Neunkirchen a. Brand

Frühjahr/Sommer 2017

Leitung: Anneliese Preu, Christin Knoll-Gackstatter
Anmeldung: Markt Neunkirchen, Frau Harrer, Tel. 09134/705-11
Anmeldebeginn: Dienstag, 31.01.2017, 8.15-12.00 Uhr, anschließend zu den Öffnungszeiten:
Montag, Mittwoch, Donnerstag und Freitag von 8.15-12.00 Uhr, Dienstag ganztägig geschlossen
Montag 13.00-16.30 Uhr und Donnerstag 14.00-18.00 Uhr.

Sie können sich zu allen Kursen der VHS des Landkreises über das Internet anmelden - **www.vhs-forchheim.de**. Selbstverständlich ist aber auch nach wie vor schriftliche, telefonische oder persönliche Anmeldung in der jeweiligen Außenstelle möglich.
Bezahlung der Kursgebühr: schriftliche, telefonische und Online-Anmeldung ist nur mit SEPA-Lastschriftmandat möglich, persönliche Anmeldung mit Barzahlung oder SEPA-Lastschriftmandat.

Hier finden Ihre Kurse statt:
Grundschule: Deerljiker Platz 1
Mittelschule: Schellenberger Weg 26
Haus der Generationen: Von-Hirschberg-Straße 10
Jugendraum Feuerwehrhaus: Eingang Zimmermannstraße
Rathaus: Klosterhof 2 - 4
Altes Rathaus: Innerer Markt 1
Marktbücherei: Anton-von-Rotenhan-Straße 3
Kindergarten Dormitz: Josef-Hildenbrand-Straße 2
Grundschule Dormitz: Schulstraße 5
Mehrzweckhalle Kleinsendelbach: Hauptstraße 1
Gasthaus „Zur Rose“ Kleinsendelbach: Hauptstraße 8

Vortrag Klimaschutz

Fo893 Heizen mit Wärmepumpe und Photovoltaik und dabei intelligente Haustechnik nutzen (Smart home)

- Wann ist der Einsatz von Wärmepumpen in Kombination mit Photovoltaik sinnvoll?
- Vorstellung der Techniken und Erläuterung der Funktionsweise
- Was ist bei der Entscheidungsfindung zu beachten?
- Gibt es Herausforderungen beim Lärmschutz in der Nachbarschaft?
- Aufzeigen der Nutzungsmöglichkeiten und Einsparpotentiale (Darstellung der Investitions-, Betriebs- und Wartungskosten im Vergleich)
- Smart home - intelligente Vernetzung der elektrischen Anlagen und automatische Steuerung der Gebäudetechnik

Siegfried Brütting, Dominik Bigge
Donnerstag, 23.03., 19.30 Uhr
Eintritt: frei
Mittelschule Erdgeschoss - Physiksaal

Gesellschaft

Ne001 Erben und vererben - oder doch verschenken?

Das ist nicht nur ein Thema für Ältere.
Welche Möglichkeiten habe ich, meinen letzten Willen festzuschreiben? Darf ich selbst ein Testament verfassen, oder brauche ich dazu eine amtliche Stelle? Wie gestalte ich in meiner individuellen Situation das Testament am besten?
Ein Vortrag nicht nur über gesetzliche Erbfolge, den Spielraum für Änderungen in der Erbfolge und die rechtlichen Gestaltungsmöglichkeiten von Testamenten.
Ingeborg Pfleger
Dienstag, 14.03., 19.00-21.30 Uhr
Eintritt: € 4,00 (€ 3,50)
Mittelschule

Ne002 Patientenverfügung, Betreuungswunsch und Vorsorgevollmacht

Täglich gibt es Unfälle, auch krankheitsbedingt können wir manchmal vorübergehend oder dauerhaft nicht selbst unseren Willen äußern oder anstehende Entscheidungen treffen und mitteilen. Aber was dann? Was ist eine Patientenverfügung? Regelt sie mehr als die Frage, wie weit eine medizinische Behandlung gehen soll? Und wer sorgt in einer solchen Zeit für mich? Benötige ich einen Betreuer von Amts wegen oder kann ich eine Person meines Vertrauens auch bevollmächtigen?
Diese Themen betreffen jeden, nicht nur die ältere Generation.
Ingeborg Pfleger
Dienstag, 28.03., 19.00-21.30 Uhr
Eintritt: € 4,00 (€ 3,50)
Mittelschule

Länder- und Heimatkunde

Ne003 Ins Quellgebiet der Schwabach - Geologische Entdeckungen am Hetzleser Berg

Kalkscherben und brauner Sandstein sind Zeugnisse längst verschwundener Meere. Wie sah es hier vor etwa 170 Millionen Jahren aus und woher kommt das ganze Material eigentlich? Diese und weitere Fragen werden bei einer kurzweiligen Spurensuche am Ostrand des Hetzleser Berges beantwortet.
Treffpunkt: 13.00 Uhr Wanderparkplatz Streitbaum auf dem Hetzleser Berg.
Länge und Dauer: ca. 8 km, etwa 3 ½ bis 4 Stunden.
Die Wanderung findet bei jedem Wetter statt. Bitte achten Sie auf entsprechende Ausrüstung, vor allem festes Schuhwerk!
Wanderung, Dr. Angela Wirsing
Sonntag, 26.03., 13.00-16.30 Uhr
€ 6,00 (€ 5,40)
Treffpunkt: Wanderparkplatz Streitbaum Hetzleser Berg
Anmeldung erforderlich!

Ne004 Jämtland-Solo: Mit Schlittenhunden durch Schweden

Eine geradezu archaische Reise führte den Autor in die Berge Jämtlands, einer Provinz in Nordschweden, die er mit seinen 4 Schlittenhunden im Winter durchquert hat. Der Plan war, auf völlig autarke Art und Weise mit den Hunden unterwegs zu sein. Verpflegung für Mensch und Hund, Zelt, Schlafsack, Brennstoff im Grunde eine vollständige Ausrüstung, um im Winter überleben zu können. Dass es mitunter anders kommt als geplant, musste Hans Rosemann dann erfahren. Heftige Stürme verhinderten bisweilen das Vorankommen. Tiefschnee erschwerte das Weiterkommen erheblich. Aber letzten Endes ist es ein faszinierendes, wildes Land, eine traumhafte Winterlandschaft und eine in hohem Maße abenteuerliche Unternehmung, die in wunderschönen Bildern ihren Ausdruck findet.
Hans Rosemann
Mittwoch, 22.02., 19.30 Uhr
Eintritt: € 4,00 (€ 3,50)
Grundschule Aula

Ne005 Dodekanes-Impressionen

Reisen zu kleinen Inseln in der südöstlichen Ägäis: Kastellorizo, Chalki, Symi.
Die Inseln der Dodekanes, eine griechische Inselgruppe des Mittelmeers in der östlichen Ägäis, liegen in direkter Sichtweite zur türkischen Westküste. Von den 21 heute ständig bewohnten Inseln der Dodekanes gelten 12 als die wichtigsten und haben der Inselgruppe den Namen gegeben.
Die Dodekanes-Inseln besitzen ein sehr mildes Klima und sind deshalb ein beliebtes Reiseziel. Sie spielen für den Tourismus in Griechenland eine wichtige Rolle. Seit rund 40 Jahren ist Griechenland auch für uns ein bevorzugtes Reiseziel mit seinen Inseln und dem Festland. Die 3 Inseln in unserem Vortrag waren uns einen „Wiederholungsbesuch“ wert. Sie sind noch nicht so sehr vom Massentourismus geprägt und besitzen innerhalb der Dodekanes mit dem Neo-Klassizismus einen gemeinsamen Baustil. Prächtige Häuser sowie zahlreiche Kirchen zeugen von wohlhabender Vergangenheit der letzten beiden Jahrhunderte.
Der deutsche Geograf Alfred Philippson beschrieb die Dodekanes in dieser Epoche so: „Alles in dieser Inselwelt ist Anmut und Formenfülle, Licht und Glanz und Farbenpracht“.
Alfred Wölfel
Mittwoch, 29.03., 19.30 Uhr
Eintritt: € 4,00 (€ 3,50)
Grundschule Aula

Sprachen

Ne006 Englisch ganz einfach - Niveau A2

English is fun! Come join us to learn English by chatting and playing games, role play included! We are a fun group who enjoy learning by doing. No books required. Bring a basic knowledge of English and a fun morning is guaranteed!
Sabine Steynberg
Montag, 20.02., 9.00-10.30 Uhr, 12 x
€ 39,60 (€ 35,60)
Haus der Generationen Raum 2

Ne007 Conversation in the morning - Niveau B1

We are a fun group that enjoys conversation in the morning. If you like talking about different fun topics, join this group of nice people. No books required. All you need to bring is an interest in chatting with others. A little knowledge of English is required. The rest is learning by doing.
Sabine Steynberg
Montag, 20.02., 10.30-12.00 Uhr, 12 x
€ 39,60 (€ 35,60)
Haus der Generationen Raum 2

Ne008 Englisch: Learning by doing - Niveau B1

We are a very friendly, funny group and we love to talk about all sorts of things, like short stories, news, highlights and we even do role plays - so come along and improve your English conversation skills!
5 € Materialgeld sind bei der Kursleitung zu zahlen.
Der Kurs findet an folgenden Terminen statt:
07.03., 14.03., 21.03., 02.05., 09.05., 16.05., 23.05. und 30.05.
Eva Hertlein
Dienstag, 07.03., 18.00-19.30 Uhr, 8 x
€ 26,40 (€ 23,70)
Haus der Generationen Raum 1

Ne009 Englisch - Niveau B2
Buch: Great! B2Klett Verlag ab L. 3
Neue Teilnehmer/innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen!
Edith Bartelheimer
Dienstag, 07.03., 18.00-19.30 Uhr, 10 x
€ 33,00 (€ 29,70)
Haus der Generationen Raum 2

Ne010 English practice and easy conversation - Niveau B1
Let's speak and repeat!
Enjoy talking about everydays topics and discussing various stories and articles; improve your speaking skills with fun activities and some grammar revision.
Brigitta Rösler
Mittwoch, 08.03., 16.00-17.30 Uhr, 11 x
€ 36,30 (€ 32,70)
Haus der Generationen Raum 2

