yoga für Alle
(fortlaufend)

Beginn: Mo., 13.01.2025 • Bürgerhaus **Weidenberg** • 15
Abende • **Gebühr:** 60,00 EUR • **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

Die Volkshochschulen
im Landkreis Bayreuth e.V.



suchen nebenberufliche Kursleiterinnen und Kursleiter,

insbesondere für den Programmbereich Gesundheit
(Fitnessgymnastik, (Wirbelsäulen-)Gymnastik, Yoga,...)

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) vorbeischaun. Wir helfen Ihnen weiter.

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 der Sparkasse IBAN DE66 7735 0110 0570 9340 00.

NEU: Für alle Kurse bieten wir auch Geschenk-Gutscheine an!



Gesellschaft

Mensch und Welt

We 003_1 Offener Spieleabend

Beginn: Fr., 10.01.2025 (weitere Termine: 07.02., 14.03., 11.04., 09.05. und 06.06.2025) • 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 002_1 Emtmannsberg in historischen Fotos

Studium regionale

Di., 21.01.2025 • 18.00-20.00 Uhr • VHS-Raum im Schloss Emtmannsberg • **Gebühr:** ohne • **Leitung:** Susanne Kuballa • **Anmeldung erbeten**

Auch in diesem Semester beschäftigen wir uns mit Fotos aus früheren Zeiten und sammeln Bilder für unser Fotobuch. 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. Es sind keine besonderen Kenntnisse erforderlich. Willkommen sind auch Teilnehmer, die keine eigenen Fotos besitzen.

We 004_1 Schach ist ein Spiel für alle

Fr., 14.02.2025 • 18.30-20.00 Uhr • VHS-Raum im Schloss Emtmannsberg • **Gebühr:** 5,00 EUR (die unbetreuten Spieleabende sind kostenfrei) • **Leitung:** Jürgen Delitzsch • **Anmeldung erbeten**

Schach macht schlau - das ist das Motto von Oberligaspieler Jürgen Delitzsch, der uns auch in diesem Semester wieder Einblicke in die Welt des Schachspiels vermitteln wird. Der Kurs setzt sich aus einem Kreis von lernfreudigen Spielerinnen und Spielern zusammen, 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. Neue Teilnehmer sind willkommen!

We 001_1 Vortrag: Den eigenen Stammbaum erkunden

Mi., 15.05.2025 • 19.00-20.30 Uhr • VHS-Raum im Schloss Emtmannsberg • **Gebühr:** ohne • **Leitung:** Friedrich Raether • **Anmeldung erbeten**

Ahnenforschung bedeutete früher mühsame Archivarbeit und hatte ein etwas angestaubtes Image. Heute stehen dafür im Internet sehr wirksame digitale Instrumente zur Verfügung. Dies hat weltweit einen regelrechten Hype ausgelöst, der auch über Ländergrenzen hinweg viele Verbindungen aufzeigt. Doch welche Datenbanken helfen mir wirklich weiter? Und welche zusätzlichen Informationen bekomme ich z. B. über eine Genanalyse? Im Vortrag werden verschiedene Möglichkeiten vorgestellt und diskutiert.



Gesundheit

Bewegung / Gymnastik / Fitness

We 002_4 Herz aktiv -

KK-Förderung
möglich!

Ganzkörpertraining für Herz und Kreislauf
(Kurs-ID: KU-BE-GQETDU)

Beginn: Di., 07.01.2025 • 18.00-19.00 Uhr • Turnhalle im Gemeindezentrum Emtmannsberg • 10 Abende • **Gebühr:** 30,00 EUR • **Leitung:** Ulrike Fischer, Sportlehrerin • **Anmeldung erbeten**

Ganzheitliches Training für Geübtere. Dieser Kurs wird von den Krankenkassen bei regelmäßiger Teilnahme bezuschusst.



We 001_4 Gesund und Fit

Beginn: Mo., 13.01.2025 • 19.30-20.30 Uhr • Turnhalle im Gemeindezentrum Emtmannsberg • 10 Abende • **Gebühr:** 30,00 EUR • **Leitung:** Elke Schneider
Bewegung mit Spaß für ein gutes Körpergefühl und einen starken Rücken.

Außenstelle Emtmannsberg



Kultur

Kunst / Kunsthandwerk

We 001_5 Frühlingshafte Türkränze

Fr., 21.03.2025 • 17.00-19.00 Uhr • VHS-Raum im Schloss Emtmannsberg • **Gebühr:** 8,00 EUR zzgl. Materialkosten •

Leitung: Renate Will • **Anmeldung erbeten**

Im Kurs binden wir unter Verwendung verschiedener Naturmaterialien frühlingshafte Türkränze. Die benötigten Zweige, Moos, Bindedraht oder Schleifen werden gestellt. Sollten Sie besondere dekorative Accessoires verwenden wollen, müssten Sie diese bitte selbst mitbringen. Bitte bringen Sie auch unbedingt eine eigene (Garten-)Schere mit.

Literatur

We 003_5 Literaturkreis - Lesen ist Abenteuer im Kopf

Beginn: Do., 09.01.2025 (weitere Termine: 06.02., 13.03., 10.04., 08.05. und 05.06.2025) • 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 ErlebniSTanz - die etwas andere Art zu tanzen!

Beginn: Do., 09.01.2025 (weitere Termine: 23.01 / 06.03. / 20.03. / 15.05. / 05.06. / 26.06. / 10.07.2025) • 14.30 Uhr-16.00 Uhr • Mehrzweckhalle Neunkirchen • **Gebühr:** 5,00 EUR pro Nachmittag • **Leitung:** Erika Richter, Tanzleiterin des BVST • **Anmeldung und weitere Infos bei Erika Richter, Tel. 0921-98283**

Machen Sie mit, Tanzen hält fit! Zu schwungvollen Rhythmen und bekannten Melodien aus aller Welt gibt es ein Angebot abwechslungsreicher Tänze für alle, die offen sind für neue Tanzformen. Getanzt werden Tänze im Kreis, in der Gasse, im Square; oder im Block. Tanzen macht Spaß und sorgt für persönliches Wohlbefinden und Begegnungen mit Gleichgesinnten. Außer Freude an der Bewegung sind keine weiteren Vorkenntnisse erforderlich.

