



VOLKSBILDUNGSWERK NEUNKIRCHEN A. BRAND

Leitung:

Anneliese Preu
Christin Knoll-Gackstatter

Frühjahr-/Sommersemester 2013

Anmeldung: Markt Neunkirchen, Frau Harrer, Tel. 09134/705-11

Anmeldebeginn: Dienstag, 29.01.2013, 9.00-12.00 Uhr und 14.00-16.00 Uhr, anschließend zu den Öffnungszeiten: Montag, Mittwoch, Donnerstag und Freitag von 8.15-12.00 Uhr, Dienstag ganztägig geschlossen, zusätzlich 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 Lastschrifteinzug möglich, persönliche Anmeldung mit Barzahlung oder Lastschrifteinzug.

Hier finden Ihre Kurse statt:

- Grundschule: Deerljiker Platz 1
- Mittelschule: Schellenberger Weg 26 (ehem. Hauptschule)
- vhs-Pavillon: Zu den Heuwiesen
- Jugendraum Feuerwehrhaus: Eingang Zimmermannstraße
- Altes Rathaus: Innerer Markt 1
- Grundschule Dormitz: Schulstraße 5
- Pfarrheim Dormitz: neben der Pfarrkirche
- Mehrzweckhalle Kleinsendelbach: Hauptstraße 1
- Gasthaus „Zur Rose“ Kleinsendelbach: Hauptstraße 8

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 persönlichen 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, 05.03., 19.00 Uhr
Eintritt: € 4,00 (€ 3,50)
Mittelschule

Ne002 Patientenverfügung, Betreuungswunsch und Vorsorgevollmacht

Täglich gibt es Unfälle, auch aufgrund von Krankheiten 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. Ein Vortrag über Patientenverfügungen, das Betreuungsrecht und die sogenannte Vorsorgevollmacht.

Ingeborg Pfleger
Dienstag, 19.03., 19.00 Uhr
Eintritt: € 4,00 (€ 3,50)
Mittelschule

Ne003 Ausdruckskraft durch die Stimme

Die Stimme ist die beste Möglichkeit sich mitzuteilen und auszudrücken. Der Kehlkopf wird von ca. 100 Muskeln gehalten. Lockerheit und Anspannung haben deshalb direkten Einfluss auf die Stimme. Wirkungsvolle Atem-, Stimm- und Bewegungsübungen entspannen die Hals- und Nackenmuskulatur sowie den Kehlkopf. Dies bringt Wohlfühlgefühl für den Körper und lässt mehr Atemraum in Brustkorb und Bauch entstehen. Die Atemfunktion wird gestärkt, Resonanzräume werden genutzt. Kreative Ausdrucks-

übungen aktivieren die Atmung und Sie erleben, wie Ihre Stimme klangvoll und überzeugend wirkt. Ein effektiver Stimmgebrauch fördert die Entfaltung der eigenen Stimme und Persönlichkeit.

Seminarinhalte: Atemschulung, Körperhaltung, Muskeltonus, Artikulation.
Bitte mitbringen: Isomatte, Decke, kleines Kissen und Getränke!

Elke Rosenzweig
Samstag, 23.02., 9.00-16.30 Uhr
€ 24,75 (€ 22,30)
Altes Rathaus, 1. Stock

Ne004 Ausdruckskraft durch die Stimme Weiterführung

Hatten Sie Spaß an dem Kurs "Ausdruckskraft durch die Stimme"? Dann können Sie weitermachen, aber auch neu dazukommen.

Elke Rosenzweig
Mittwoch, 06.03., 18.30-21.00 Uhr, 5 x
€ 41,25 (€ 37,10)
Altes Rathaus, 1. Stock

Ne005 Im Atem liegt die Kraft

Sie erleben die Kraft und Wirkungsweise der freien Atmung. Bewusst atmen heißt auch bewusster leben. Mit einem freien und bewussten Atem gelingt es leichter, den Alltag mit all seinen Herausforderungen zu meistern.

Effektive Atem-, Bewegungs- und Entspannungsübungen, die im Sitzen, Stehen oder Liegen ausgeführt werden, bringen innere Balance und einen ausgewogenen Muskeltonus. Körperliche und geistige Spannungen können sich sanft lösen und Sie finden innere Ruhe und Gelassenheit.

Entdecken Sie Ihren persönlichen Atemrhythmus als Kraftquelle und gewinnen Sie mehr Lebensqualität und Lebendigkeit für Ihren Alltag. Weitere Seminarinhalte: Rückenübungen, Übungen für Tiefenatmung, Körperwahrnehmung und Stressreduktion.

Bitte bringen Sie eine Decke, Isomatte, Socken und Trinkwasser mit!

Elke Rosenzweig
Samstag, 27.04., 9.00-16.00 Uhr
€ 23,10 (€ 20,70)
Altes Rathaus, 1. Stock

Ne006 Märchen aus Italien

Bella Italia hat mehr als guten Wein und gutes Essen. Die Märchen aus den verschiedenen Regionen erzählen in gesunder Herbeheit von seliger Unbekümmertheit und den Sehnsüch-

ten der Bewohner. Sie laden uns zu einem Kurzurlaub in ein Land des Südens ein.