Ne011 Französisch - Niveau A1
5. Semester
Wir arbeiten mit Voyages 1 und üben die leichte Konversation.
Buch: Voyages 1 ab L 9/10
Anne Magaud
Mittwoch, 22.02., 11.30-12.30 Uhr, 8 x
€ 17,60 (€ 15,80)
Haus der Generationen Raum 2

Ne012 Französisch am Vormittag - Niveau B1
15. Semester
Le francais, c´est facile!
Wir arbeiten mit Voyages 3 ab L 4, üben Konversation und machen Grammatikübungen.
Anne Magaud
Mittwoch, 22.02., 10.00-11.30 Uhr, 8 x
€ 26,40 (€ 23,80)
Haus der Generationen Raum 1

Ne013 Französisch - Conversation en matinée B1
Wir lesen eine kleine Lektüre, sprechen über aktuelle Themen.
Anne Magaud
Mittwoch, 22.02., 8.30-10.00 Uhr, 8 x
€ 26,40 (€ 23,80)
Haus der Generationen Raum 1

Ne014 Italienisch - Niveau A1
4. Semester
Buch: Chiaro A1 ab L 7
Donatella Renn
Montag, 20.02., 19.30-21.00 Uhr, 15 x
€ 49,50 (€ 44,50)
Mittelschule

Ne015 Italienisch - Niveau A1
6. Semester
Buch: Chiaro A1 ab L 9
Donatella Renn
Dienstag, 21.02., 19.30-21.00 Uhr, 15 x
€ 49,50 (€ 44,50)
Mittelschule 1. OG

Ne016 Italienisch - Niveau A1
8. Semester
Buch: Chiaro A1 ab L 10
Donatella Renn
Montag, 20.02., 9.30-11.00 Uhr, 15 x
€ 49,50 (€ 44,50)
Haus der Generationen Raum 1

Ne017 Italienisch - Niveau A2
10. Semester
Buch: Chiaro A2 ab L 3
Donatella Renn
Dienstag, 21.02., 18.00-19.30 Uhr, 15 x
€ 49,50 (€ 44,50)
Mittelschule 1.OG

Ne018 Italienisch - Niveau B1
Sprechübungen, Texte aus verschiedenen Quellen, kleine Spiele und Lieder - und das alles mit viel Spaß an der italienischen Sprache.
Buch: con piacere B1
Brigitte Ziel
Donnerstag, 23.02., 17.45-18.45 Uhr, 10 x
€ 22,00 (€ 19,80)
Mittelschule, 1. Stock

Ne019 Italienisch: Leichte Konversation - B1
Ripetiamo insieme in una simpatica atmosfera e senza stress le strutture grammaticali piú importanti e conversiamo su temi di vita quotidiana. Per ampliare ulteriormente il nostro vocabolario leggiamo inoltre alcuni brevi testi letterari di livello B1.
Quereinsteiger sind herzlich willkommen!
Material wird im Kurs ausgeteilt.
Monica Giorgetti-Stierstorfer
Mittwoch, 22.02., 8.30-10.00 Uhr, 12 x
€ 39,60 (€ 35,60)
Altes Rathaus, 1. Stock

Ne020 Norwegisch - Niveau B2
23. Semester
Vi er ferdig med boka, men ikke ferdig med å lære og snakke norsk :-) Velkommen til diskusjoner, leker, (krim)noveller, eventyr, filmer og iblant diktater, oversettelser og litt grammatikk.
Wir sind fertig mit dem Buch, aber nicht fertig damit, norwegisch zu lernen und zu sprechen. Willkommen zu Diskussionen, Spielen, (Kriminal)novellen, Märchen, Filmen und ab und zu Diktaten, Übersetzungen und ein bisschen Grammatik!
Irmgard Hofler
Montag, 20.02., 19.30-21.00 Uhr, 12 x
€ 39,60 (€ 35,60)
Haus der Generationen Raum 2

Ne021 Spanisch von Anfang an - Niveau A1
Quereinsteiger sind herzlich willkommen!
4. Semester
Buch: Mirada ab L 6
Roselba Kemenater
Montag, 03.04., 9.00-10.30 Uhr, 11 x
€ 36,30 (€ 32,60)
Altes Rathaus 1. Stock

Ne022 Spanisch - Niveau A1
Wir lernen Spanisch mit verschiedenen Aktivitäten, Sprechübungen, Lektüre und Grammatik-Wiederholungen.
Buch: eñe A1
Carol Viviana De Castro Lopez
Dienstag, 21.02., 20.00-21.00 Uhr, 12 x
€ 39,60 (€ 35,60)
Haus der Generationen Raum 1

Ne023 Spanisch - Niveau A1
5. Semester
Wir lernen Spanisch mit verschiedenen Aktivitäten, Sprechübungen, Lektüre und Grammatik-Wiederholungen.
Neue Kursteilnehmer sind herzlich willkommen!
Buch: eñe A1, (Hueber Verlag), ab Lektion 4
Roselba Kemenater
Donnerstag, 06.04., 19.00-20.30 Uhr, 11 x
€ 36,30 (€ 32,70)
Haus der Generationen Raum 1

Ne024 Spanisch - Niveau B1
En este curso leemos, escuchamos y hablamos sobre libros y artículos en español.
También vamos a repasar los tiempos del pasado y el subjuntivo. Te esperamos.
Material wird im Kurs bekannt gegeben.
Roselba Kemenater
Donnerstag, 06.04., 17.00-18.30 Uhr, 11 x
€ 36,30 (€ 32,70)
Haus der Generationen Raum 1

Ne025 Spanisch - Niveau B2
En este curso recordaremos leyendo, jugando, escribiendo y, sobre todo, hablando, la gramática aprendida hasta el nivel B2. ¡Ven y diviértete aprendiendo!
Bitte Wörterbuch mitbringen!
Evtl. benötigtes Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.
Carol Viviana De Castro Lopez
Montag, 20.02., 20.00-21.00 Uhr, 12 x
€ 39,60 (€ 35,60)
Haus der Generationen Raum 1

Gesundheit
Entspannung, Körpererfahrung

Ne026 Progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen
Dies ist eine sehr effektive Entspannungstechnik, die leicht erlernbar und mit wenig Zeitaufwand umsetzbar sowie ausgesprochen hilfreich bei der Alltagsbewältigung ist, z.B. bei Stress, psychosomatischen Störungen, Kopfschmerzen, chronischen Beschwerden, Schlafstörungen usw.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und warme Socken!
Ingrid Körber
Montag, 06.03., 19.30-20.30 Uhr, 6 x
€ 26,40 (€ 23,70)
Altes Rathaus, 1. Stock

Ne027 „Yoga - Die alte Weisheit des Sonnengrußes"
Yoga ist eine Praxis für unseren Körper und für unseren Geist, den sogenannten citta, und ebenso für unseren vitalen Energie-Körper. Aber was ist der energetische Körper, woraus besteht er? Wie können wir die Zusammenhänge des energetischen und des physischen Körpers verstehen? Wie erklärt Yoga die Energie? Warum brauche ich Energie? Welche Rolle spielt der Sonnengruß in Yoga?
In diesem Seminar werden wir diesen Fragen nachgehen. Anhand verschiedener Texte und Konzepte aus der Yoga-Philosophie werden wir die Physiologie des energetischen Körpers kennenlernen und werden den Sonnengruß, die über 3000 Jahre alte Praxis aus dem vedischen Zeitalter, kennenlernen. Abgerundet ist dieses Seminar mit Pranayama Praxis der Atemtechniken mit anschließender geführten Kurzmeditation aus Yoga der Japa-Meditation. Das Seminar ist für Anfänger, die sich den Sonnengruß zutrauen und für Fortgeschrittene.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Matte!
Monika Hoyer
Samstag, 20.05., 10.00-14.00 Uhr
€ 13,20 (€ 11,80)
Haus der Generationen - Bewegungsraum

Ne028 Yoga
„Jeder, der atmet, kann Yoga praktizieren" (Krishnamachrya).
Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, Yoga entsprechend Ihren Voraussetzungen zu üben. Wir werden zusammen Asana, Pranayama und leichte Meditationstechniken praktizieren, die individuell an Ihre Möglichkeiten angepasst werden.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, eine Matte oder Decke, ein bis zwei Frotteetücher und ein Keilkissen (falls vorhanden)!
Monika Hoyer
Montag, 20.02., 17.15-18.45 Uhr, 13 x
€ 45,90 (€ 41,30) mit Teilnahmebescheinigung
Haus der Generationen - Bewegungsraum

Ne029 Yoga für Energie und Wohlbefinden - Fortgeschrittene
Bitte mitbringen: Matte oder Decke, dicke Socken, bequeme Kleidung, Handtuch und Kissen!
Monika Hoyer
Dienstag, 21.02., 8.30-10.00 Uhr, 13 x
€ 45,90 (€ 41,30) mit Teilnahmebescheinigung
Haus der Generationen - Bewegungsraum

Ne030 Yoga für Energie und Wohlbefinden - Fortgeschrittene
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, eine Matte oder Decke, ein bis zwei Frotteetücher und ein Keilkissen (falls vorhanden)!
Monika Hoyer
Dienstag, 21.02., 10.15-11.45 Uhr, 13 x
€ 45,90 (€ 41,30) mit Teilnahmebescheinigung
Haus der Generationen - Bewegungsraum

Ne031 Yoga in der Mittagspause - NEU -
Körperlich und geistig fit sein in der Arbeitszeit mit Yoga in der Mittagspause.
Dynamische Bewegungen, zur Dehnung und Kräftigung des Körpers.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte!
Monika Hoyer
Dienstag, 21.02., 12.15-13.15 Uhr, 13 x
€ 31,60 (€ 28,40) mit Teilnahmebescheinigung
Haus der Generationen - Bewegungsraum