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., 12.03.2025 • Bürgerhaus • **Leitung:** Aureliano Zattoni

Wb 001_3 Italienisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse
16.30-18.00 Uhr • 10 Mal • **Gebühr:** 50,00 EUR

Wb 002_3 Italienisch für Fortgeschrittene
18.00-19.30 Uhr • 8 Mal • **Gebühr:** 40,00 EUR

Wb 003_3 Italienisch mit Vorkenntnissen
19.30-21.00 Uhr • 10 Mal • **Gebühr:** 50,00 EUR

Wb 005_3 Spanisch für Anfänger

Beginn: Mi., 12.02.2025 • 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., 18.03.2025 • 18.30-20.00 Uhr • Bürgerhaus Weidenberg • 10 Abende • **Gebühr:** 35,00 EUR • **Leitung:** Bernadette Willmitzer • **Anmeldung erbeten**

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

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

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 Markgrafenkirche Emtmannsberg Studium regionale

Noch ohne Termin • Führung: Brigitte Trausch

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)



Gesundheit

Entspannung / Körpererfahrung

Für alle Kurse bitte mitbringen: Sportbekleidung, Turnschuhe, Gymnastikmatte, evtl. warme Socken

Wn 001_4 Hatha Yoga - **Lebenskraft für den Alltag** KK-Förderung möglich!
(Kurs-ID: KU-ST-VPLW1X)

Beginn: Di., 07.01.2025 • 16.00-17.15 Uhr • Mehrzweckhalle • 12 Abende • mitzubr.: eine Matte, bequeme Kleidung, ein Handtuch, evtl. eine Decke und warme Socken mit • **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 **NEU** KK-Förderung möglich!
(Kurs-ID: KU-ST-FLKLLKS)

Beginn: Mo., 10.03.2025 • 09.45-11.15 Uhr • Gemeindezentrum, VHS-Raum • 12 Vormittage • max. 15 TN • **Gebühr:** 48,00 EUR • **Leitung:** Roland Blechschmidt,ertif. Yoga-Lehrer
Yoga bringt Entspannung und steigert die Konzentrationsfähigkeit. Die aus Indien stammende Lehre zur Kräftigung des Körpers und Beruhigung des Geistes wird auch bei Führungskräften immer populärer. Viele Unternehmen bezahlen ihren Mitarbeitern mittlerweile Yogakurse oder holen sich Yogalehrer ins Haus. Freilich kann man die positiven Wirkungen nur bei regelmäßiger Übung erreichen.

Wn 003_4 Hatha-Yoga f. Anfänger*innen **NEU** KK-Förderung möglich!
(Kurs-ID: KU-ST-FLKLLKS)

Beginn: Di., 11.03.2025 • 17.15-18.30 Uhr • VHS-Raum • 12 Abende • max. 9 TN • **Gebühr:** 48,00 EUR • **Leitung:** Roland Blechschmidt,ertif. Yoga-Lehrer • **Text wie Wn 002_4**

Außenstelle Neunkirchen - Stockau

Wn 004_4 Hatha- Yoga 50 plus **NEU** **KK-Förderung möglich!**
(Kurs-ID: KU-ST-FLKLS)
Beginn: Di., 11.03.2025 • 18.45-20.00 Uhr • VHS-Raum • 12 Abende • max. 9 TN • **Gebühr:** 48,00 EUR • **Leitung:** Roland Blechschmidt, zertif. Yoga-Lehrer

Bewegung / Gymnastik / Fitness

Wn 005_4 Wirbelsäulengymnastik
Beginn: Di., 07.01.2025 • 18.15-19.15 Uhr • Mehrzweckhalle • 15 Abende • **Gebühr:** 45,00 EUR • **Leitung:** Thomas Zernack
Ein gezieltes Training der Rückenmuskulatur. Übungen zum Kräftigen, Dehnen u. Entspannen, um Rückenschmerzen vorbeugen oder lindern und den Rücken stärken zu können. Die Rückenmuskulatur ist groß, komplex und hängt mit anderen Muskelgruppen zusammen. Die Übungen berücksichtigen daher alle relevanten Muskelgruppen für einen gesunden Rücken.

Wn 006_4 Fit in jedem Alter - vormittags **Aktiv im Alter**
Seniorengymnastik für Frauen und Männer
Beginn: Do., 09.01.2025 • 10.00-11.00 Uhr • Mehrzweckhalle • 15 Vormittage • mitzubr.: Gymnastikmatte und -schuhe • **Gebühr:** 35,00 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 **online-Kurs**
mit Carmen Kröschel

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 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

Literatur

Wn 001_5 Literatur- und Lesekreis
Do., 09.01.2025 • (weitere Termine liegen noch nicht fest) • 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!

Tanz

vhs Neunkirchen-Stockau, in Kooperation mit den vhsen Weidenberg, Emtmannsberg und Seybothenreuth

Wn 009_5 ErlebniSTanz - die etwas andere Art zu tanzen!
Beginn: Do., 09.01.2025 (weitere Termine: 23.01. / 06.03. / 20.03. / 15.05. / 05.06. / 26.06. / 10.07.2025 (Februar entfällt)) • 14.30-16.00 Uhr • Mehrzweckhalle Neunkirchen • **Gebühr:** 5,00 EUR pro Nachmittag • **Leitung:** Erika Richter, Tanzleiterin des BVST • **Anmeldung und weitere Infos bei Erika Richter, Tel. 0921-98283 oder vhs 09209-570**
Machen Sie mit, Tanzen hält fit! Zu schwungvollen Rhythmen und bekannten Melodien aus aller Welt gibt es ein Angebot abwechslungsreicher Tänze für alle, die offen sind für neue Tanzformen. Getanzt werden Tänze im Kreis, in der Gasse, im Square; oder im Block. Tanzen macht Spaß und sorgt für persönliches Wohlbefinden und Begegnungen mit Gleichgesinnten. Außer Freude an der Bewegung sind keine weiteren Vorkenntnisse erforderlich.

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., 08.01.2025 • **Gebühr:** nach TN-Zahl • **Leitung:** Diane Gehauf

Wn 002_5 Gruppe 1: 14.00-14.45 Uhr

Wn 003_5 Gruppe 2: 14.45-15.30 Uhr

Wn 004_5 Blockflötenunterricht Anfänger (Vorschul- und Grundschulkindern)

Beginn: Mi., 08.01.2025 • 15.30-16.00 Uhr • **Gebühr:** nach TN-Zahl • **Leitung:** Diane Gehauf

Wn 005_5 Klavierunterricht
Beginn: Mo., 13.01.2025 • **Leitung:** Tatjana Hubert
Einführung in das klassische Klavierspiel, Liedbegleitung, Improvisation, moderne Rhythmen, Harmonie- u. Notenlehre.

Wn 006_5 Keyboard
Beginn: Mo., 13.01.2025 • ab 14.00 Uhr • **Leitung:** Tatjana Hubert

Wn 007_5 Cello
(Anfänger und Fortgeschrittene)
Beginn: Mo., 13.01.2025 • ab 14.45 Uhr • **Leitung:** Tatjana Hubert

Wn 008_5 Gitarre
(Anfänger und Fortgeschrittene)
Beginn: Di., 14.01.2025 • ab ca.14.00 Uhr • **Leitung:** Gerlinde Nerlich

Studienreisen 2025

Fordern Sie bitte detaillierte Unterlagen, auch für die Tagesfahrten, bei der vhs Neunkirchen an: Tel. 09209 / 570

Wn 003_1 Prag: Ballett“ Cinderella“ mit 2 Opern
14.-17.03.2025 • **Veranstalter:** Kästl, Sulzbach
„Der Liebestrank“ u. Doppel-Oper „Cavalleria Rusticana/ Bajazzo“, dazu 2 Stadtführung, Besuch Kloster Strahov, Loretto-Kirche uvm.