Barbara Maikranz
Montag, 03.06., 19.00 Uhr
Eintritt: € 4,00 (€ 3,50)
Mittelschule
Anmeldung erforderlich bis 27.05.

Ne007 Die Felsenstadt Petra Archäologische Wanderungen durch das Weltkulturerbe

Was fasziniert so an der antiken Felsenstadt in Jordanien? Sind es die grandiosen Grabfassaden oder die karge Landschaft zwischen tief eingeschnittenen Schluchten und kuppelartig aufsteigenden Felsformationen? Überall entdeckt man die etwa 2000 Jahre alten Spuren der Nabatäer, die damals den Weihrauchhandel beherrschten.

Hermann Knapp
Mittwoch, 20.02., 19.30 Uhr
Eintritt: € 4,00 (€ 3,50)
Grundschule Aula

Ne008 Skandinavien zwischen Fjell und Fjord

Skandinavien hat mehr zu bieten als Falun, rote Häuser und die Lofoten.

Sepp und Anneliese Martin führen in 3 Monaten durch Skandinavien. Der nördlichste Punkt von Europa war das Ziel. Ihr Weg führte sie durch die skandinavischen Hauptstädte und entlang der Via Karelia nach Norden. Zu Fuß auf dem Bärenpfad wanderten sie durch die tiefen finnischen Wälder und besuchten wichtige Stätten der Saami-Kultur. Vor dem Touristenrummel am Nordkap von zurückkehrenden Reisenden gewarnt, steuerten sie nach Gamvik auf der Halbinsel Nordkyn mit Slette-nes, dem nördlichsten Leuchtturm der Welt.

Der Rückweg führte sie durch norwegische Fjorde zu den 7000 Jahre alten Steinritzungen bei Alta. Sie besuchten Tromsø und die Vesteralen, eine Inselgruppe nördlich der Lofoten. Der nördlichste Nationalpark Schwedens bei Abisko lockte sie über die Wolken hinauf. Schwedische Saami-Zentren lagen am Weg nach Oslo, wo die Reisenden nach den dünnbesiedelten nördlichen Regionen mit traumhaften Landschaften wieder auf Großstadttreiben stoßen.

Multimediashow live moderiert
Sepp Martin
Mittwoch, 20.03., 19.30 Uhr
Eintritt: € 4,00 (€ 3,50)
Grundschule Aula

Ne009 Argentinien - etwas mehr als nur Tango und gute Steaks

Wir besuchen den Süden, Patagonien, die Region der Wale und Pinguine. Wir werden beeindruckende Gletscher und wundervolle Seenlandschaften sehen. Natürlich kommen wir auch durch das deutsch geprägte Dorf Villa General Belgrano Córdoba, wo jährlich das argentinische "Oktoberfest" stattfindet. Die größten Wasserfälle der Welt - die Jguazufälle - dürfen bei diesem Ausflug ebenfalls nicht fehlen.

Und selbstverständlich erleben wir die Hauptstadt Buenos Aires.

Günter Sonnleitner

Donnerstag, 18.04., 19.30 Uhr

Eintritt: € 4,00 (€ 3,50)

Grundschule Auala

Ne010 Zwischen Ölschiefer und Scherbenacker - eine geologisch-botanische Wanderung auf den Hetzleser Berg

Begeben Sie sich auf eine Zeitreise durch rund 40 Millionen Jahre Erdgeschichte der Jurazeit. Beginnend mit den Ablagerungen des Unteren Jura - typisch sind dunkle, teils bituminöse Tone (Ölschiefer) mit kalkigen Einschaltungen - führt der Weg vorbei an den feinkörnigen, braunen Sandsteinen des Mittleren Jura, der deshalb auch Braunjura genannt wird. Wie ein schützender Deckel liegen die hellen Kalke des Weißjura auf der Hochfläche des Hetzleser Berges. Bei dieser Führung werden neben typischen Frühjahrsblühern auch die Unterschiede zwischen Bärlauch, Maiglöckchen und Herbstzeitlosen in Bezug auf Standort und Aussehen erläutert.

Besondere Hinweise: Die Wanderung findet bei jedem Wetter statt. Bitte achten Sie auf entsprechende Ausrüstung, vor allem festes Schuhwerk!

Dr. Angela Wirsing

Sonntag, 14.04., 13.30-17.00 Uhr

€ 6,00 (€ 5,40)

Treffpunkt: Parkplatz an der Kirche in Hetzles
Anmeldung erforderlich!