Ne032 Yoga 50plus - Fortführung
Für Teilnehmer aus dem vorigen Semester
Mit sanften Körperübungen wollen wir die Beweglichkeit der Wirbelsäule verbessern und den Gleichgewichtssinn trainieren. Atem- und Entspannungsübungen fördern das Wohlbefinden und führen zur inneren Ruhe.
Bitte mitbringen: Matte oder Decke, dicke Socken, bequeme Kleidung, Handtuch und Kissen!
Heidrun Albach
Dienstag, 21.03., 17.15-18.45 Uhr, 12 x
€ 42,60 (€ 38,30) mit Teilnahmebescheinigung
Grundschule Untergeschoss Raum K2

Ne033 Yoga am Morgen
Das Ziel ist zu verbesserter körperlicher Beweglichkeit und Haltung, Stressbewältigung im Alltag, Konzentration und mehr innerer Ruhe zu gelangen.
Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, dicke Socken, Kissen, Decke für die Entspannung!
Gisela Zapf
Mittwoch, 22.02., 8.30-10.00 Uhr, 12 x
€ 42,60 (€ 38,30) mit Teilnahmebescheinigung
Haus der Generationen - Bewegungsraum

Ne034 Yoga für Neueinsteiger
Das Ziel ist zu verbesserter körperlicher Beweglichkeit und Haltung, Stressbewältigung im Alltag, Konzentration und mehr innerer Ruhe zu gelangen.
Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, dicke Socken, Kissen, Decke für die Entspannung!
Gisela Zapf
Mittwoch, 22.02., 10.15-11.45 Uhr, 12 x
€ 42,60 (€ 38,30) mit Teilnahmebescheinigung
Haus der Generationen - Bewegungsraum

Ne035 Klassisches Yoga
Hatha-Yoga, klassisch in dynamischen Abfolgen. Das Übungsprogramm kann je nach Leistungsvermögen der Teilnehmer/innen frei variiert werden. Das Hauptaugenmerk wird auf die Muskulatur der Körpermitte, die Atmung und die Körperwahrnehmung gelegt.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, eine Matte oder Decke!
Monika Hoyer
Mittwoch, 22.02., 17.00-18.30 Uhr, 13 x
€ 45,90 (€ 41,30) mit Teilnahmebescheinigung
Haus der Generationen - Bewegungsraum

Ne036 Yoga für Anfänger - sanft und aktiv
Bitte mitbringen: Matte oder Decke, dicke Socken, bequeme Kleidung, Handtuch und Kissen!
Monika Hoyer
Donnerstag, 23.02., 17.15-18.45 Uhr, 15 x
€ 52,50 (€ 47,20) mit Teilnahmebescheinigung
Grundschule Untergeschoss Raum K2

Ne037 Yoga für Teilnehmer mit Erfahrung
Mit Yoga dynamisch stille Wachheit erreichen.
Bitte mitbringen: Matte oder Decke, dicke Socken, bequeme Kleidung, Handtuch und Kissen!
Monika Hoyer
Donnerstag, 23.02., 19.00-20.30 Uhr, 15 x
€ 52,50 (€ 47,20) mit Teilnahmebescheinigung
Grundschule Untergeschoß K2

Ne038 Hatha-Yoga für den Rücken - Fortführung
Kräftigung und Dehnung des ganzen Körpers, verbunden mit bewusster Atmung, helfen Verspannungen zu lösen. Durch die Schulung der eigenen Körperwahrnehmung kann ich lernen Fehlhaltungen zu korrigieren.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, eine Matte oder Decke!
Gisela Zapf
Freitag, 24.02., 8.30-10.00 Uhr, 12 x
€ 42,60 (€ 38,30) mit Teilnahmebescheinigung
Haus der Generationen - Bewegungsraum

Ne039 Fit mit Yoga ab 50
Im reiferen Alter ist es besonders wichtig Körper und Geist zu stärken. Jetzt ist der richtige Zeitpunkt, um endlich Yoga zu üben. Du wirst überrascht sein, was alles möglich ist und welchen Gewinn du für deine Gesundheit daraus ziehst. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.
Bitte mitbringen: Matte, Decke, Keilkissen falls vorhanden!
Gisela Zapf
Freitag, 24.02., 10.15-11.45 Uhr, 12 x
€ 42,60 (€ 38,30) mit Teilnahmebescheinigung
Haus der Generationen - Bewegungsraum

Bewegung, Gymnastik, Fitness

Ne040 Mountainbike - Fahrtechnikkurs ab 18 Jahren
Der Mountainbike-Fahrtechnikkurs ist speziell für MTB-Einsteiger und leicht fortgeschrittene Fahrer geeignet, die ihre MTB-Technik von Grund auf richtig lernen und ihr fahrtechnisches Können verbessern wollen. Kursziel ist dabei das Anwenden und Beherrschen grundlegender Basistechniken beim Mountainbiken in einfachem Gelände.
Ablauf: Zu Beginn fahren wir gemeinsam zu unserem Übungsgelände. Dort üben wir die Grundposition, das richtige Bremsen, das Befahren von Hindernissen und arbeiten an grundlegenden Up- und Downhilltechniken. Dabei spielt Koordinationstraining eine wichtige Rolle. Nach verschiedenen Übungen und einer kleinen Erholungsphase begeben wir uns gleich im Anschluss auf eine einfache MTB-Ausfahrt, bei der wir die gelernten Inhalte umsetzen.
Voraussetzungen: Grundsportlichkeit im Fahrradfahren
Technik: kein besonderes fahrtechnisches Können erforderlich
Kondition: ca. 25 km und bis 300 Hm
Mitzubringen: Funktionstüchtiges Mountainbike (Sattelstütze über Schnellspanner absenkbar!), Helm (Helmpflicht!), Sonnenbrille, Radhandschuhe, Ersatzfahrradschlauch, dem Wetter angepasste Kleidung (Regenkleidung), Trinken und Proviant für den Tag (evtl. Geld für Einkehr).
Treffpunkt: Erlangen, Waldparkplatz am OBI-Kreisverkehr (Kurt-Schumacher-Straße)
Nino Peer
Samstag, 27.05., 10.00-16.00 Uhr
€ 26,40 (€ 23,70)
Erlangen

Ne041 Mountainbike - Fahrtechnikkurs ab 18 Jahren
Treffpunkt: Erlangen, Waldparkplatz am OBI-Kreisverkehr (Kurt-Schumacher-Straße)
Nino Peer
Samstag, 03.06., 10.00-16.00 Uhr
€ 26,40 (€ 23,70)
Erlangen

Ne042 „Mein Fitnessstudio ist grün“
Raus in den Wald - Das „Rundum-Training“ mit Naturerlebnis
Wie viele Bäume stehen in Ihrem Fitnessstudio? In meinem wachsen ganz viele. Kommen Sie mit raus in den Reichswald und erleben Sie ein vielfältiges und kreatives Training für den ganzen Körper! Wir brauchen keine Geräte, uns reichen das eigene Körpergewicht, Bänke, Baumstämme und die verschiedenen Untergründe. Wir starten mit Beweglichkeitsübungen und wechseln dann immer wieder zwischen Laufen/Gehen und variantenreichen Muskelübungen ab. Spaßige Koordinationsaufgaben und entspannende Dehnübungen runden das Training ab.
Wir laufen nur kürzere Strecken, die Übungen lassen sich abwandeln - jeder macht mit, wie er kann.
Bitte mitbringen: dem Wetter angepasste Sportkleidung (wir trainieren bei jedem Wetter, außer bei Sturm und Gewitter), Laufschuhe!
Kerstin Staubach
Donnerstag, 09.03., 8.00-9.00 Uhr, 10 x
€ 55,00 (€ 49,50)
Treffpunkt: Bolzplatz in Dormitz
(Jugendclub Leuchtturm)
Kleingruppe max. 6 Teilnehmer

Ne043 „Mein Fitnessstudio ist grün“
In diesem Kurs lassen wir es etwas langsamer angehen. Ideal für (Wieder-)Einsteiger und Ältere!
Bitte mitbringen: dem Wetter angepasste Sportkleidung (wir trainieren bei jedem Wetter, außer bei Sturm und Gewitter), Laufschuhe!
Kerstin Staubach
Donnerstag, 09.03., 17.00-18.00 Uhr, 10 x
€ 55,00 (€ 49,50) Kleingruppe
Treffpunkt: Bolzplatz in Dormitz.
(Jugendclub Leuchtturm)
Kleingruppe max. 6 Teilnehmer

Ne044 Einfach mal loslaufen
Sie fühlen sich schlapp? Sie haben ein paar Kilos zu viel und wollen Ihre müden Knochen wieder in Schwung bringen? Jetzt ist die beste Gelegenheit Ihre guten Vorsätze in die Tat umzusetzen. Dieser moderate Laufkurs bringt Sie in 12 Wochen dazu ca. 1 Std. joggen zu können.
Die Teilnehmer beginnen mit einem Wechsel aus Gehen und Joggen und steigern moderat unter professioneller Anleitung ihre Ausdauer und Fitness, damit die typischen Anfängerfehler vermieden werden. Jeder erlernt dabei sein eigenes Tempo ohne Wettkampfcharakter, denn das gesundheitsorientierte Laufen steht hier im Vordergrund.
Es gibt viele Tipps und Anregungen, Übungen zum Dehnen und Kräftigen.
Das erste Treffen am Donnerstag, 23.02. um 17.30 Uhr ist wichtig zur Vorbereitung.
Annette Hüttmann
Donnerstag, 23.02., 17.30-19.00 Uhr, 12 x
€ 59,40 (€ 53,50)
Haus der Generationen Café

Ne045 Gesundheitsorientierter Laufkurs für Einsteiger
Sie sind bisher noch nie gejoggt und haben Sorge es nicht zu schaffen? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Um uns fit zu machen, beginnen wir mit einem Wechsel aus Laufen und Gehen und steigern uns ohne Wettkampfcharakter. Unter professioneller Anleitung werden die typischen Anfängerfehler vermieden und jeder erlernt sein eigenes Tempo zu laufen. Am Ende können Sie 30 Min. im Stück joggen. Regelmäßiges Laufen fördert Ihre Gesundheit und stärkt Ihr seelisches Wohlbefinden, außerdem macht es Spaß gemeinsam zu laufen. Zur Stärkung schwacher Muskeln werden Übungen zur Kräftigung und Dehnung in das Programm integriert, zudem gibt es viel Tipps und Anregungen. Das erste Treffen am 22.02. um 10.00 Uhr ist wichtig zur Vorbereitung.
Annette Hüttmann
Mittwoch, 22.02., 10.00-11.00 Uhr, 12 x
€ 39,60 (€ 35,60)
Haus der Generationen Café