Wn 004_1 Auf den Spuren der Familie Bach in Thüringen nach Gotha
15.-18.05.2025 • **Veranstalter:** Kästl, Sulzbach
Arnstadt, Erfurt, Mühlhausen, Eisenach, Wechmar und Dornheim, mit Konzert im Bachhaus Eisenach u.a.

Wn 005_1 Rundreise mit Wohlfühl-Faktor im Bayrischen Wald
04.-09.06.2025 • **Veranstalter:** Kästl, Sulzbach
mit Ausflug z. Arber und Pilsen + Klattau

Wn 006_1 Passionsspiele im Passionsfestspielhaus in Erl in Tirol (nur alle 5 Jahre)
28.-30.6.2025 • **Veranstalter:** Kästl, Sulzbach
mit Führungen in Bad Tölz und Rosenheim

Wn 007_1 Burgund- Klöster, Schlösser und der Wein - Dijon, Beaune, Kloster Fontenay
10.-13.07.2025 • **Veranstalter:** Touren-Service Schweda, Kehl

Wn 008_1 Umbrien (Bus) mit Assisi, Perugia, Spello, Spoleto, Orvieto, Todi, Trasimener See
05.-10.09.2025 • **Veranstalter:** Kästl, Sulzbach

Wn 009_1 Chemnitz, Kulturhauptstadt 2025: Advent im Erzgebirge mit Bergparade
Dezember 2025 • **Veranstalter:** BTO, Neustrelitz
Besuch in Seiffen, Freyberg und Annaberg, Konzert/ Oper je nach Spielplan

Folgende Studienreisen und Exkursionen für 2025 in Planung:

Leipzig, Gewandhaus: Igor Levit, Klavier mit Bach, Brahms u. Beethoven, Besuch beim MDR und in der Jugendstilstadt Greiz
21.-23.04.2025

Baden Baden, Festspielhaus
03.-05.05.2025
03.05. Oper „Der Freischütz“ v. C.M. Weber und am 04.05. Operettengala mit Diana Damrau. Rahmenprogramm: Führung im Residenzschloss Rastatt u. Museum Würth, Künzelsau

Dresden, Musikfestival: Richard Wagner „Siegfried“ Dirigent: Kent Nagano und Zirkus-Konzert
13.-14.06.2025

Bonn, Beethovenfest: 2 Konzerte, Museen, Ausflüge
30.08.-01.09.2025

Opernfahrt nach Meiningen und Coburg
Herbst 2025

Kalabrien (Flugreise) evtl.
Herbst 2025

Dringender Aufruf in eigener Sache an alle, die durch ehrenamtliche Arbeit etwas für die Gemeinschaft tun möchten:

Die Volkshochschule Neunkirchen sucht ab dem Jahr 2025 eine neue ehrenamtliche Leitung für den Kurs- und Vortragsbetrieb. Diese Aufgabe bringt Kontakte zu den Menschen am Ort. Alle Vorgänge sind gut eingespielt und nicht sehr zeitaufwändig, ein paar PC-Kenntnisse sollte man allerdings mitbringen. Jedoch wird bei der Einarbeitung durch die Kolleg*innen vor Ort und von der Kreisgeschäftsstelle jederzeit geholfen.

Die vhs Neunkirchen gehört zum vhs-Verbund Weidenberg - Seybothenreuth - Emtmannsberg, Döhlau und Kirchenpingarten und alle Buchungsvorgänge und Bankgeschäfte laufen über die VHS Weidenberg. Falls sich niemand findet, der diese wichtige ehrenamtliche Aufgabe übernehmen möchte, ist der Fortbestand Ihrer vhs Neunkirchen in Gefahr. Möchten Sie das wirklich?

Ich freue mich auf Ihren Anruf:
Doris Heinz, vhs Neunkirchen, Tel. 09209 / 570.

Außenstelle Seybothenreuth



Geschäftsstelle:

Kalte Reuth 25
95517 Seybothenreuth
Anna Dondörfer
Tel.: 0 92 75 / 3 58 80 18
E-mail: a.dondorfer@web.de

Bitte melden Sie sich rechtzeitig an, denn ihre Anmeldung entscheidet darüber, ob ein Kurs stattfindet oder abgesagt wird. Bitte unbedingt Kursnamen und Kursnummer (z.B. Ws 001_4) angeben.

Einzahlung von Kursgebühren bitte auf das Konto:
Sparkasse IBAN DE 6677 3501 1005 7093 4000



Gesellschaft

Mensch und Welt

Ws 001_1 Seniorennachmittage *Aktiv im Alter*
Jeden 3. Dienstag im Monat • 14.00 Uhr • OGV-Heim
Die Themen und Ausflüge werden im Gemeindeblatt bekannt gegeben.

Exkursion

Ws 002_1 Exkursion zum Kräuterdorf *Studium regionale*
in Nagel mit Kräuterführung
Mai 2025-Juni 2025 • Der genaue Termin wird später im Gemeindeblatt bekanntgegeben.



Gesundheit

Entspannung / Körpererfahrung

Ws 001_4 Hatha-Yoga
für Fortgeschrittene
Beginn: Mi., 05.02.2025 • 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.

Entspannung mit Klangschalén

Do., 20.03.2025 • Klangraum Unterölschnitz • mitzubr.: Isomatte, Decke, Kissen, warme Socken • **Gebühr:** 14,00 EUR

Leitung: Thomas Schmitt

Durch das Spielen der Klangschalén 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 002_4 Kurs 1: 19.00-20.00 Uhr

Ws 003_4 Kurs 2: 20.30-21.30 Uhr

Waldbaden

mit Thomas und Michael

Jew. 14.00 Uhr • **Gebühr:** 25,00 EUR • **Anmeldung und nähere Information bei Michael Schneider: 09234-974123**

Waldbaden oder wie der Japaner sagt Shirin 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 4 Kilometer und eine Zeitdauer von ca. 4 Stunden mit jeder Menge Achtsamkeit, die sich in Hören, Riechen, Schmecken, Fühlen und Stille Atemübungen verteilt. Übungen für alle Sinne und der Wald in allen Facetten werden vorgestellt. Atemübungen und Meditationssequenzen runden den Nachmittag ab. Möglichkeit zur Einkehr an der Glasschleif.

Ws 004_4 Termin 1: Sa., 07.06.2025 • Glasschleif Steinwald, 95704 Pullenreuth

Ws 005_4 Termin 2: Sa., 05.07.2025 • Glasschleif

Ws 006_4 Termin 3: Sa., 19.07.2025 • Schlehenberg, Am Schlehenberg, 95517 Emtmannsberg

Ws 007_4 Termin 4: Sa., 13.09.2025 • Glasschleif

Ws 008_4 Termin 5: Sa., 11.10.2025 • Schlehenberg

Bewegung / Gymnastik / Fitness

Ws 009_4 Wohlfühlgymnastik 70+ *Aktiv im Alter*
Beginn: Mo., 03.02.2025 • 16.45-17.45 Uhr • Mehrzweckhalle, Seybothenreuth • 14 Abende • mitzubr.: Sportbekleidung, Sportschuhe für Innenraum, Matte, Getränk • **Gebühr:** 35,00 EUR • **Leitung:** 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 Teilnahmesoll 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 09209-221256 (Hr. Zwing) oder 09278-3133025 (Frau Dietzel) anrufen und sich beim Bring -und Hol Dienst sich im Voraus anmelden.