Beruf - EDV

Ne011 Fit am PC - einfach und unkompliziert

Hier lernen Sie den praktischen Umgang mit dem Computer:

- Wie bediene ich den PC (Maus und Tastatur)
- Erste Übungen mit der Maus
- Einfache Texte in Word schreiben
- E-Mails

- Schnuppern im Internet

Voraussetzungen: keine

Heike Sobotta

Donnerstag, 21.02., 19.30-21.30 Uhr, 3 x

€ 36,00 (€ 32,40)

Mittelschule, 1. Stock

Ne012 Noch fitter am PC - ein Überblick über fast alles

Schnuppern für Einsteiger in verschiedene Windows-Programme:

Textverarbeitung in Word, Tabellenkalkulation mit Excel, Windows (die Oberfläche des Rechners), Explorer (zum Verwalten von Dateien), Internet-Explorer Firefox (zum Surfen im Internet), Outlook Express (für E-Mails), Adobe Reader (zum Lesen von PDF-Dateien), PowerPoint (Erstellen einer Präsentation).

Voraussetzung: Kurs "Fit am PC" oder geringe PC-Kenntnisse

Heike Sobotta

Donnerstag, 18.04., 19.30-21.30 Uhr, 3 x

€ 36,00 (€ 32,40)

Mittelschule, 1. Stock

Ne013 Fit in Word - Schreiben und Gestalten

Hier lernen Sie, wie man Texte professionell schreibt und gestaltet, Texte erfasst, bearbeitet und formatiert, speichert und druckt. Sie erfahren, wie man Kopf- und Fußzeilen, Überschriften und Inhaltsverzeichnisse anlegt und wie man mit Cliparts und eigenen Fotos arbeitet.

Voraussetzung: Kurs "Noch fitter am PC" oder geringe PC Kenntnisse

Heike Sobotta

Donnerstag, 16.05., 19.30-21.30 Uhr, 3 x

€ 36,00 (€ 32,40)

Mittelschule, 1. Stock

Sprachen

Ne014 Englisch - Grundstufe A1

3. Semester

Englisch von Anfang an! Für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen.

Buch: English Network 1 New Edition, ab Unit 3

Edith Bartelheimer

Dienstag, 19.02., 16.15-17.45 Uhr, 11 x

€ 33,00 (€ 29,70)

vhs-Pavillon Zu den Heuwiesen

Ne015 Englisch am Vormittag - Grundstufe A 2

6. Semester

Let's learn English! Wir vertiefen unser Wissen der Englischen Sprache ganz ohne Bücher oder Pauken. Ganz easy - einfach Interesse, mäßige Englischkenntnisse, viel gute Laune und einen Block mitbringen. Eine Form des Erlerns einer Sprache die wirklich funktioniert. Geeignet für Teilnehmer der Vorkurse sowie Quereinsteiger die ihr Englisch auffrischen und verbessern wollen.

Sabine Steynberg

Donnerstag, 21.02., 9.30-11.00 Uhr, 12 x

€ 39,60 (€ 35,60)

vhs-Pavillon Zu den Heuwiesen

Ne016 Englisch - Grundstufe A2

Buch: Wir beenden English Network Connection New Edition. Neues Buch wird im Kurs bekannt gegeben.

Edith Bartelheimer

Dienstag, 19.02., 18.00-19.30 Uhr, 11 x

€ 33,00 (€ 29,70)

vhs-Pavillon Zu den Heuwiesen

Ne017 Englisch: Learning by doing - Grundstufe A 2

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 join us for an easy level conversation.

Eva Hertlein

Dienstag, 16.04., 18.00-19.30 Uhr, 8 x

€ 26,40 (€ 23,70) + Kopiergeld 5,00 €

Mittelschule

Ne018 Basic English Conversation - Grundstufe A 2

Sie haben ungefähr 3 Jahre lang Englisch gelernt und möchten Ihre Kenntnisse auffrischen? In diesem Nachmittagskurs haben Sie viel Gelegenheit zum Sprechen in lockerer Atmosphäre. Wir wiederholen praxisnah einzelne grammatikalische Themen und lernen dabei uns in Alltagssituationen gut auszudrücken.

Buch: Basic Conversation (Langenscheidt)

Brigitta Rösler

Montag, 25.02., 16.15-17.45 Uhr, 10 x

€ 33,00 (€ 29,70)

vhs-Pavillon Zu den Heuwiesen

Ne019 Let's talk! English Conversation - Grundstufe A 2

Ein Kurs, bei dem Unterhaltung und small talk das Hauptziel sind. Es heißt die Hemmschwelle zu überwinden und einfach loszulegen. Ganz ohne Bücher oder Vokabeln lernen. Einfach viele Ideen und gute Laune mitbringen. Lust auf Sprechen ist natürlich von großem Vorteil. Grundkenntnisse in Englisch (Schulabschluss) sind erforderlich, damit der Kurs auch Spaß macht!

Sabine Steynberg

Montag, 18.02., 19.30-21.00 Uhr, 12 x

€ 39,60 (€ 35,60)

Mittelschule

Ne020 Französisch am Vormittag - Grundstufe A2

8. Semester

Wir üben die Konversation und arbeiten im Buch Voyages 2 weiter.