Ne046 Rückhalt - die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken
Ihr Rücken liebt vielfältige Bewegungen. Mobilisationen helfen Verspannungen zu lösen, Kräftigungsübungen stabilisieren (nicht nur) den Rücken, koordinative Herausforderungen fördern die Balance und sprechen die Tiefenmuskulatur an. Sie lernen eine gesunde Körperhaltung als Basis für alle Bewegungen im Alltag. Jede Stunde endet mit einem kleinen Entspannungsteil.
Bitte mitbringen: Matte, Gymnastik-Hanteln oder zwei gefüllte 0,5l-Wasserflaschen, evtl. Theraband!
Kerstin Staubach
Montag, 06.03., 9.00-10.00 Uhr, 14 x
€ 33,80 (€ 30,40) mit Teilnahmebescheinigung
Jugendraum Feuerwehrhaus

Ne047 Rückhalt - die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken
Bitte mitbringen: Matte, evtl. Nackenkissen!
Kerstin Staubach
Montag, 06.03., 10.15-11.15 Uhr, 14 x
€ 33,80 (€ 30,40) mit Teilnahmebescheinigung
Jugendraum Feuerwehrhaus

Ne048 Rückhalt - die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken
Bitte mitbringen: Matte, Gymnastik-Hanteln und Theraband!
Roswitha Klein
Montag, 13.03., 19.15-20.15 Uhr, 12 x
€ 29,40 (€ 26,50) mit Teilnahmebescheinigung
Jugendraum Feuerwehrhaus

Ne049 Rückhalt - die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Matte!
Heidi Forster
Montag, 20.02., 19.00-20.00 Uhr, 10 x
€ 25,00 (€ 22,50) mit Teilnahmebescheinigung
Grundschule Untergeschoss Raum K2

Ne050 Rückhalt - die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Matte!
Heidi Forster
Montag, 20.02., 20.00-21.00 Uhr, 10 x
€ 25,00 (€ 22,50) mit Teilnahmebescheinigung
Grundschule Untergeschoss Raum K2

Ne051 Rückhalt - die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Matte!
Heidi Forster
Dienstag, 21.02., 19.00-20.00 Uhr, 10 x
€ 25,00 (€ 22,50) mit Teilnahmebescheinigung
Grundschule Untergeschoss Raum K2

Ne052 Rückhalt - die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Matte!
Heidi Forster
Dienstag, 21.02., 20.00-21.00 Uhr, 10 x
€ 25,00 (€ 22,50) mit Teilnahmebescheinigung
Grundschule Untergeschoss Raum K2

Ne053 Rückhalt - die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken
Bitte mitbringen: Matte, evtl. Nackenkissen, Theraband!
Andrea Tschaikowsky
Donnerstag, 23.02., 9.00-10.00 Uhr, 10 x
€ 25,00 (€ 22,50) mit Teilnahmebescheinigung
Jugendraum Feuerwehrhaus

Ne054 Wirbelsäulengymnastik
Fortführungskurs für TeilnehmerInnen aus dem vorigen Semester.
Annette Walter
Dienstag, 21.02., 9.00-9.45 Uhr, 15 x
€ 27,75 (€ 25,00) mit Teilnahmebescheinigung
Jugendraum Feuerwehrhaus

Ne055 Bodyattack - Keine Chance dem Winterspeck!
Ganzheitliches Kraft-, Ausdauer-, Koordinations- und Stabilisationstraining zur Fettverbrennung und Körperformung mit anschließenden Dehnungs- und Entspannungsübungen. Besonderes Augenmerk wird auf Bauch-, Bein-, Gesäß- und Rückenmuskulatur gelegt.
Der Kurs eignet sich für jeden Fitnesstyp, da die Übungen an das Leistungsniveau des Einzelnen angepasst werden.
Das Training ist für Frauen wie Männer geeignet.
Bitte bequeme Kleidung, feste Hallenturnschuhe und Gymnastikmatte mitbringen!
Clemens Booms
Donnerstag, 23.02., 18.00-19.00 Uhr, 15 x
€ 33,00 (€ 29,70)
Grundschule Aula

Ne056 Bodyattack - Keine Chance dem Winterspeck!
Bitte bequeme Kleidung, feste Hallenturnschuhe und Gymnastikmatte mitbringen!
Clemens Booms
Donnerstag, 23.02., 19.00-20.00 Uhr, 15 x
€ 33,00 (€ 29,70)
Grundschule Aula

Ne057 Bodystyling
Wollen Sie etwas für Ihre Figur tun und Ihre sportliche Leistungsfähigkeit steigern? Bodystyling ist ein effektives Ganzkörpertraining für Anfänger und Fortgeschrittene jeder Altersklasse. Nach einer Aufwärmphase trainieren Sie mit gezielten Übungen den ganzen Körper. Der Schwerpunkt wird auf Bauch-, Bein- sowie Rückenmuskulatur gelegt. Die Stunde endet mit einem Entspannungs- und Dehnteil.
Bitte Matte mitbringen!
Tim Wedlich
Montag, 20.02., 18.00-19.00 Uhr, 10 x
€ 22,00 (€ 19,80)
Kindergarten Dormitz

Ne058 Bodystyling
Bitte Matte mitbringen!
Tim Wedlich
Montag, 20.02., 19.00-20.00 Uhr, 10 x
€ 22,00 (€ 19,80)
Kindergarten Dormitz

Ne059 Ausgleichsgymnastik
Gymnastik der gesamten Körpermuskulatur, Koordinationsübungen, Kräftigung, Mobilisierung und Dehnung.
Bitte mitbringen: Isomatte, evtl. Nackenkissen!
Irmgard Neuner
Mittwoch, 08.03., 19.15-20.15 Uhr, 17 x
€ 37,40 (€ 33,70)
Mehrzweckhalle Kleinsendelbach

Ne060 Elastisch und kraftvoll - Faszientraining
Faszien durchziehen als Netz von geschmeidigen, kräftigen Bindegewebsfasern unseren ganzen Körper. Sie beeinflussen unsere Haltung, machen unsere Bewegungen im Alltag und im Sport geschmeidig und sie sind trainierbar. Mit dynamischen Ganzkörperübungen aktivieren wir die langen Muskel-Faszienketten. Dehnende oder wippende Bewegungen wecken die Elastizität der Faszien und kleine Abwandlungen teils bekannter Kraftübungen stärken unser Bindegewebe. Faszien wollen vielfältig trainiert werden: Im Kurs lernen Sie, wie Sie Ihre ganz persönlichen Übungsvarianten herausfinden.
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, zwei gefüllte 500ml-Wasserflaschen oder zwei Hanteln mit je 200-500g Gewicht; wenn vorhanden: Faszienrolle und einen Tennisball!
Kerstin Staubach
Dienstag, 07.03., 19.15-20.15 Uhr, 10 x
€ 22,00 (€ 19,80)
Haus der Generationen - Bewegungsraum

Ne061 Elastisch und kraftvoll - Faszientraining
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, zwei gefüllte 500ml-Wasserflaschen oder zwei Hanteln mit je 200-500g Gewicht; wenn vorhanden: Faszienrolle und einen Tennisball!
Kerstin Staubach
Donnerstag, 09.03., 10.00-11.00 Uhr, 10 x
€ 22,00 (€ 19,80)
Haus der Generationen - Bewegungsraum

Ne062 Kickbox-Aerobic - ab 16 Jahren
Dies ist ein schweißtreibendes Training zur Schulung von Kondition, Koordination, Beweglichkeit und Gleichgewicht mit Elementen aus Taekwon-Do, Boxen und Karate.
Bitte mitbringen: leichte Sportkleidung, Matte, Handtuch!
Roland Brodkorb
Dienstag, 21.02., 18.30-19.30 Uhr, 20 x
€ 44,00 (€ 39,60)
Kleinsendelbach Gasthaus Zur Rose

Ne063 Pilates + Faszien
Das Bindegewebenetzwerk der Faszien hält und unterstützt unseren gesamten Körper von innen. Es umhüllt jedes Organ, jeden Knochen und alle Muskeln. Wir verbinden klassische Pilatesübungen mit Faszientraining. In dieser Kombination wollen wir die Elastizität der Faszien erhöhen, verklebte und verhärtete Faszien lösen und lockern. Gut trainierte Faszien schützen die Muskeln vor Verletzungen und unterstützen die Beweglichkeit.
Wir brauchen dazu 1 Matte, 1 Tennisball und 1 Faszienrolle.
Roswitha Klein
Montag, 13.03., 18.00-19.00 Uhr, 12 x
€ 29,40 (€ 26,50) mit Teilnahmebescheinigung
Jugendraum Feuerwehrhaus

Ne064 Pilates für den Rücken
Für Teilnehmer mit Vorkenntnissen
Bitte mitbringen: Matte, Handtuch und bequeme Sportkleidung!
Der Kurs findet an folgenden Terminen nicht statt 15.3, 22.3 und 24.5.
Karin Seitz
Mittwoch, 22.02., 9.00-10.00 Uhr, 10 x
€ 25,00 (€ 22,50) mit Teilnahmebescheinigung
Jugendraum Feuerwehrhaus

Ne065 Mit Pilates im Gleichgewicht
Für Anfänger und Teilnehmer mit Vorkenntnissen
Bitte mitbringen: Matte, Handtuch und bequeme Sportkleidung!
Der Kurs findet an folgenden Terminen nicht statt 15.3, 22.3 und 24.5.
Karin Seitz
Mittwoch, 22.02., 10.10-11.10 Uhr, 10 x
€ 25,00 (€ 22,50) mit Teilnahmebescheinigung
Jugendraum Feuerwehrhaus

Ne066 Mit Pilates im Gleichgewicht
Für Anfänger und Teilnehmer mit Vorkenntnissen
Bitte mitbringen: Matte, Handtuch und bequeme Sportkleidung!
Der Kurs findet am 24.5. nicht statt.
Karin Seitz
Mittwoch, 22.02., 18.00-19.00 Uhr, 13 x
€ 31,60 (€ 28,40) mit Teilnahmebescheinigung
Grundschule Untergeschoss Raum K2