Ws 010_4 Rückenkraft

Beginn: Mo., 03.02.2025 • 18.00-19.00 Uhr • Mehrzweckhalle Seybothenreuth • 14 Abende • mitzubr.: Matte, Sportschuhe für Innenraum, Wasser • **Gebühr:** 35,00 EUR • **Ltg.:** Thomas Zernak
Eine starke und gesunde Rückenmuskulatur ist wichtig für eine aufrechte Körperhaltung. Sie stützt den Rumpf und entlastet so die Wirbelsäule und die Bandscheiben. Das aktive Rückentraining beinhaltet Übungen zur Stärkung der Rückenmuskulatur und zur Linderung und Vorbeugung von Beschwerden. Komplexe und vielfältige Übungen stehen im Vordergrund. Viele Muskeln werden gleichermaßen trainiert. Auch wenn die Stunde anspruchsvoll ist, eignet sie sich für Trainierte und Wenigertrainierte! Sie endet mit Übungen zur Entlastung.

Ernährung

Ws 011_4 Schwäbische Küche Schwäbisch mehr als nur Spätzle

Do., 13.03.2025 • 18.00-21.00 Uhr • VHS-Raum Rathaus, Seybothenreuth • mitzubr.: Schürze, Dosen für Proben für Daheimgebliebene • **Gebühr:** 12,00 Uhr zzgl. Kosten für Lebensmittel (ca. 12,00-14,00 EUR) werden beim Kurs berechnet, Geld bitte mitbringen, wird beim KL direkt bezahlt • **Leitung:** Andrea Storckenmaier

Ws 012_4 Frühlingskräuter- spaziergang mit kleinen Kostproben

Studium regionale

Fr., 09.05.2025 • 16.00-18.00 Uhr • Treffpunkt: Parkplatz am Sportplatz in Seybothenreuth • **Gebühr:** 9,00 EUR Erwachsene, Kinder ab 5-7 Jahren in Begleitung von den Eltern frei zzgl. Materialkosten: 3,00 EUR für jeden Teilnehmer • **Leitung:** M. Dietel, zertifizierte Kräuterpädagogin
Bei einem kleinen Kräuterspaziergang (ca. 2 km) lernen wir die Frühlingspflanzen unserer Heimat kennen und genießen anschließend kleine Kräuterkostproben. Erwachsene können ihre Kinder ab 5 Jahre mitnehmen. Bitte feste Schuhe anziehen, wetterbedingte Kleidung, Getränke mitnehmen.

Ws 013_4 Wie schmeckt die Wiese? Wie schmecken Wildkräuter?

Studium regionale

Di., 27.05.2025 • 18.00-20.00 Uhr • VHS-Raum, Rathaus Seybothenreuth • mitzubr.: Schürzen, Dosen und 2 Gefäße mit festem Verschluss für Kräuteröl oder Kräuternessig, Getränk • **Gebühr:** 8,00 EUR zzgl. Materialkosten: 8,00-10,00 EUR pro Person • **Leitung:** M. Dietel, zertifizierte Kräuterpädagogin
Wir holen uns die Wiese aufs Brot und ins Glas. Nach dem Kennenlernen verschiedener Kräuter kosten wir duftiges Wiesengelee aus Blüten und Blättern und andere Kräuteraufstriche. Wir erfahren, wie Wiesenlimonaden, Hustensirup und Liköre hergestellt werden und setzen selbst einen Kräuternessig oder ein Kräuteröl zum Mitnehmen an.



Kultur

Kunst / Kunsthandwerk

Ws 001_5 Töpferkurs - Kreativ formen mit Ton (1. Abend formen, 2. Abend glasieren)

Di., 25.02.2025 (Formen) • 18.00-21.00 Uhr • Glasieren findet 2-3 Wochen später statt, der Termin wird im Kurs mitgeteilt •

Werkraum / Sporthalle • mitzubr.: Handtuch für die Hände • **Gebühr:** 32,00 EUR zzgl. die Materialkosten (werden nach Ton- und Glasurverbrauch berechnet) • max. 6 TN • **Anmeldung und Leitung:** Claudia Hammon, Tel.: 09275 / 561
Formen und glasieren Sie mit der Hand dekorative Figuren und Gefäße in verschiedenen Techniken nach Ihren Ideen.

Ws 002_5 Basteln mit dem Holz - Klötzchen trifft Dekoring (für Erwachsene)

Do., 22.05.2025 • 18.30-20.00 Uhr • VHS Raum Rathaus, Seybothenreuth • **Gebühr:** 11,00 EUR zzgl. Materialkosten: 7,00 EUR wird bei KL direkt bezahlt • **Leitung:** Lydia Preißinger
Wir gestalten einen Metallring (Durchmesser ca. 25 cm) mit Klötzchen (teilweise mit Beschriftung) und Raysin-Figuren. Somit entsteht eine schöne Dekoration für Zuhause oder ein schönes Geschenk.

Tanz

vhs Neunkirchen-Stockau, in Kooperation mit den vhsen Weidenberg, Emtmannsberg und Seybothenreuth

Wn 009_5 ErlebniSTanz - die etwas andere Art zu tanzen!

Beginn: Do., 09.01.2025 (weitere Termine: 23.01 / 06.03. / 20.03. / 15.05. / 05.06. / 26.06. / 10.07.2025) • 14.30 Uhr-16.00 Uhr • Mehrzweckhalle Neunkirchen • **Gebühr:** 5,00 EUR pro Nachmittag • **Leitung:** Erika Richter, Tanzleiterin des BVST • **Anmeldung und weitere Infos bei Erika Richter, Tel. 0921-98283**

Machen Sie mit, Tanzen hält fit! Zu schwungvollen Rhythmen und bekannten Melodien aus aller Welt gibt es ein Angebot abwechslungsreicher Tänze für alle, die offen sind für neue Tanzformen. Getanzt werden Tänze im Kreis, in der Gasse, im Square; oder im Block. Tanzen macht Spaß und sorgt für persönliches Wohlbefinden und Begegnungen mit Gleichgesinnten. Außer Freude an der Bewegung sind keine weiteren Vorkenntnisse erforderlich.



Grundbildung

Die „Junge vhs“



junge vhs

Ws 001_6 Die tolle Knolle - alles aus Kartoffeln

Kochkurs für Kinder ab 7 Jahre

Do., 17.04.2025 • 16.00-17.30 Uhr • VHS-Raum Rathaus • mitzubr.: Schürze, Getränk und Dosen für Proben • **Gebühr:** 8,00 EUR zzgl. 7,00 EUR für Lebensmittel zum Kurs mitbringen, bei KL abgeben • **Leitung:** Andrea Storckenmaier
Wir kochen verschiedene Gerichte mit und aus den Kartoffeln. Da ist für jeden was dabei.