Buch: Voyage 2 ab L. 10

Anne Magaud

Mittwoch, 20.02., 10.15-11.45 Uhr, 12 x

€ 39,60 (€ 35,60)

vhs-Pavillon Zu den Heuwiesen

Ne021 Französisch Lerngruppe

Hier treffen sich Teilnehmer/innen aus Kurs Nr. Ne020 zum vertiefenden Lernen (ohne Kursleitung). Es werden Hausaufgaben besprochen und kleine Übungen gemacht. Die Gruppe ist offen für andere interessierte Teilnehmer/innen.

Dienstag, 19.02., 9.00-10.30 Uhr, 15 x

€ 10,00 (€ 9,00)

vhs-Pavillon Zu den Heuwiesen

Ne022 Französisch - Mittelstufe B1

Wir arbeiten ohne Buch mit literarischen Texten, Zeitungsartikeln, Hör-CDs, Videos. Im Mittelpunkt steht das freie Sprechen, aber wir wiederholen auch immer wieder Grammatik. Quereinsteiger sind herzlich willkommen.

Karin Meinel

Dienstag, 26.02., 9.00-10.30 Uhr, 15 x

€ 49,50 (€ 44,50)

vhs-Pavillon Zu den Heuwiesen

Ne023 Französisch - Conversation en français

Nous parlons de thèmes actuels et travaillons avec notre livre

Buch: Voyages 3 ab L.6

Anne Magaud

Mittwoch, 20.02., 8.45-10.15 Uhr, 12 x

€ 39,60 (€ 35,60)

vhs-Pavillon Zu den Heuwiesen

Ne024 Italienisch - Grundstufe A 1 2. Semester

Für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen.

Buch: Chiaro A1

Donatella Renn

Montag, 18.02., 9.00-10.30 Uhr, 12 x

€ 39,60 (€ 35,60)

vhs-Pavillon Zu den Heuwiesen

Ne025 Italienisch - Grundstufe A 1 2. Semester

Für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen.

Buch: Chiaro A1

Donatella Renn

Dienstag, 19.02., 18.00-19.30 Uhr, 12 x

€ 39,60 (€ 35,60)

Mittelschule 1. Stock

Ne026 Italienisch - Grundstufe A 2 8. Semester

In gewohnter und doch immer wieder neuer Weise: "Avanti!"

Buch: Con piacere Band A2 ab L.5

Brigitte Ziel

Dienstag, 19.02., 18.15-19.45 Uhr, 12 x

€ 39,60 (€ 35,60) + 1,00 € Kopiergeld

Mittelschule 1. Stock

Ne027 Italienisch: Leichte Konversation - Grundstufe A 2

Grammatica italiana, esercizi interessanti, temi attuali e.... tanto divertimento!

Quereinsteiger sind willkommen!

Buch: Allegro2

Donatella Renn

Mittwoch, 20.02., 8.30-10.00 Uhr, 12 x

€ 39,60 (€ 35,60)

vhs-Pavillon Zu den Heuwiesen

Ne028 Norwegisch - Mittelstufe B2

16. Semester

Avisartikler, leker, diskusjoner, noveller og ikke minst tekst- og arbeidsboka vår - og iblant litt grammatikk - det er vel noe for enhver smak?!

Velkommen alle sammen!

Buch: Stein på stein ab L.11

Irmgard Hofler

Montag, 18.02., 19.30-21.00 Uhr, 12 x

€ 39,60 (€ 35,60)

Mittelschule

Ne029 Spanisch - Grundstufe A 1 2. Semester

Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen.

Buch: Mirada ab L.3

Roselba Kemenater

Montag, 18.03., 9.00-10.30 Uhr, 15 x

€ 49,50 (€ 44,50)

vhs-Pavillon Zu den Heuwiesen

Ne030 Spanisch - Grundstufe A 1

2. Semester

Wir lernen seit einem Semester zusammen Spanisch und freuen uns über neue Kursteilnehmer.

Wir gehen in kleinen Schritten und mit vielen Übungs- und Wiederholungsmöglichkeiten vor und beschäftigen uns auch immer wieder mit der Kultur Spaniens und Lateinamerikas.

Buch: efe A1 (Hueber Verlag) Niveau A1 ab Lektion 3

Sandra Thompson

Mittwoch, 20.02., 18.00-19.30 Uhr, 12 x
€ 39,60 (€ 35,60)

vhs-Pavillon Zu den Heuwiesen

Ne031 Spanisch - Grundstufe A 2

6. Semester

Für Anfänger mit Vorkenntnissen. Gut geeignet für Quereinsteiger. Grammatik wird wiederholt und das Sprechen geübt.

Buch: Mirada ab L 15

Roselba Kemenater

Mittwoch, 20.03., 18.30-20.00 Uhr, 12 x
€ 39,60 (€ 35,60)

Mittelschule

Ne032 Spanisch - Leichte Konversation - Grundstufe A 2

9. Semester

Wir möchten zusammen unsere Spanischkenntnisse verfestigen und uns dabei besonders auf die mündliche Anwendung und das Hörverständnis konzentrieren. Nebenbei sollen auch die Grundlagen der Grammatik wiederholt werden.