Ne067 Pilates
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe oder Socken, Decke, Handtuch, flaches Kissen!
Der Kurs findet am 24.5. nicht statt.
Karin Seitz
Mittwoch, 22.02., 19.10-20.10 Uhr, 13 x
€ 31,60 (€ 28,40) mit Teilnahmebescheinigung
Grundschule Untergeschoss Raum K2

Ne068 Feldenkrais - Bewusstheit durch Bewegung
Für Teilnehmer mit und ohne Vorkenntnisse
Mit angeleiteten einfachen Bewegungen verfeinern Sie ihr Körpergefühl und erspüren Gewohnheiten sowie individuelle Haltungs- und Bewegungsmuster. Die Lernfreude des Nervensystems wird genutzt, um neue Varianten von Bewegung und Handlungsmöglichkeiten zu entdecken und anzuwenden. Im Gesundheitsbereich wirkt dies präventiv und kann Schmerzen lindern und Beweglichkeit verbessern. Auf sportlicher Ebene kann das individuelle mentale und körperliche Leistungsvermögen gesteigert werden. Die Methode regt Körper und Geist gleichermaßen an, die Lernfähigkeit des Nervensystems, persönliche Kreativität und Ausdrucksvielfalt werden dadurch gefördert.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte!
Bettina Wittmann
Donnerstag, 23.02., 8.45-9.45 Uhr, 12 x
€ 52,80 (€ 47,50)
Haus der Generationen - Bewegungsraum
Kleingruppe

Ne069 Feldenkrais - Bewusstheit durch Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte!
Kleingruppe, max. 8 TN
Bettina Wittmann
Freitag, 24.02., 18.30-19.45 Uhr, 12 x
€ 66,00 (€ 59,30)
Altes Rathaus, 1. Stock
Kleingruppe

Ne070 Feldenkrais - Bewusstheit durch Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte!
Kleingruppe, max. 8 TN
Bettina Wittmann
Freitag, 24.02., 20.00-21.15 Uhr, 12 x
€ 66,00 (€ 59,30)
Altes Rathaus, 1. Stock
Kleingruppe

Ne071 Qi Gong für den Feierabend
Qi Gong ist ein Teil der traditionellen chinesischen Medizin. Es reguliert mit sanften, fließenden Bewegungen und bewusstem Atmen die Organtätigkeit und aktiviert das Immunsystem. Der Geist kommt zur Ruhe, bestimmte Muskelpartien werden gestärkt und die Beweglichkeit vor allem der Wirbelsäule und der Hüft- und Schultergelenke wird erhöht. Die Energieströme in den Meridianen werden harmonisiert. Die Übungen finden im Stehen, Gehen und Liegen (stilles QiGong) statt.
Kursschwerpunkt: Basisübungen und Taichi Qigong in 28 Schritten.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme, rutschfeste Socken, Decke, Kissen!
Brigitte Molz
Montag, 20.02., 17.45-19.15 Uhr, 12 x
€ 62,40 (€ 56,10) mit Teilnahmebescheinigung
Marktbücherei
Kleingruppe

Ne072 Qi Gong für den Feierabend
Für TeilnehmerInnen mit Vorkenntnissen
Kursschwerpunkt: Basisübungen und „Der fliegende Kranich“
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme rutschfeste Socken, Decke, Kissen!
Brigitte Molz
Montag, 20.02., 19.30-21.00 Uhr, 12 x
€ 62,40 (€ 56,10) mit Teilnahmebescheinigung
Marktbücherei
Kleingruppe

Ne073 Qi Gong für den Feierabend
Für Anfänger
Kursschwerpunkt: Basisübungen und gesundheitsschützendes QiGong
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme rutschfeste Socken, Decke, Kissen!
Brigitte Molz
Dienstag, 21.02., 17.45-19.15 Uhr, 12 x
€ 62,40 (€ 56,10) mit Teilnahmebescheinigung
Altes Rathaus 1. Stock
Kleingruppe

Ne074 Älter werden und jung bleiben - 55PLUS - Fortführung
Für Teilnehmer aus dem vorigen Semester
Gedächtnistraining mit Bewegung. Mit immer wieder neuen Anregungen für unser Gehirn sorgen wir für neue Vernetzungen zwischen beiden Hirnhälften. Damit erlangen wir eine bessere Wahrnehmungsfähigkeit, Konzentrations- und Leistungsfähigkeit werden gesteigert.
Marianne Vollmann
Mittwoch, 08.03., 9.15-10.45 Uhr, 8 x
€ 39,60 (€ 35,60)
Rathaus 1. Stock Kleiner Sitzungssaal

Ne075 Denk dich fit - geistige Fitness trainieren
Wir werden älter, vieles geht langsamer. Damit wir unsere geistige Fitness erhalten, sollten wir diese trainieren, denn wer rastet, der rostet. Ein Gedächtnistrainingsprogramm wird aufzeigen, wie unsere Leistungsfähigkeit bis ins hohe Alter erhalten bleibt. Durch einfache Anregungen und Übungen wollen wir unsere grauen Zellen auf Trab bringen.
Bitte Papier und Stifte mitbringen!
Marianne Vollmann
Mittwoch, 08.03., 11.00-12.00 Uhr, 8 x
€ 26,40 (€ 23,70)
Rathaus 1. Stock Kleiner Sitzungssaal

Tanz und Bewegung

Ne076 Linedance für Einsteiger
Ein Kurs für Anfänger ohne Vorkenntnisse
Linedance, eine Tanzart, die immer populärer wird: Tanzen mit anderen, aber ohne Partner zu Country- und aktueller Popmusik. Alles, was man braucht, ist bequemes Schuhwerk, legere Kleidung und Freude an der Musik. Nicht Fitness, sondern pure Freude an der Bewegung stehen im Mittelpunkt und machen LD für jedes Alter sowohl für Damen als auch Herren attraktiv. Es macht einfach Spaß, gemeinsam immer wieder neue Choreografien auszuprobieren und dabei automatisch Beweglichkeit und Gedächtnis zu trainieren.
Rudolf Birckigt
Dienstag, 21.02., 19.30-20.30 Uhr, 15 x
€ 33,00 (€ 29,70)
Mittelschule Aula

Ne077 Linedance für Beginner
Für Teilnehmer mit Vorkenntnissen.
Rudolf Birckigt
Montag, 20.02., 18.00-19.15 Uhr, 15 x
€ 41,25 (€ 37,10)
Grundschule Aula

Ne078 Linedance für Fortgeschrittene
Für Teilnehmer mit guten Vorkenntnissen.
Rudolf Birckigt
Montag, 20.02., 19.15-20.45 Uhr, 15 x
€ 49,50 (€ 44,50)
Grundschule Aula

Ne079 Linedance für Fortgeschrittene
Für Teilnehmer mit guten Vorkenntnissen
Rudolf Birckigt
Freitag, 24.02., 18.00-19.30 Uhr, 15 x
€ 49,50 (€ 44,50)
Kleinsendelbach Gasthaus Zur Rose

Ne080 Zumba
Zumba ist Tanz und Fitness in einem. Lateinamerikanische und exotische Rhythmen wirken dabei sehr motivierend: Salsa, Merengue, Samba, Reggaeton u.v.a. Sexy, heiß, spannend und geeignet für jedermann. Die Zumba-Psychologie: Sorgen wegtanzen!
Vorteile von Zumba:
- dynamischer Workout für die Körpermitte
- Bewegungen fördern die Kontrolle der Körpermitte (Bauch- und Rückenmuskeln)
- straffer Körper
- positives Selbstbild
- Verstecktes Training! Sie haben soviel Spaß, dass Sie es nicht als Training empfinden.

Bitte Handtuch, Getränk und Sport- bzw. Tanzschuhe für Zumba mitbringen!
Der Kurs findet an folgenden Terminen statt: 07.03., 14.03., 21.03., 02.05., 09.05., 16.05., 23.05. und 30.05.
Eva Hertlein
Dienstag, 07.03., 19.45-20.45 Uhr, 8 x
€ 17,60 (€ 15,80)
Kleinsendelbach, Gasthaus Zur Rose

Ne081 Zumba
Bitte Handtuch, Getränk und Sport- bzw. Tanzschuhe für Zumba mitbringen!
Christiane Reinwald
Donnerstag, 23.02., 18.30-19.30 Uhr, 15 x
€ 33,00 (€ 29,70)
Kleinsendelbach, Gasthaus Zur Rose

Ne082 Zumba
Bitte Handtuch, Getränk und Sport- bzw. Tanzschuhe für Zumba mitbringen!
Christiane Reinwald
Donnerstag, 23.02., 19.30-20.30 Uhr, 15 x
€ 33,00 (€ 29,70)
Kleinsendelbach, Gasthaus Zur Rose

Ne083 Volkstänze aus aller Welt für Jung und Alt
Lust auf Bewegung, Lust auf Tanzen?
Wir tanzen einfache Kreistänze aus verschiedenen europäischen Ländern sowie gesellige Tänze und Mixer aus den USA - eben internationale Volkstänze für Jung und Alt, die einfach Spaß machen. Vorkenntnisse sind nicht nötig. Miteinander tanzen und Spaß dabei haben - das gibt es bei uns, egal ob mit oder ohne Tanzpartner.
Bitte mitbringen: passende Tanzschuhe (Steinfußboden), ein Getränk für die Pause!
Haben Sie Lust bekommen mitzumachen? Wir freuen uns auf Sie.
Ingeborg Pfleger
Montag, 06.03., 19.30-21.00 Uhr, 15 x
€ 49,50 (€ 44,50)
Haus der Generationen - Bewegungsraum

Ne084 Tanzkreis 50plus „TANZ MIT - BLEIB FIT!“
Die große Bandbreite des Tanzangebotes in diesem Kurs umfasst alte und neue Tanzformen, moderne und höfische Tänze, Volks- und Kreistänze.
Tanzen ist Bewegung, Konzentrations- und Gedächtnistraining, macht Freude und Spaß.
Teilnahme ist mit und ohne Partner möglich.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Ines Unger
Dienstag, 14.03., 14.45-16.15 Uhr, 12 x
€ 39,60 (€ 35,60)
Jugendraum Feuerwehrhaus