Ws 002_6 Wir basteln mit Holz

Außenstelle Seybothenreuth

Oster-Klötzchen-Körbchen (ab 6 Jahre)



Sa., 29.03.2025 • 10.00-11.30 Uhr • VHS-Raum, Rathaus, Seybothenreuth • mitzubr.: altes Handtuch, Getränk; bitte Kleidung anziehen, der Farbe nichts ausmacht! • **Gebühr:** 7,00 EUR zzgl. Materialkosten: 7,00 EUR zum Kurs mitbringen, bei der KL abgeben • **Leitung:** Lydia Preißinger
Wir bauen mit Holzklötzchen ein tolles Osterkörbchen. Dieses wird individuell mit Paste, Bändern und weiteren Dekoelementen verziert. Natürlich darf eine Osterfigur aus Rapsin nicht fehlen. Kinder im Kindergartenalter können gerne in Begleitung eines Erwachsenen teilnehmen.

Ws 003_6 Frühling auf dem Land - bunter Holzpfosten-Hahn (ab 6 Jahre)



Sa., 03.05.2025 • 10.00-11.30 Uhr • VHS-Raum, Rathaus Seybothenreuth • mitzubr.: altes Handtuch, Getränk; bitte Kleidung anziehen, der die Farbe nichts ausmacht! • **Gebühr:** 7,00 EUR zzgl. Materialkosten: 7,00 EUR, das Geld mitbringen, bei der KL abgeben • **Leitung:** Lydia Preißinger
Jedes Kind gestaltet einen stolzen Holzpfosten-Hahn nach seinen Vorstellungen. Der Hahn wird mit Acrylfarbe bemalt und mit Bändern, Dekoelementen frühlingshaft verziert. Kinder im Kindergartenalter können gerne in Begleitung eines Erwachsenen teilnehmen.

Ws 004_6 Unsere Heimat besser kennenzulernen. „Vom Korn und Milch bis zum Brot und Käse“ (für Kinder mit Eltern)



Studium regionale

Sa., 07.06.2025 • 10.00 Uhr • Treffpunkt: Würnsreuth, Käseerei Muh bei Familie Raps • mitzubr.: Getränke und Alte Kleidung und feste Schuhe bitte anziehen • **Gebühr:** 9,00 EUR • **Leitung:** Petra Raps

Wir gehen an Kornfelder vorbei, Petra erzählt uns von Ge-

treidesorten und wofür sie verwendet werden. Dann gehen wir zum Kuhstall und erfahren viel von der Milch. Danach dürfen wir durch die Fenster in die Käseerei reinschauen (wegen Hygienevorschriften, dürfen wir nicht die Räume betreten). Petra erzählt von der Herstellung vom Käse, Joghurt und anderen Milchprodukten. Zum Schluss treffen wir uns im Hof der Familie Raps zur Kostenproben vom Brot, Butter und Käse (kostenlos).

Selbstbehauptungstraining für Kinder gegen Mobbing und üblen Stress „Wir Sind Dann Mal Mutig“ (Ein Kurs geht über zwei Tage)



VHS-Raum, Rathaus, Seybothenreuth • **Gebühr:** 12,00 EUR • **Leitung:** Christopher Haffner, Selbstbehauptungs- und Resilienz-Trainer

Meine Kurse sind darauf ausgerichtet, Kinder ein starkes Selbstvertrauen, Selbstbewusstsein und effektive Kommunikationsfähigkeiten zu vermitteln. In meinen interaktiven und spielerischen Kursen lernen die Kinder, wie sie ihre eigene Stimme finden und ihre persönlichen Grenzen respektieren können. Wir stärken ihr Selbstwertgefühl, fördern die sozialen Kompetenzen und vermitteln wichtige Strategien zur Konfliktlösung und zu Prävention von Mobbing.

Ws 005_6 Kurs 1 (ca. 6-8 Jahre • max. 10 Kinder):

1. Tag: **Mi., 25.06.2025** • 16.00-17.30 Uhr

2. Tag: **Mi., 02.07.2025** • 16.00-17.30 Uhr

Ws 006_6 Kurs 2 (ca. 9-10 Jahre • max. 10 Kinder):

1. Tag: **Mi., 25.06.2025** • 18.00-19.30 Uhr

2. Tag: **Mi., 02.07.2025** • 18.00-19.30 Uhr

Beachten Sie bitte auch die
farbigen Sonderseiten
in der Heftmitte!

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., 12.03.2025 • Bürgerhaus • **Leitung:** Aureliano Zattoni

Wb 001_3 Italienisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse
16.30-18.00 Uhr • 10 Mal • **Gebühr:** 50,00 EUR

Wb 002_3 Italienisch für Fortgeschrittene
18.00-19.30 Uhr • 8 Mal • **Gebühr:** 40,00 EUR

Wb 003_3 Italienisch mit Vorkenntnissen
19.30-21.00 Uhr • 10 Mal • **Gebühr:** 50,00 EUR

Wb 005_3 Spanisch für Anfänger

Beginn: Mi., 12.02.2025 • 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., 18.03.2025 • 18.30-20.00 Uhr • Bürgerhaus Weidenberg • 10 Abende • **Gebühr:** 35,00 EUR • **Leitung:** Bernadette Willmitzer • **Anmeldung erbeten**

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 Ortsseiten.** Sofern dort nichts anderes angegeben ist, melden Sie sich bitte schriftlich oder telefonisch an. Zu Vorträgen müssen Sie sich nur anmelden, wenn dies ausdrücklich angegeben ist. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. Anmeldungen gelten für die Gesamtdauer der Veranstaltung. Mit der Anmeldung erkennen Sie die Teilnahmebedingungen der VHS an.
- 3. Leistungsumfang:** Der Umfang der Leistungen, Beginn und Dauer der Veranstaltungen sind jeweils im Programm angegeben. Änderungen bedürfen der Bestätigung durch die Geschäftsführung der jeweiligen Volkshochschule.
- 4. Bezahlung (Studienreisen s. 7.1!):** Der Eintritt zu Vorträgen ist an der Abendkasse bar zu entrichten, soweit nicht anders angegeben. Für Kurse und alle anderen Veranstaltungen gibt es bei den örtlichen Volkshochschulen keine einheitliche Regelung. In der Regel erfolgt die Bezahlung der Gebühr am ersten Kursabend in bar bzw. vorher durch Überweisung (s. örtliche Programmseiten). Bei Teilnahme am SEPA-Lastschriftverfahren wird der Teilnehmerin/Kontoinhaberin die Fälligkeit (der Abbuchungstag) per Vorabinformation (Pre-Notification), spätestens zwei Kalendertage vor Fälligkeitstermin schriftlich mitgeteilt. Bitte geben Sie zum Einzug bzw. bei Überweisung immer die Kursnummer an. Erscheint eine angemeldete Person nicht zur Veranstaltung, so behält sich die Volkshochschule vor, Gebühr und anteilige Materialkosten in Rechnung zu stellen.
- 5. Durchführung der Veranstaltungen und Rücktritt:** Veranstaltungen finden statt, wenn die erforderliche Mindestteilnehmerzahl (wenn nicht anders angegeben 12 Personen) erreicht ist. Bei unterbesetzten Kursen kann die Gebühr entsprechend zur Mindestteilnehmerzahl erhöht werden, soweit die Durchführung der Veranstaltung von den Teilnehmern gewünscht wird. Ein Anspruch auf Durchführung solcher Veranstaltungen besteht nicht. Muss eine Veranstaltung ausfallen, werden bereits entrichtete Gebühren zurückerstattet. Unangemeldete Teilnehmer haben bei Veranstaltungen mit Teilnehmerbegrenzung keinen Anspruch auf Zugang. Der Teilnehmer/die Teilnehmerin kann bis eine Woche vor dem ersten Kurstermin durch schriftliche Erklärung gebührenfrei vom Vertrag zurücktreten. Wird in der Kursausschreibung eine längere Rücktrittsfrist genannt, gilt diese.
- 6. Teilnahmebescheinigungen und Zeugnisse:** Bei regelmäßiger Teilnahme werden auf formlosen Antrag kostenlos Teilnahmebescheinigungen ausgegeben, wenn mindestens 80% der Unterrichtsstunden besucht wurden. Für zentrale Prüfungen (z.B.: VHS-Zertifikat) gilt die jeweils festgelegte Prüfungsgebühr.
- 7. Allgemeine Geschäftsbedingungen für Studienreisen und -fahrten:**
 - 7.1.** Die Volkshochschule ist bei mehrtägigen Studienreisen nur Vermittler. Veranstalter ist jeweils ein beauftragtes Reiseunternehmen. Es gelten deshalb grund-