Neue Kursteilnehmer sind herzlich willkommen. Materialien werden im Kurs bekannt gegeben.

Sandra Thompson

Mittwoch, 20.02., 19.30-21.00 Uhr, 12 x
€ 39,60 (€ 35,60)

vhs-Pavillon Zu den Heuwiesen

Ne033 Spanisch - Mittelstufe B 1

En este curso leemos 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, 21.03., 17.00-18.30 Uhr, 12 x
€ 39,60 (€ 35,60)

vhs-Pavillon Zu den Heuwiesen

Ne034 Spanisch Club de conversación - Mittelstufe B 2

Este curso es un espacio abierto a todo aquel que quiera refrescar sus conocimientos de Español. Este grupo lleva varios años trabajando en equipo pero siempre se alegra de recibir nuevos compañeros. Aquí leemos, escuchamos y hablamos sobre historias inventadas o reales, trabajamos en la gramática, el vocabulario y todo lo relacionado con el Español. Anímate y acompáñanos.

Carol Viviana De Castro Lopez

Montag, 18.02., 19.30-20.30 Uhr, 12 x

€ 26,40 (€ 23,80) + 4,00 € Material

vhs-Pavillon Zu den Heuwiesen

Gesundheit

Ne035 Entspannung, Körpererfahrung 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, 18.02., 19.30-21.00 Uhr, 6 x
€ 39,60 (€ 35,60)

Altes Rathaus, 1. Stock

Ne036 Tiefenentspannung mit Klangschalen - Meditation NEU

Durch die Schwingungen und Klänge der Klangschalen werden Selbstheilungskräfte aktiviert. In Kombination mit dem autogenen Training erlernen Sie Entspannungstechniken, die Ihnen in vielen Lebenssituationen weiterhelfen

können. Verspannungen, Schmerzen, Schlafstörungen, Unruhe und Stress werden gemindert. In unseren Wohlfühlstunden tanken Sie neue Energie für Ihren Alltag.

Ich lade Sie ein, die heilsame Wirkung der Klangmeditation in einer kleinen Gruppe kennen zu lernen.

Bitte 2 Decken und 1-2 kleine Kissen mitbringen!

Brigitte Färber

Donnerstag, 21.02., 19.30-21.00 Uhr, 8 x
€ 52,80 (€ 47,50)

Pfarrheim Dormitz

Ne037 Hormon Yoga und Beckenbodentraining

Für Frauen in allen Lebenslagen, die ihre innere Mitte spüren und stärken wollen und mehr Lebensfreude erreichen möchten.

Um die natürliche Balance in den Wechseljahren zu unterstützen, nehmen wir uns Zeit für die Entspannung und für bewusstes Atmen. Liebevolle Zuwendung und Achtsamkeit zum eigenen Körper stehen im Vordergrund. Dabei dienen uns Übungen aus dem Hormon-Yoga, sanftes Dehnen, Wahrnehmungstechniken und Beckenbodentraining.

Mitzubringen: Matte, Decke, bequeme Kleidung, Kissen!

Julia Eger

Dienstag, 19.02., 18.30-20.00 Uhr, 10 x
€ 49,50 (€ 44,50)

Altes Rathaus, 1. Stock

Kleingruppe

Ne038 Yoga für Energie und Wohlbefinden - Fortgeschrittene

"Jeder, der atmet, kann Yoga praktizieren" (Krishnamacharya).

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)!

Laura Casu

Dienstag, 19.02., 8.30-10.00 Uhr, 15 x
€ 52,50 (€ 47,20) mit Teilnahmebescheinigung
Jugendraum Feuerwehrhaus

Ne039 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)!

Laura Casu

Dienstag, 19.02., 10.15-11.45 Uhr, 15 x
€ 52,50 (€ 47,20) mit Teilnahmebescheinigung
Jugendraum Feuerwehrhaus

Ne040 Yoga für Anfänger und Generation 50plus

Fortführung des Kurses aus dem Herbst/Wintersemester

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, 19.02., 16.30-18.00 Uhr, 12 x
€ 42,60 (€ 38,30) mit Teilnahmebescheinigung

Grundschule Untergeschoss Raum K2

Ne041 Yoga für Anfänger

Mit einfachen Körperhaltungen wollen wir die Beweglichkeit der Wirbelsäule verbessern und den Gleichgewichtssinn trainieren. Atem- und Entspannungsübungen fördern das Wohlbefinden und führen zur inneren Ruhe.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Matte oder Decke, Kissen und Handtuch!

Heidrun Albach

Donnerstag, 21.02., 17.15-18.45 Uhr, 12 x
€ 42,60 (€ 38,30) mit Teilnahmebescheinigung
Grundschule Untergeschoss Raum K2

Ne042 Yoga für Anfänger

Bitte mitbringen: Matte oder Decke, dicke Socken, bequeme Kleidung, Handtuch und Kissen!