Heilmethoden

Ne085 Familienstellen - Systemische Sichtweisen
Dieses Seminar informiert über die systemische Sichtweise in der Methode des Familienstellens, die in der Psychotherapie schon seit vielen Jahren angewendet wird. Überall, wo Menschen in Beziehung zueinander stehen, bilden sich Systeme wie Familie, Freundeskreis, Firma. Die Dynamik entsteht durch die wechselwirkenden Bewegungen der Einzelnen. Alle Mitglieder spüren, wenn die Ordnung im System gestört ist. Kinder spiegeln diese unbewussten Vorgänge sehr deutlich durch auffälliges Verhalten oder Krankheiten, da sie intuitiv reagieren und u.U. Gefühle und Grundhaltungen bis hin zu schweren Schicksalen von anderen übernehmen. Am Arbeitsplatz können sich Mobbing, Unzufriedenheit und Misserfolg ausbreiten. Es entwickeln sich Symptome, Verstrickungen, Störungen, scheinbar unlösbare Konflikte. Mit der Methode der Aufstellung werden diese dargestellt und heilende Lösungsbilder entwickelt. Die Wirkung entfaltet sich im Innern des Aufstellenden und im ganzen System. Alle Beteiligten bekommen einen guten Platz im System und fühlen sich entlastet. Anhand zahlreicher Beispiele können Sie die Verstrickungen selbst erkennen und die Lösungsmöglichkeiten dazu.
Ivana Pilar
Montag, 13.03., 19.30-21.00 Uhr
€ 6,60 (€ 5,90)
Mittelschule

Ne086 Frühlings-Wildkräuterführung
Nach der Winterruhe brechen die ersten grünen Wildkräuter durch die Erde. Knospen bilden sich, in denen sich die ganze Kraft und Power der Pflanzen befinden. Wir sammeln diese „grünen Kraftpakete“ und machen sie haltbar. Als wilde Kapern und Würzkugeln können wir sie noch übers Jahr aufbewahren und genießen.
Mitzubringen sind: 2 Schraubgläschen, 1 kleine Flasche Essig, (Kräuter)Salz
Waltraud Zimmermann
Samstag, 29.04., 14.00-18.00 Uhr
€ 13,20 (€ 11,90)
Parkplatz vor der Kirche in Hetzles

Ne087 Sommer-Wildkräuterführung
Mit bunten Farben und aromatischem Duft erfreuen uns die Wildkräuter im Sommer. Um dieses wunderbare Aroma einzufangen sammeln wir Blüten und Kraut. Daraus kochen wir ein leckeres Wildkräuter-Gelee, das wir übers Jahr genießen können.
Mitzubringen sind: 1 Marmeladenglas, kleine Menge Gelierzucker!
Waltraud Zimmermann
Mittwoch, 28.06., 14.00-18.00 Uhr
€ 13,20 (€ 11,90)
Parkplatz vor der Kirche in Hetzles

Ne088 Schultern, Nacken und Kiefer entspannen mit bewusstem Atmen
Bei Anspannung und in Stresssituationen atmen viele Menschen flach und hastig, halten unbewusst die Luft an, knirschen mit den Zähnen oder ziehen die Schultern nach oben. Auf Dauer beeinflusst die Brustatmung die Sauerstoffversorgung des Körpers. Unsere Leistungsfähigkeit und unser Wohlbefinden werden beeinträchtigt.
Sie können wieder lernen „loszulassen", um Ihre ganze Atemkraft zu nutzen.
Im Workshop werden achtsame Atem- und Körperwahrnehmungsübungen in Verbindung mit Bewegung angeleitet, um innere Spannungen zu lösen und den persönlichen Atemrhythmus zu schulen.
Wirksame Entspannungsübungen für Schultern, Nacken und Kiefer bringen Lockerheit und wohlige Entspannung.
Bitte mitbringen: Isomatte, Decke, Socken und Trinkwasser!
Elke Rosenzweig
Freitag, 12.05., 17.30-21.00 Uhr
€ 15,40 (€ 13,80)
Grundschule Untergeschoss
Kleingruppe

Musik

Ne089 Gitarre - Jugendliche ab 16 Jahren und Erwachsene
Für Anfänger ohne Vorkenntnisse
Bitte Gitarre, Fußbank und Notenständer mitbringen!
Winfried Müller
Mittwoch, 22.02., 16.30-17.30 Uhr, 14 x
€ 98,00 (€ 88,20)
Grundschule Raum E 7
Kleingruppe

Ne090 Gitarre - Jugendliche ab 16 Jahren und Erwachsene
3.Semester
Für Anfänger mit Vorkenntnissen
Bitte Gitarre, Fußbank und Notenständer mitbringen (falls vorhanden)! Weiteres Zubehör und Notenmaterial werden am ersten Kursabend besprochen.
Winfried Müller
Montag, 20.02., 18.00-19.00 Uhr, 14 x
€ 98,00 (€ 88,20)
Grundschule Raum E 7
Kleingruppe

Ne091 Gitarre - Jugendliche ab 16 Jahren und Erwachsene
4. Semester
Bitte Gitarre, Fußbank und Notenständer mitbringen (falls vorhanden)! Weiteres Zubehör und Notenmaterial werden am ersten Kursabend besprochen.
Winfried Müller
Montag, 20.02., 17.00-18.00 Uhr, 14 x
€ 98,00 (€ 88,20)
Grundschule Raum E 7
Kleingruppe

Ne092 Gitarre - Jugendliche ab 16 Jahren und Erwachsene
9. Semester
Für Teilnehmer mit guten Vorkenntnissen
Bitte Gitarre, Fußbank und Notenständer mitbringen!
Winfried Müller
Mittwoch, 22.02., 17.30-18.30 Uhr, 14 x
€ 98,00 (€ 88,20)
Grundschule Raum E 7
Kleingruppe

Ernährung

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Restebehälter, Schreibsachen!
Materialkosten sind bei der Kursleitung zu zahlen!

Ne093 Fränkische Bratwürste - selbst gemacht
Echte fränkische Bratwürste sind ein Markenzeichen unserer Region. Und jede Wurst schmeckt anders! An diesem Tag stellen Sie Ihre eigenen Bratwürste her, die Sie ganz nach Ihrem persönlichen Geschmack würzen.
Alle notwendigen Gerätschaften werden ausführlich in der Handhabung erklärt, ein erfahrener Metzgermeister steht Ihnen zur Seite und beantwortet Ihre Fragen.
Die Zutaten (Fleisch, Gewürze etc.) für ca. 30 - 40 Bratwürste pro Person werden gestellt. Dafür anfallende Kosten von € 45,00 sind im Seminar zu bezahlen.
Andreas Rehm
Samstag, 25.02., 8.30-12.00 Uhr
€ 15,40 (€ 13,90)
Andy's Hofladen Dormitz, Kirchenstr. 7

Ne094 East meets West: Thailand trifft Italien
Zwei der beliebtesten internationalen Küchen treffen aufeinander: Thailand und Italien.
Wir lernen die Zubereitung eines Cross Over Menüs mit Gerichten wie Korianderpesto mit frischem Brot, Satee mit Basilikum- und Erdnussdip, Tomate Rucola Mozzarella Sushi, Pasta auf Thai Art, Thai Curry Risotto und Panna cotta mit Mango.
Superlecker und das Beste daran: Alle Gerichte sind einfach und schnell zu Hause nach zu kochen.
Bitte bringen Sie einen Behälter für Kostproben mit und ggf. eine Schürze. In den Lebensmittelkosten ist das Skript, sowie ein Aperitif (mit und ohne Alkohol), eine Kostprobe begleitender Wein, Wasser und Tee enthalten. Weitere Getränke dürfen Sie gerne mitbringen.
Materialkosten von € 18,00 werden abgebucht.
Kristin Klein
Mittwoch, 15.03., 18.00-21.30 Uhr
€ 11,55 (€ 10,40) + Material € 18,00
Mittelschule, Schulküche

Ne095 Faszination Indien 2
Das Geheimnis der indischen Küche sind die vielfältigen Gewürze, die einfache, aber doch raffinierte Zubereitung und die Kombinationen. Sie lernen viel über Gewürze und wie schnell und einfach die Zubereitung sein kann. So können Sie Ihren Speiseplan bereichern.
Es werden andere Speisen als im letzten Kochkurs gekocht.
Bitte mitbringen: Geschirrtuch und Restebehälter!
Petra Braun-Lichter
Dienstag, 21.03., 18.00-21.30 Uhr
€ 11,55 (€ 10,30) + Material € 15,00
Mittelschule, Schulküche

Ne096 Sehnsucht nach Italien: Frühlingsküche für Genießer!
Vermissen Sie hier in Deutschland nicht das italienische Flair? Die Vielfalt der Landschaften, die schönen Strände, die sanften Hügel, den Kontrast von Bergen und Meer?
Dann nehmen Sie sich eine Auszeit vom harten Alltag und werden Sie für ein paar Stunden Italiener! Mit einer gewissen mediterranen Gelassenheit und viel Leidenschaft für die regionale Küche werden wir auch in diesem Frühling wieder ein neues, vielfältiges Menü zaubern.
Lassen Sie sich auf eine faszinierende kulinarische Reise in meine Heimat mitnehmen!
Materialkosten von € 17,00 werden abgebucht.
Donatella Renn
Mittwoch, 05.04., 18.00-21.30 Uhr
€ 11,55 (€ 10,30) + Material € 17,00
Mittelschule, Schulküche

Ne097 Thai Street Food
An jeder Ecke in Thailand brutzelt es in den Garküchen. Die meisten Rezepte kann man einfach und schnell zu Hause nachkochen. In diesem Kurs kochen wir Saté-Spieße mit Erdnusssauce, Limetten Garnelenspieße, Pad Thai (gebratene Nudeln - das thailändische Nationalgericht), gebratenen Reis mit Chilipaste, BBQ Hühnchen und thailändische Früchte mit Kokoscreme. Passend dazu gibt es einen Ananas-Minze-Limetten-Cocktail.
Bitte bringen Sie einen Behälter für Kostproben mit und ggf. eine Schürze! Getränke dürfen Sie gerne mitbringen.
Materialkosten von € 17,00 werden abgebucht.
Kristin Klein
Montag, 08.05., 18.00-21.30 Uhr
€ 11,55 (€ 10,30) + Material € 17,00
Mittelschule, Schulküche