Datenschutzerklärung

- 1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz:** Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts (nachfolgend „VHS“ oder „wir“ genannt) sind die VHSn im Landkreis Bayreuth e.V. für übergreifende Angelegenheiten sowie die Mitglieds-VHSn für ihren jeweiligen Geschäftsbereich.
- 2. Kursanmeldung:** Die in den verwendeten Anmeldebogen abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (durch Sternchen gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Adresse, Geburtsjahr) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen. Für besondere Kurse, z.B. Babykurse, kann die Angabe des Geburtsdatums zwingend erforderlich sein. **II** Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet. **II** Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Ist der Lastschriftmandatbogen abtrennbar, müssen Sie zur Zuordnung nochmals Ihren vollständigen Namen und Ihre Adresse angeben. Die freiwilligen Zusatzangaben dienen ebenfalls der Durchführung des Lastschriftmandats. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursbeitrags anderweitig veranlassen. **II** Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.
- 3. Newsletter:** Sie können uns eine Einwilligung erteilen, Ihre E-Mailadresse zur Zusendung von Werbeformen der VHS zu verwenden. Ohne Einwilligung werden wir Ihre E-Mailadresse nicht für diesen Zweck nutzen. Die Einwilligung können Sie jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen. Den Widerruf können Sie uns über jedweden Kommunikationskanal (z.B. Brief, E-Mail ...) mitteilen.
- 4. Weitergabe Ihrer Daten:** Wir geben Ihren Namen, E-Mailadresse und - soweit angegeben - Telefonnummer, an den jeweiligen Kursleiter zur Vorbereitung und

sätzlich die allg. Geschäftsbedingungen (AGB) des jeweiligen Veranstalters. Die Veranstalter sind in den separaten Reiseausschreibungen benannt.

- 7.2.** Der Umfang der Leistungen, Beginn und Dauer der Studienreise bzw. -fahrt kann in diesem Programmheft nur in Kurzform wiedergegeben werden. Zu jeder Studienreise erscheint eine detaillierte, separate Ausschreibung, die sie bei der anbietenden Volkshochschule anfordern können. Änderungen werden schriftlich von der jeweiligen Volkshochschule bekannt gegeben.
- 7.3. Bitte melden Sie sich nur mit den Anmeldeformularen der separaten Reiseausschreibungen an!** Die Anmeldungen werden in zeitlicher Reihenfolge bearbeitet.
- 7.4. Bezahlung:** Nach der Anmeldung zu mehrtägigen Studienreisen erhalten Sie einen Reisepreissicherungsschein (Insolvenzversicherung) des Veranstalters. Bitte überweisen/zahlen Sie **erst dann** die auf der Reiseausschreibung angegebene Anzahlung. Die Restzahlung wird mit dem jeweils angegebenen Termin zur Überweisung bzw. zum Einzug fällig.
- 7.5. Rücktritt:** Nach Abschluss des Reisevertrages ist ein Rücktritt nur nach Erstattung der der Volkshochschule durch den Reiseveranstalter gegebenenfalls in Rechnung gestellten Stornokosten zuzügl. einer Bearbeitungsgebühr von 15,00 EUR möglich. Es gelten die Rücktrittsbestimmungen des Veranstalters. Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung. Die Volkshochschule kann eine Studienreise/-fahrt absagen, wenn die Mind.-TN-Zahl nicht erreicht wird, bei Absage der Reise durch den Veranstalter, bei Gefahrenhinweisen des zust. Bundesministeriums sowie bei anderen, von ihr nicht vertretbaren Gründen.
- 8. Haftung:** Die Haftung der Volkshochschule für Schäden jedweder Art, soweit es sich nicht 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

Wir erfüllen Reiseträume! Busfahrten im 5-Sterne-Bus

Reisen 2025

SKANDINAVIEN

Reiseleiter Dr. Morten Laugerud

POLARLICHTZAUBER Bus/Schiff o. Flug

Polarkreis Finnland ab 2.200 €
02. - 12.03.25 11 T Helsinki - Stockholm
Polarlichter: Lofoten - Helsinki - Oslo
16. - 28.03.25 13 Tage ab 2.400 €
Rentier-/Huskyschlittenfahrt - Snowmobil

NORWEGISCHE FJORDE ab 1.799 €

08.06. - 16.06. + 13.08. - 21.08. 9 Tage
Oslo - Geirangerfjord - Florö - Bergen -
7 x HP, 1 Ü Color Line Schlemmerbuffet
Kreuzfahrt Hurtigrute + Flambahn (Aufpreis)

Wildromantische Fjorde ab 2.200 €

26.06. - 04.07. Atlantikstraße - Oslo - Geilo
Kreuzfahrten auf Geiranger-, Sogne- und
Auerlandsfjord. 2 Ü Color Line mit Buffet

NORDKAP 15 Tage ab 2.799 €

27.07. - 10.08. Bus/Schiff - Weiße Nächte!
3 x HP 2-Bett-Kab. Fähre, 9 x HP Hotels
2 Ü Lofoten/1 Ü Vesteralen/1 Ü Nordkap
Oslo - Helsinki - Stockholm

GOTLAND - BORNHOLM - ÖLAND

12. - 20.07.25 Bus-/Schiff 9 T ab 1.880 €
1 Ü Fähre - 3 Ü Gotland - 3 Ü Bornholm

LOFOTEN 8 Tage Flugreise ab 2.390 €

21. - 28.08. KLEINGRUPPE 7 x HP Lofoten
inklusive Walsafari im Welt von 140 €

SKANDINAVISCHES HAUPTSTÄDTE

30.08. - 05.09. 7 T Bus-/Schiff ab 1.199 €
Kopenhagen - Helsinki - Stockholm - Oslo
inkl. 4 x Skand. Abendbuffet an Bord