Heidrun Albach

Donnerstag, 21.02., 19.00-20.30 Uhr, 12 x
€ 42,60 (€ 38,30) mit Teilnahmebescheinigung

Grundschule Untergeschoss Raum K2

Ne043 Hatha-Yoga für Fortgeschrittene

Hatha-Yoga ist ein körperbetontes und präzises Üben in den Haltungen (Asana). 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!

Gisela Zapf

Donnerstag, 21.02., 18.30-20.00 Uhr, 14 x

€ 49,20 (€ 44,30) mit Teilnahmebescheinigung
Grundschule Aula

Ne044 Hatha-Yoga für den Rücken

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, 22.02., 8.30-10.00 Uhr, 14 x

€ 49,20 (€ 44,30) mit Teilnahmebescheinigung
Jugendraum Feuerwehrhaus

Ne045 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, 22.02., 10.15-11.45 Uhr, 14 x

€ 49,20 (€ 44,30) mit Teilnahmebescheinigung
Jugendraum Feuerwehrhaus

Bewegung, Gymnastik, Fitness

Ne046 Rückhalt - die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken

Geeignet für jedes Alter

Erwärmung, Dehnung und Entspannung der Muskulatur

Bitte mitbringen: Matte, Gymnastik-Hanteln und Theraband!

Gertrud Schramm

Montag, 18.02., 9.00-10.00 Uhr, 14 x

€ 33,80 (€ 30,40) mit Teilnahmebescheinigung
Jugendraum Feuerwehrhaus

Ne047 Rückhalt - die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken

Ausgleichsgymnastik der gesamten Körpermuskulatur, Koordinationsübungen, Kräftigung, Mobilisierung und Dehnung

Bitte mitbringen: Matte, evtl. Nackenkissen!

Gertrud Schramm

Montag, 18.02., 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!

Gertrud Schramm

Montag, 18.02., 19.00-20.00 Uhr, 14 x

€ 33,80 (€ 30,40) mit Teilnahmebescheinigung
Jugendraum Feuerwehrhaus

Ne049 Bewegung in Balance

Bestimmte Muskeln sind in unserem Alltag ständig aktiv, andere hingegen gebrauchen wir nur selten. Die Folge davon ist ein sich langsam einschleichendes Ungleichgewicht, aus dem sich häufig Verspannungen, Verkürzungen bis zu Schmerzen entwickeln können. Dem wollen wir durch gezieltes Stretching, Mobilisieren, Aktivieren und Kräftigen entgegenwirken.

Bitte Matte mitbringen!

Monika Ortloff

Montag, 25.02., 19.00-20.00 Uhr, 10 x
€ 22,00 (€ 19,80)

Grundschule Untergeschoss Raum K2

Ne050 Gesunder Rücken und Rumpfstabilisierung NEU

Der Kurs dient zur Kräftigung und Stabilisierung der Rücken- und Schultermuskulatur. Wir stärken in angenehmer Atmosphäre durch Übungen der Bauchmuskulatur unsere Körpermitte, die ebenfalls einen großen Anteil zur Rumpfstabilisierung beiträgt. Es werden Muskelverspannungen gelöst, die Beweglichkeit verbessert und muskuläre Dysbalancen ausgeglichen. Bitte Matte mitbringen!

Annette Müller

Montag, 18.02., 20.00-21.00 Uhr, 15 x
€ 33,00 (€ 29,60)

Grundschule Untergeschoss Raum K2

Ne051 Gymnastik zum Wohlfühlen NEU

Kräftigung und Dehnung der Nacken-, Schulter- und Rückenmuskulatur mit anschließenden Entspannungsübungen

Bitte mitbringen: Matte, Decke, bequeme Kleidung!

Lisa Maug

Dienstag, 05.03., 19.00-20.00 Uhr, 15 x
€ 33,00 (€ 29,60)

Grundschule Untergeschoss Raum K2

Ne052 Gymnastik zum Wohlfühlen NEU

Kräftigung und Dehnung der Nacken-, Schulter- und Rückenmuskulatur

mit anschließenden Entspannungsübungen

Bitte mitbringen: Matte, Decke, bequeme Kleidung!

Lisa Maug

Dienstag, 05.03., 20.00-21.00 Uhr, 15 x
€ 33,00 (€ 29,60)

Grundschule Untergeschoss Raum K2

Ne053 Rückhalt - die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken

Bitte mitbringen: Matte, evtl. Nackenkissen, Theraband!

Elke Beck

Donnerstag, 21.02., 8.30-9.30 Uhr, 10 x
€ 25,00 (€ 22,50) mit Teilnahmebescheinigung

Jugendraum Feuerwehrhaus

Ne054 Rückhalt - die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken

Bitte mitbringen: Matte, evtl. Nackenkissen, Theraband!

Elke Beck

Donnerstag, 21.02., 9.30-10.30 Uhr, 10 x
€ 25,00 (€ 22,50) mit Teilnahmebescheinigung

Jugendraum Feuerwehrhaus

Ne055 Ausgleichsgymnastik

Gymnastik der gesamten Körpermuskulatur, Koordinationsübungen, Kräftigung, Mobilisierung und Dehnung.