Ne098 Familienküche: Kulinarisches für Groß und Klein
Es ist nicht immer ganz einfach, in der Alltagshektik etwas Gutes auf den Tisch zu bringen, das allen schmeckt und auch den Kleinsten bekommt. Wer sich leckere Ideen holen möchte, ist hier genau richtig. Beim gemeinsamen Kochen und Essen ist auch Gelegenheit für Austausch und Fragen rund um die Kinderernährung.
Bitte mitbringen: Geschirrtuch und Restebehälter!
Wilma Bröker
Donnerstag, 11.05., 18.00-21.30 Uhr
€ 11,55 (€ 10,30) + Material
Mittelschule, Schulküche

Ne099 Sushi selber machen
Wir lernen die Zubereitung von Nigiri- und Maki-Sushi sowie die raffinierten California Rolls (Inside Out Rolls). Die Zutaten dafür reichen von Fisch über Gemüse bis Obst, denn der Phantasie sind in der heutigen Sushi-Welt keine Grenzen gesetzt. So kommen auch Teilnehmer, die keinen rohen Fisch mögen, in den Sushi-Genuss. Außerdem gibt es viele Tipps für einen gelungenen Sushi-Abend zu Hause.
Bitte bringen Sie einen Behälter für Kostproben mit und ggf. eine Schürze! In den Lebensmittelkosten ist das Skript sowie ein Aperitif und eine kleine Kostprobe begleitender Wein enthalten. Weitere Getränke dürfen Sie gerne mitbringen.
Materialkosten von € 17,00 werden abgebucht.
Kristin Klein
Dienstag, 16.05., 18.00-21.30 Uhr
€ 11,55 (€ 10,30) + Material € 17,00
Mittelschule, Schulküche

Hobby - Freizeit

Ne100 Portrait und Mischtechnik für Anfänger und Fortgeschrittene
In diesem Kurs erlernen Sie die Fähigkeit, Menschen und Tiere so realistisch wie möglich darzustellen sowie die Gestaltung verschiedener Motive in Aquarell, Acryl und Mischtechnik.
Bitte mitbringen: Malmaterialien! Vorlagen können auch gerne mitgebracht werden.
Ardian Dika
Mittwoch, 22.02., 19.00-21.15 Uhr, 12 x
€ 69,40 (€ 62,50) + Material
Haus der Generationen Raum 1

Ne101 Aquarellkurs für Anfänger und Fortgeschrittene
In diesem Kurs lernen Sie die reine Aquarellmalerei - von gegenständlich bis zur Reduzierung der Farbe, um die Leichtigkeit des Bildes hervorzuheben.
Bitte mitbringen: Malmaterial und auf Wunsch Vorlagen!
Ardian Dika
Donnerstag, 23.02., 9.00-11.15 Uhr, 12 x
€ 69,40 (€ 62,50) + Material
Haus der Generationen Raum 1

Ne102 Collagen in Acryl
Einmal loslassen vom stressigen Alltag. Durch das Sortieren und Zusammensetzen von Texten und Bildern zur Ruhe kommen und daraus neue interessante Bildformen auf Leinwand bringen. Dazu setzen wir spielerisch Farben und gestalten schnell und unkompliziert tolle Bilder.
Bitte mitbringen: Sortiment Acrylfarben, mehrere Acrylpinsel (keine Kunststoffborsten), mittlere Strukturpaste, Binder, Malerspachteln, mehrere Keilrahmen, Plastikteller, Haushaltsrolle, Wassergefäß, dünne Plastikhandschuhe, Maltücher, Gummiwalze (bis 6 cm), gezahnte Plastikspachtel, Fundstücke (flach) zum Einarbeiten, Pattex Montage-Kraftkleber, Tischdecke oder Plastikfolie 2x2m, Malerflies 1x3m, Fön!
Materialkosten 5 Euro sind bei der Kursleitung zu zahlen.
Bonny Schuhmann
Freitag, 31.03., 14.00-17.00 Uhr
Samstag, 01.04., 9.00-17.00 Uhr
Sonntag, 02.04., 9.00-17.00 Uhr
€ 83,60 (€ 75,20)
Haus der Generationen Raum 1 und 2

Ne103 Malen mit Acrylfarben - NEU -
Nehmen Sie sich eine Auszeit vom Alltag und entdecken Sie ihre kreativen Fähigkeiten! Der Kurs lädt ein, die Mal- u. Mischtechniken mit Farben auf Acrylbasis kennenzulernen und eine eigene Bildidee umzusetzen. Auch wenig erfahrene Malkünstler sind herzlich willkommen.
Das Material wird von der Dozentin gestellt. Die Materialkosten betragen € 20,00.
Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, Pinsel
Tamara Berner
Dienstag, 25.04., 9.00-11.30 Uhr, 5 x
€ 68,75 (€ 61,90) + Material
Altes Rathaus, 1. Stock
Kleingruppe

Ne104 Kreatives Gestalten mit Papiermaché
Mit Papier lassen sich wunderschöne Schalen, Figuren, Schmuck und andere dekorative Objekte herstellen. Der Kurs lädt ein, mit dem Material Papiermaché und den Möglichkeiten der kreativen Gestaltung vertraut zu werden und ein eigenes Objekt zu realisieren.
Zum Einstieg und Warmwerden erlernen wir verschiedene Papiermaché-Techniken und stellen auf unterschiedliche Weise kleine Schalen her. Danach folgen Objekte, Figuren und Köpfe in verschiedenen Ausführungen und Schwierigkeitsgraden.
Das Material wird von der Dozentin gestellt. Die Materialkosten betragen € 20,00.
Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, Flachzange, Seitenschneider, Handschuhe!
Tamara Berner
Dienstag, 07.03., 18.00-20.30 Uhr, 5 x
€ 68,75 (€ 61,90) + Material
Grundschule Untergeschoss Raum K13
Kleingruppe

Ne105 Aufbauen und Modellieren
Für Anfänger und Fortgeschrittene
Vermittelt werden verschiedene Techniken: Aufbautechnik, figürliches Gestalten. Sie können Gartenkeramik und Figuren modellieren und Ihre eigenen Ideen umsetzen.
Material ist bei der Kursleitung zu bezahlen.
Ingeborg Herrlinger
Donnerstag, 09.03., 18.00-21.00 Uhr, 6 x
€ 59,40 (€ 53,40) + Material
Grundschule Untergeschoss Raum K13

Ne106 Textiles Gestalten - Näh- und Zuschneidekurs
Kleidung nähen: einfach und modisch - für Anfänger/innen und Fortgeschrittene.
Bitte mitbringen: Stoff, Nähutensilien, Fertigschnitt oder Modezeitschrift, Schnittpapier!
Elisabeth Mayer
Mittwoch, 22.03., 9.00-11.30 Uhr, 8 x
€ 88,00 (€ 79,20)
Haus der Generationen Raum 1

Ne107 Textiles Gestalten - Näh- und Zuschneidekurs
Kleidung nähen: einfach und modisch - für Anfänger/innen und Fortgeschrittene.
Bitte mitbringen: Stoff, Nähutensilien, Fertigschnitt oder Modezeitschrift, Schnittpapier!
Elisabeth Mayer
Donnerstag, 16.03., 19.00-21.30 Uhr, 8 x
€ 88,00 (€ 79,20)
Haus der Generationen Raum 1

Ne108 Häkeln: Lass Blüten sprechen und Rosen duften
Blüten und Rosen sind vielseitig zu verwenden und top aktuell.
Haben Sie sich nicht auch schon oft gedacht: Auf diesem Teil fehlt noch etwas!
Hier ist die Lösung:
Häkeln Sie verschieden farbige und unterschiedlich große Blüten und Rosen. Mit diesen Blüten und Rosen lässt sich jeder Schal, die Tasche, ein Hut, jeder Pullover oder jede Jacke verschönern. Oder gestalten Sie damit Ihre nächsten Einladungs- oder Geburtstagskarten.
Mit Blüten und Rosen können Sie jedoch noch andere modische und praktische Kleinigkeiten anfertigen oder verzieren, z.B. eine Brosche, eine Haarklemme für die Kinder, einen Ring, Ohrringe und Armband, ein Stirnband, einen Gürtel und auch einen Schlüsselanhänger. Oder verwenden Sie die Blüten und Rosen als Tischdekoration.
Die Kursleiterin zeigt Ihnen viele Gestaltungs- und Dekorationsmöglichkeiten.
Muster und Anregungen finden Sie auch unter www.haekel-fee.de oder Telefon 09131/51931.
Häkelkenntnisse sind erforderlich.
Soweit vorhanden bitte mitbringen: eine Häkelnadel Stärke 3!
Eine große Auswahl an Baumwollgarn in verschiedenen Farben steht zur Verfügung und kann bei der Kursleiterin erworben werden.
Anfallende Materialkosten sind bei der Kursleiterin zu entrichten (für das Baumwollgarn ca. 2,55 €, für die Häkelnadel ca. 3,30 €).
Siglinde Müller
Samstag, 24.06., 16.00-18.00 Uhr
€ 11,00 (€ 9,90) + Material
Haus der Generationen Raum 2