SCHWEDEN Mittsommernacht ab 1.660 €

18. - 24.06.25 8 Tage Bus-/Schiffsreise
3 Ü Stockholm - 1 Ü Color L. Göteborg - Kiel
Kopenhagen - Schärenkreuzf. - Drottningholm

ISLAND 20. - 27.07. 8 T Flug ab 3.490 €

Rundreise zur besten Jahreszeit
Geysire - Gletscher - Wasserfälle - Vulkane
Iceland Air ab München, 7 Ü, 5 x HP

DÄNISCHES SÜDSEE 6 Tage ab 999 €

07. - 12.06. Kopenhagen - Insel Lolland
Insel Fehmarn - Wismar - Insel Poel -
Lübeck - Schweden: Malmö RL Dr. Bahr

DEUTSCHLAND

10.05. - 17.05. Usedom 5-Sterne-H. 1.299 €
22.05. - 27.05. Rügen-Usedom-Hidd. 899 €
24.05. - 29.05. Fehmarn-Kopenhagen 799 €
03.06. - 07.06. Oberlausitz - Görlitz 750 €
12.06. - 14.06. Dessau - Wörlitz-Rosen 399 €
03.07. - 08.07. Bodensee - St. Gallen 999 €
05.07. - 06.07. Rhein in Flammen 330 €
11.07. - 15.07. Spreewald Cottbus 550 €
13.07. - 18.07. Ostfriesland-Norderney 990 €
21.07. - 24.07. Harz - Wernigerode 499 €
23.07. - 27.07. Meckl. Seen - Klink 880 €
27.07. - 30.07. Berlin - Potsdam 550 €
29.07. - 01.08. Elbsandsteingebirge 570 €
01.08. - 04.08. Mosel - Luxemburg 550 €
22.08. - 26.08. Sylt - Amrum - Föhr 770 €
29.08. - 03.09. Borkum - Spiekeroog 990 €
29.08. - 01.09. Heideblütenfest 550 €
02.09. - 07.09. Hansestädte Ostsee 880 €
04.09. - 09.09. Rügen-Usedom-Hidd. 899 €
20.09. - 27.09. Usedom 5-Sterne-H. 1.399 €

FRANKREICH

KORSIKA SARDINIEN ab 1.599 €

23.04. - 01.05. + 24.09. - 02.10. Bus/Schiff
Korsika: Bastia - Cap Corse - Calvi -
Calanches - Ajaccio - Bonifacio
Sardinien: Costa Smeralda - Alghero -
Olbia - Sardisches Hirtenmittagessen
6 x HP 3-/4-Sterne-Hotels am Meer
2 Ü 2-Bett-Kabinen Savona - Bastia &
Olbia - Livorno, inkl. 1/4 l Wein

CÔTE D'AZUR 18. - 23.03.25 ab 880 €

Cannes - Grasse - St. Tropez - St. Raphael
Nizza - Monaco - Grand Canyon du Verdon
5 x HP 4-Sterne-Hotel Cannes, Ausflüge

MONACO 14. - 19.04.25 6 T ab 660 €

23. - 28.05.25 + 24. - 29.10.25
Nizza - Cannes - San Remo - Cinque Terre
5 x HP 4-Sterne-Hotel am Meer, Ausflüge

PARIS - ILE DE FRANCE ab 1.199 €

24. - 29.05. + 23. - 28.08.25 6 Tage
Versailles - Chartres - Fontainebleau -
Vaux-le-Vicomte, Auffahrt Eiffelturm,
Seine-Schiffahrt - inkl. Eintritte 150 €
5 x HP inkl. Abendessen Montmartre und
inkl. 5 x 1 Glas Wein und Wasser

PROVENCE CAMARGUE ab 1.499 €

22. - 29.06.25 zur Lavendelblüte 8 Tage
Orange - Nîmes - Avignon - Arles - Pont
du Gard Les Baux - Gordes - Cassis
Les Saintes-Maries-de-la-Mer - Aix-en-Pro.
Valensole, 7 x HP, 3 Ü Zentrum Arles
inkl. 7 x 1 Glas Wein und Wasser

NORMANDIE - BRETAGNE ab 1.599 €

31.05. - 09.06. 10 Tage + 12. - 20.06. 9 T
Insel Jersey + 110 € Aufpreis mit Mittag
Rouen - Honfleur - Arromanches - Bayeux
Mont St. Michel - St. Malo - Cap Frehel
- Carnac - Rennes, 8/9 x HP inkl. 8/9 x 1
Glas Wein und Wasser, 4 Ü am Meer

SCHLÖSSER LOIRE 26. - 31.10. 1.190 €

Villandry - Azay-le-Rideau - Chambord
- Blois - Chenonceau - Amboise - Tours
Fontevraud - Troyes - inkl. 160 € Eintritte
5 x HP inkl. 1 Glas Wein und Wasser

CANAL DU MIDI 25.10. - 1.11. 1.399 €

mittelalterl. Festungsstadt Carcassonne
Le-Puy-en-Velay - Perpignan - Toulouse
Cordes-sur-Ciel - Albi - Grotte Niaux
7 x HP inkl. 1 Glas Wein und Wasser

ELSASS 17. - 19.08.25 3 Tage ab 440 €

Strasbourg - Colmar - Riquewihir - Obernai
2 x HP im Zentrum Strاسبourgs

BENELUX

HOLLAND TULPENBLÜTE ab 660 €

02. - 05.04. + 10. - 13.04. + 24. - 27.04.
01. - 04.05. Amsterdam - Keukenhof -
Käsemarkt Alkmaar - Zaanse Schans
4-Sterne-H am Meer - Buffet-Abendessen

HOLL. NORDSEEKÜSTE ab 990 €

09. - 14.08.25 Insel Texel - Zaanse Schans
Grachtenfestival Amsterdam - Den Haag
4-Sterne-H am Meer - Buffet-Abendessen

BELGIEN - BRÜSSEL 4 Tage ab 599 €

18. - 21.05.25 + 16. - 18.08.25
Brügge - Gent - Antwerpen - Luxemburg
3 x HP 4-Sterne-H. Zentrum Brüssel -
Gehdistanz zum Grand Place

BALKAN

MONTENEGRO 9 Tage ab 1.440 €

06.03. - 14.03.25 + 29.10. - 06.11.25
5-Sterne-Hotel Splendid in Budva Becici
Budva - Skadarsko See - Cetinje - Kotor
Albanien: Shkoder - Kruije
Kroatien: Dubrovnik - Plitvitzer Seen

KROATIEN 23. - 30.04. 8 T ab 1.440 €

Zagreb - Plitvitzer Seen - Šibenik - Trogir
Insel Hvar - Dubrovnik - Split - Mostar