Bitte mitbringen: Isomatte, evtl. Nackenkissen!

Irmgard Neuner

Mittwoch, 20.02., 19.15-20.15 Uhr, 15 x
€ 33,00 (€ 29,70)

Mehrzweckhalle Kleinsendelbach

Ne056 Pilates für Anfänger und Fortgeschrittene

Hauptaugenmerk liegt nicht auf dem Training der Maximalkraft sondern auf dem Erlernen von Muskelkontrolle, Koordination und Gleichgewicht.

Pilates bedeutet seine Aufmerksamkeit auf den Körper zu richten und bewusst präzise Bewegungsabläufe erlebbar zu machen. Es soll eine grundsätzliche Fähigkeit erarbeitet werden, den Körper optimal in seiner Haltung bewegen und kontrollieren zu können. Um Körperstrukturen zu verändern reicht es nicht aus, nur physisch zu arbeiten. Der Geist wird beim Training mit einbezogen. Das so erlernte Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele erweckt neue Vitalität und Wohlbefinden und macht Spaß.

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch und bequeme Sportkleidung!

Roswitha Klein

Montag, 18.02., 18.00-19.00 Uhr, 15 x
€ 36,00 (€ 32,30) mit Teilnahmebescheinigung

Jugendraum Feuerwehrhaus

Ne057 Mit Pilates im Gleichgewicht - für Anfänger und Teilnehmer mit Vorkenntnissen

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch und bequeme Sportkleidung!

Karin Seitz

Mittwoch, 06.03., 9.00-10.00 Uhr, 12 x
€ 29,40 (€ 26,50) mit Teilnahmebescheinigung
Jugendraum Feuerwehrhaus

Ne058 Mit Pilates im Gleichgewicht für Anfänger und Teilnehmer mit Vorkenntnissen

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch und bequeme Sportkleidung!

Karin Seitz

Mittwoch, 06.03., 18.00-19.00 Uhr, 12 x
€ 29,40 (€ 26,50) mit Teilnahmebescheinigung
Grundschule Untergeschoss Raum K2

Ne059 Ich bewege mich - Pilates NEU

Das sanfte Training bringt schnelle Erfolge. Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Im Zentrum stehen Bauch, Hüften, Po und Rücken, die Körpermitte, im Pilates auch "Powerhouse" genannt. Pilates kräftigt, entspannt und dehnt auf sanfte Weise die tiefen Muskeln. Der Körper wird straff und geschmeidig, die Haltung aufrecht. Die Bewegungen werden sehr bewusst und mit großer Konzentration ausgeführt. Wie intensiv das Training ist, können Sie individuell variieren. Gut für alle, die sich ein sanftes und effektives Training für den ganzen Körper wünschen. Keine Vorkenntnisse nötig! In jedem Alter geeignet!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe oder Socken, Decke, Handtuch, flaches Kissen!

Karin Seitz

Mittwoch, 06.03., 19.10-20.10 Uhr, 12 x
€ 29,40 (€ 26,50) mit Teilnahmebescheinigung
Grundschule Untergeschoss Raum K2

Ne060 Pilates für Anfänger und Teilnehmer mit Vorkenntnissen

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch und bequeme Sportkleidung!

Karin Seitz

Mittwoch, 06.03., 10.10-11.10 Uhr, 12 x
€ 29,40 (€ 26,40) mit Teilnahmebescheinigung
Jugendraum Feuerwehrhaus

Ne061 Aerobic & Fitness Gymnastik

Wer gerne mit Spaß und bei guter Musik seine Figur straffen möchte, ist hier genau richtig.

Bitte bequeme Kleidung und Gymnastikmatte mitbringen!

Annette Müller

Dienstag, 19.02., 19.00-20.00 Uhr, 15 x
€ 33,00 (€ 29,60)

Jugendraum Feuerwehrhaus

Ne062 Step-Aerobic, Aerobic und Zumba NEU

Wir wechseln ab.

In dieser Fitnessstunde wechseln wir zwischen Step-Aerobic, Aerobic und Zumba. Dieses Ganzkörperprogramm eignet sich hervorragend zur Fettverbrennung. Es steigert die Kondition und die Konzentration.

Wir erarbeiten uns zu aktueller Musik einfache bis mittelschwere Choreographien und machen den Fettpölsterchen Beine. Ein Cool Down und Stretching runden die Stunde ab. Bitte feste Hallenschuhe und Gymnastikmatte mitbringen!

Andrea Tschaikowsky

Donnerstag, 21.02., 10.35-11.20 Uhr, 15 x
€ 24,75 (€ 22,20)

Jugendraum Feuerwehrhaus

Ne063 Fitnessworkout und Bodystyling NEU

Das gezielte und wirkungsvolle Muskeltraining für einzelne Körperbereiche formt die Figur und beugt muskulären Dysbalancen vor.

Das Workout bringt Ergebnisse für jeden Fitnessstyp, denn es eignet sich für Fitnesssteiger genauso wie für ambitionierte Workout Fans.

Dehn- und Stretchübungen schließen die Stunde ab.