Ne109 Grundkurs: Häkeln lernen
Wollten Sie es nicht schon immer mal ausprobieren: das Häkeln?
Jetzt haben Sie die Gelegenheit dazu!
In diesem Kurs lernen Sie die Grundbegriffe langsam und leicht verständlich. Sie werden sehr schnell feststellen: Hat man die Grundbegriffe erst einmal gelernt, ist Häkeln keine Kunst mehr. Mit einfachen Mustern werden Sie sich sehr schnell einen wärmenden Schal, eine Mütze, Praktisches und Schmückendes häkeln können. Oder denken Sie nur an die vielen kleinen Geschenke, die Sie zum Geburtstag, Muttertag oder zu Weihnachten häkeln können.
Ganz egal was Sie häkeln: Wer häkeln kann, ist klar im Vorteil!
Anregungen finden Sie unter www.haekel-fee.de oder Telefon 09131/51931.
Am Ende des Kurses können Sie eine selbst gehäkelte Blüte mit nach Hause nehmen.
Anfallende Materialkosten sind bei der Kursleiterin zu entrichten (für das Baumwollgarn ca. 2,55 €, für die Häkelnadel ca. 3,30 €).
Siglinde Müller
Samstag, 15.07., 16.00-18.00 Uhr
€ 11,00 (€ 9,90) + Material
Altes Rathaus, 1. Stock

Ne110 Märchen von der Verwandlung
Der Weltgeschichtentag 2017 hat das Thema „Verwandlung“.
Verwandlung zeigt sich in der Natur sehr oft: Die Raupe wird zum Schmetterling, die Blüte zur Frucht. Wie die Verwandlung bei Menschen oder auch im Menschen sein kann, davon berichten die Märchen und Geschichten, die ich an diesem Abend frei erzählen werde.
Anmeldeschluss ist eine Woche vor Kurstag, also am 13.03.
Barbara Maikranz
Montag, 20.03., 19.30 Uhr
€ 6,60 (€ 5,90)
Haus der Generationen Café

Ne111 Höhepunkte in der Kunstgeschichte
„Epochales“ in der Malerei: seit wann erhalten die Körper Volumen, seit wann gibt es den Schatten, wer macht Geschwindigkeit sichtbar, wer führt die abstrakte Malerei ein?
Mit diesen und ähnlichen Fragen wollen wir uns an diesem Abend auseinandersetzen.
Margret Pfingsten
Donnerstag, 06.04., 19.30 Uhr
€ 6,60 (€ 5,90)
Felix-Müller-Museum

Spezial

Ne112 Dezentes Make-up für den Tag - Lernen Sie das Know - how!
Erlernen Sie Schritt für Schritt ein typgerechtes Tages-Make-up! Mit einem dezenten Make-up betonen Sie Ihre Schokoladenseiten. Vergessen Sie die Angst angemalt auszusehen! Mit hellen oder dezenten Farben geschminkt wirkt der Teint makellos, die Augen strahlen. Kleine Unreinheiten sind nicht mehr sichtbar - dies wirkt sich positiv auf Ihr Selbstbewusstsein aus. Sie erhalten zusätzlich nützliche Tipps für den nächsten Einkauf von dekorativer Kosmetik und ein praktisches Handout.
Bitte vorhandene Materialien wie Pinsel, Tücher, Kosmetik-Standspiegel etc. mitbringen!
Auf Wunsch können Vorher-Nachher-Bilder gemacht werden.
Ute Böttcher
Samstag, 18.03., 10.00-13.00 Uhr
€ 16,50 (€ 14,80)
Haus der Generationen Raum 1

Ne113 Welche Farben stehen mir eigentlich? Individuelle Farbberatung für Sie und Ihn
Jedem Menschen stehen bestimmte Farben besonders gut. Trägt man die richtigen Farben, strahlen die Augen, die Haut ist glatter und man wirkt insgesamt sympathischer. Lernen Sie im Kurs Ihre individuelle Farbpalette und deren Wirkung kennen! Weitere interessante Inhalte sind Haar- und Schmuckfarbe.
Bitte ungeschminkt kommen! Ein Farbpass kann für € 25,00 erworben werden.
Ute Böttcher
Samstag, 01.04., 10.00-14.00 Uhr
€ 17,60 (€ 15,80) + Material
Haus der Generationen Raum 2

Kinder

Ne114 Töpfern für Schulkinder in Dormitz
Der Umgang mit Ton weckt die Kreativität, fördert Feinmotorik und Ausdauer.
Bitte eine Schürze mitbringen!
Brigitte Schleifer
Montag, 20.02., 15.15-16.45 Uhr, 6 x
€ 37,70 inkl. Material
Schule Dormitz

Ne115 Töpfern für Schulkinder in Dormitz
Bitte eine Schürze mitbringen!
Brigitte Schleifer
Montag, 20.02., 17.00-18.30 Uhr, 6 x
€ 37,70 inkl. Material
Schule Dormitz

Ne116 Kinderschutztraining für Schüler 6-12 Jahre

Sicherheit kann man lernen!

Die Kinder lernen Streitsituationen zu vermeiden und wenn erforderlich, durch ein mehrstufiges Vorgehen in einem angemessenen Rahmen zu handeln. In Konfliktsituationen mit anderen Kindern, in denen Beschwichtigungsversuche nicht mehr ausreichen den Unruhestifter fernzuhalten, lernen die Kinder sich einfach aber wirkungsvoll zu verteidigen. Die Kinder steigern spürbar ihr Selbstbewusstsein, verlassen dauerhaft die Opferrolle und werden weder Opfer noch Täter von Gewalttaten.

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

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

Jedes Kind erhält eine Urkunde und alle Eltern wichtige schriftliche Sicherheitstipps!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe, Getränk!

Rainer Frank

Dienstag, 14.03., 15.00-17.30 Uhr

€ 18,00

Grundschule Untergeschoss

Allgemeine Geschäftsbedingungen

1. Zustandekommen des Vertrages

Der Vertrag kommt mit der Anmeldung zu einer Veranstaltung und der Annahme durch die VHS zustande. Die Teilnahme an Veranstaltungen der VHS verpflichtet zur Eintragung in die Teilnehmerliste und zur Zahlung der Gebühr. Die Anmeldungen werden von der VHS in zeitlicher Reihenfolge angenommen.

2. Anmeldung

- Alle Kurse in Forchheim können sofort nach Erscheinen des Programmheftes angemeldet werden.
- Für Kurse in allen anderen Städten und Gemeinden im Landkreis gelten zum Teil andere Anmeldebedingungen. Sie sind bei den jeweiligen Programmteilen angegeben. Die Einschreibung erfolgt in den Gemeindeverwaltungen oder bei der örtlich genannten Stelle.

3. Bezahlung

- Die Kursgebühr ist mit der Anmeldung fällig.
- Bei schriftlicher, telefonischer und Online-Anmeldung nur mit SEPA-Lastschriftmandat.
- Bei persönlicher Anmeldung: Barzahlung oder SEPA-Lastschriftmandat.

4. Rücktritt

1. Die Volkshochschule kann von dem Vertrag zurücktreten
   - wenn die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird.
   - wenn die von der Volkshochschule verpflichtete Kursleiterin / Kursleiter aus Gründen, die nicht in der Risikosphäre der Volkshochschule liegen (z.B. Krankheit), ausfällt.
2. Der/die Teilnehmer/in kann unmittelbar nach dem 1. Unterrichtstermin durch schriftliche Erklärung vom Vertrag zurücktreten. Nach dem zweiten Termin ist eine Gebührenrückerstattung nicht mehr möglich.
   Ausnahmen:
   Bei Kursen, die an weniger als 7 Terminen stattfinden, Wochenendseminaren, Tagesfahrten und Wanderungen ist ein Rücktritt bis spätestens eine Woche vor Beginn möglich.
   Bei Theater- und Konzertfahrten ist nach der Kartenbestellung (ca. 6 Wochen vorher) kein Rücktritt möglich, falls nicht eine Ersatzperson gestellt wird oder der Platz von der Warteliste vergeben werden kann. Für mehrtägige Studienreisen gelten besondere Rücktrittsbedingungen. Die Abmeldung muss in der VHS-Geschäftsstelle erfolgen. Eine Abmeldung beim Kursleiter ist nicht verbindlich. Das Fernbleiben vom Kurs gilt nicht als Abmeldung. Es wird bei allen Abmeldungen eine Bearbeitungsgebühr von 4,00 € erhoben.

5. Vertragsänderungen

Wenn die Mindestteilnahme von in der Regel 10 Teilnehmern pro Kurs nicht erreicht wird, kann der Kurs abgesagt, verkürzt oder nach Absprache mit allen Teilnehmern die Gebühr anteilsmäßig erhöht werden.

6. Prüfungen, Bescheinigungen

Der Vertrag beinhaltet keinen Anspruch auf Zulassung und Ableistung einer Prüfung. Teilnahmebescheinigungen werden auf Wunsch ausgestellt, wenn mindestens 80 % der Kursstunden besucht wurden (Gebühr 3,00 €).

7. Ermäßigungen

Mitglieder der VHS Forchheim e.V., des Kulturkreises Ebermannstadt e.V., Schüler und Studenten sowie Inhaber der Bayerischen Ehrenamtskarte erhalten bei gekennzeichneten Kursen und Veranstaltungen (gegen Vorlage des entsprechenden Ausweises) eine Ermäßigung (Klammerpreis). Sonstige Ermäßigungen werden nur auf Antrag bei besonderer Notlage gewährt. Bei Kinderkursen ist keine Ermäßigung möglich.

8. Reisen

Bei Gruppenreisen tritt die VHS für Hotelbelegung, Beförderung, Führungen etc. nur als Vermittler auf.

9. Urheberrecht

Fotografieren und Bandmitschnitte in den Veranstaltungen sind nicht gestattet. Eventuell ausgeteiltes Lehrmaterial darf ohne Genehmigung der VHS auf keine Weise vervielfältigt werden.

10. Haftung

Die Haftung der VHS für Schäden jedwelcher Art, gleich aus welchem Rechtsgrund sie entstehen mögen, ist auf die Fälle beschränkt, in denen der VHS Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit zur Last fällt.

11. Leistungsumfang, Schriftform

Der Umfang der Leistungen der VHS ergibt sich aus der Kursbeschreibung des halbjährlich erscheinenden Programms. Mündliche Nebenabreden sind nicht getroffen. Der Dozent/die Dozentin ist zur Änderung der Vertragsbedingungen und zur Abgabe von Zusagen nicht berechtigt. Änderungen jedweder Art bedürfen der Schriftform.

12. Datenschutz

Wir speichern und verwenden Ihre Daten gemäß dem Bayerischen Datenschutzgesetz ausschließlich für Zwecke der Kursanmeldung und -verwaltung.