KVARNER BUCHT 6 Tage ab 799 €

09.03. - 14.03. + 05. - 10.05.25 799 €
16.09. - 21.09. 899 € 04. - 11.09. 8 T 990 €
Opatija - Pula - Rovinj - Porec - Plitvitzer Seen

PORTOROZ 5 Tage ab 499 €

27. - 31.03.25 + 28.10. - 01.11.25
Piran - Izola - Koper - Schloß Miramar - Triest
4-Sterne-Thermalhotel mit Wellnessbereich

RUMÄNIEN 09. - 20.09. 12 T 1.799 €

Donaudelta - Bukarest - Moldauklöster
Siebenbürgern - Schloss Peles - 11 x HP

OSTEUROPA

BALTIKUM Bus o Flug 8/10/13 T ab 1.990 €

15.08. - 27.08.25 13 Tage Busreise
15.08. - 24.08.25 10 Tage Bus/Flug
17.08. - 24.08.25 8 Tage Flugreise

Litauen - Lettland - Estland: Vilnius - Trakai
Memel - Kurische Nehrung - Riga - Tallinn
7 x HP in 4-Sterne-Hotels im Baltikum

POLEN 30.06. - 08.07. 9 T ab 1.299 €

Posen - Danzig - Marienburg - Masu-
ren Warschau - Krakau - Tschenstochau
- Breslau 8 x HP, inkl. Eintritte 100 €

MASUREN 23. - 29.06. 7 T ab 990 €

Stettin - Danzig - Marienburg - Olwa
Heilige Linde - Wolfschanze - Thorn - Posen
6 x HP, inkl. Eintritte 90 €

SÜDPOLLEN 18. - 23.09. 6 T ab 880 €

Tschenstochau - Krakau Schlesien: Breslau
Riesengebirge - Jauer - Kirche Wang

BUDAPEST 07. - 11.09. 5 T ab 699 €

Szentendre - Visegrad - Donauknien - Gödd-
öllö - Pußta mit Reitershow - Ü Budapest

BÄDERDREIECK 31.8. - 3.9. 4 T 440 €

Karlsbad - Marienbad - Franzensbad - Eger
Loket - 3 Ü 4-Sterne-H. in Marienbad

BÖHM. RIESENGBIRGE ab 599 €

23.06. - 27.06.25 5 Tage Ü Spindlermühle
Felsenstadt Adersbach - Gondel Schneekoppe

HOHE TATRA 25. - 30.07. 6 T 770 €

Brünn - Bratislava - Schloß Austerlitz - Kar-
paten - Floßfahrt auf dem Dunajec

MÄHREN 21. - 25.7. 5 T ab 699 €

Brünn - Ölmütz - Nikolsburg - Pilsen -
Schloß Lednice - Kromeriz - Punkva Höhlen

PERLEN BÖHMENS 16. - 19.5. 550 €

Krumm- u. Budweis - Schloss Frauenberg -
Hollschowitz - Prachatitz - Oberplan

PRAG 21. - 23.09. 3 Tage ab 390 €

4-Sterne-Hotel in der Altstadt von Prag -
Moldauschiffahrt - Pilsen

RADREISEN 2025

34 Radreisen - Sonderkatalog anfordern!

Musik-/Eventreisen 2025

Hamburg inkl. Ticket Elbphilharmonie
27. - 29.03. + 12. - 14.05. 4-Sterne-H 599 €
28.02. - 02.03. Dresden Semperoper 499 €
„La Bohème“ - 4-Sterne-H. 2 x HP
06.03. - 09.03. Berlin - Kandinski 550 €
18.04. - 21.04. Leipzig Thomanerchor 690 €
Ostern im 5-Sterne-Hotel Matthäuspension
André Rieu Sommernachtskonzert 470 €
Maastricht 09. - 11.07. + 16. - 18.07.25
André Rieu 2 Tage 20. - 21.07.25 390 €
18. - 20.07.25 Magdeburg 3 Tage 399 €
„Orpheus in der Unterwelt“
22. - 25.07. Leharfestsp. Bad Ischl 699 €
„Eine Nacht in Venedig + Orpheus i.d.U.“
Bregenzer Festspiele „Freischütz“ 499 €
23.07. - 25.07. + 05.08. - 07.08.25
01. - 03.08. Berlin Adlon „Cabaret“ 799 €
Mörsbich „Saturday Night Fever“ 440 €
St. Margarethen „Der Fliegende Holländer“
01. - 03.08. 3 Tage - 2 x HP Sopron
09. - 11.08. Klassik Open Air Berlin 499 €
Lang-Lang auf der Berliner Waldbühne
15.08. - 17.08.25 Erfurt - Weimar 660 €
inkl. Domstufen Festspiele „La Bohème“
Arena di Verona inkl. 1 x Eintritt
16. - 19.07. Aida - Nabucco - Carmen 490 €
23. - 25.08. Aida - Carmen 390 €
18. - 22.01.25 Zirkusfestival Monte Carlo

Schweiz 2025

09. - 13.04. Glacier/Bernina-Express 990 €
02. - 05.03. Berner Oberland 770 €
Eiger - Mönch - Jungfrau - „Golden Pass“
17. - 21.05. Comer See - Bernina-E. 799 €
25. - 29.05. Schweizer Bergwelt 999 €

GLACIER & BERNINA EXPRESS

07. - 10.06. + 11. - 14.08. 4 T ab 699 €
inkl. Glacier Express - Bernina E. Aufpreis
03. - 07.08. + 17. - 21.08. 5 T ab 1.099 €
2 x HP Zermatt + 2 x HP St. Moritz
inkl. Glacier Express St. Moritz - Zermatt
inkl. Bernina Express Tirano - St. Moritz

KREUZFAHRTEN

NIL-KREUZFAHRT + Hurghada ab 3.399 €
13.02. - 27.02. + 06. - 20.11.25 - 15 Tage
Kairo: Pyramiden - Neues Ägypt. Museum

HURTIGRUTE Flug nach Bergen 12 Tage

06. - 17.09.25 12 Tage ab 4.499 €
Reiseleitung Dr. Morten Laugerud
Kreuzfahrt Bergen - Kirkenes - Bergen

FLUSSKREUZFAHRTEN

DEUTSCHLAND mit VISTA und AMADEUS
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 VIVA 21.08. - 28.08.25
Seine A-ROSA VIVA 16.10. - 23.10.25
Rhône A-ROSA LUNA 05.10. - 12.10.25
DONAU mit AMADEUS & VISTA STAR
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

„Reiseleiter
im Ohr“ –
Optimales
Hörerlebnis!

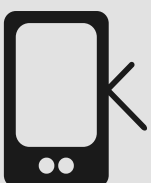
JOSEF KLEMM - OMNIBUS-REISEBÜRO

Friedhofstraße 21 • 91320 Ebermannstadt Tel.: 09194/722 780

• e-mail: info@klemmreisen.com • www.klemm-reisen.de (neue website)

Bitte Katalog 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



[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

Alle Inhalte sind jederzeit in der Mediathek abrufbar: www.tvo.de

Nutzen Sie die **TVO - App**:
kostenlos im App Store
erhältlich!