Bitte Gymnastikmatte und feste Hallenschuhe mitbringen!

Andrea Tschaikowsky

Donnerstag, 21.02., 11.25-12.10 Uhr, 15 x
€ 24,75 (€ 22,20)

Jugendraum Feuerwehrhaus

Ne064 Älter werden und jung bleiben - 55PLUS

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, 20.02., 9.15-10.45 Uhr, 8 x
€ 39,60 (€ 35,60)

Altes Rathaus 1. Stock

Ne065 Älter werden und jung bleiben - Gedächtnistraining für Einsteiger

Wer rastet, der rostet - das gilt für den Körper ebenso wie für den Geist.

Ein kombiniertes Gedächtnis- und Bewegungsprogramm wird aufzeigen, wie Sie Ihre Leistungsfähigkeit verbessern und bis ins hohe Alter erhalten können. Durch einfache Anregungen und Übungen wollen wir unsere grauen Zellen auf Trab bringen.

Geeignet für alle Altersgruppen ab 55

Bitte Papier und Stifte mitbringen!

Marianne Vollmann

Mittwoch, 20.02., 11.00-12.00 Uhr, 8 x
€ 26,40 (€ 23,70)

Altes Rathaus 1. Stock

Ne066 Feldenkrais - Bewusstheit durch Bewegung

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Über kleine, leichte Bewegungen lernen Sie, ungünstige Haltungen und Gewohnheiten zu erkennen und erfahren eine ganz neue Qualität der Beweglichkeit. Sie lernen sehr individuell nach Ihrem eigenen Rhythmus. Die Ergebnisse kommen aus der Aktivität des Nervensystems und neuen Verschaltungen im Gehirn. Sie bewirken nicht nur größere Beweglichkeit und Reaktionsfähigkeit, sondern auch eine verbesserte Lernfähigkeit. Die Feldenkraismethode versteht sich daher als Lernmethode, die über bewusste Bewegung ein organisches Lernen auf allen Ebenen ermöglicht.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte!

Bettina Wittmann

Freitag, 22.02., 18.30-19.45 Uhr, 14 x
€ 77,00 (€ 69,20)

Altes Rathaus, 1. Stock

Kleingruppe

Ne067 Feldenkrais - Bewusstheit durch Bewegung

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte!

Bettina Wittmann

Freitag, 22.02., 20.00-21.15 Uhr, 14 x
€ 77,00 (€ 69,20)

Altes Rathaus, 1. Stock

Kleingruppe

Ne068 Feldenkrais - Bewusstheit durch Bewegung

Bettina Wittmann

Donnerstag, 21.02., 8.45-9.45 Uhr, 5 x
€ 22,00 (€ 19,80)

Altes Rathaus, 1. Stock

Kleingruppe

Ne069 Feldenkrais - Bewusstheit durch Bewegung

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte!

Bettina Wittmann

Donnerstag, 04.04., 8.45-9.45 Uhr, 5 x
€ 22,00 (€ 19,80)

Altes Rathaus, 1. Stock

Kleingruppe

Ne070 Qi Gong für Anfänger

Leicht erlernbare Bewegungen - für jeden geeignet - die Körper und Geist durch bewusstes Atmen harmonisieren.

Schwerpunkt: 18 harmonische Übungen
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme, rutschfeste Socken, Decke, Kissen!

Brigitte Molz

Montag, 25.02., 17.45-19.15 Uhr, 12 x
€ 62,40 (€ 56,10) mit Teilnahmebescheinigung
Kleingruppe
Mittelschule

Ne071 Qi Gong für Anfänger

Schwerpunkt: Basisübung und die 6 heilenden Laute

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme, rutschfeste Socken, Decke, Kissen!

Brigitte Molz

Montag, 18.02., 19.30-21.00 Uhr, 12 x
€ 62,40 (€ 56,10) mit Teilnahmebescheinigung
Kleingruppe
Mittelschule

Ne072 Qi Gong für den Feierabend - Fortführung

Dieser Kurs ist eine Fortführung des Kurses aus dem Herbst-/Wintersemester.

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.

Schwerpunkt: Fliegender Kranich

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme rutschfeste Socken, Decke, Kissen!

Brigitte Molz

Dienstag, 26.02., 17.45-19.15 Uhr, 12 x
€ 62,40 (€ 56,10) mit Teilnahmebescheinigung
Kleingruppe
Mittelschule

Ne073 Qi Gong für den Feierabend

Schwerpunkt: Fanhuan Gong

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme rutschfeste Socken, Decke, Kissen!

Brigitte Molz

Dienstag, 26.02., 19.30-21.00 Uhr, 12 x
€ 62,40 (€ 56,10) mit Teilnahmebescheinigung
Kleingruppe
Mittelschule

Tanz und Bewegung

Ne074 Linedance für Einsteiger (Anfänger ohne Vorkenntnisse)

Linedance, eine Tanzart, die immer populärer wird: Tanzen mit anderen, aber ohne Partner zu Country- und aktueller Popmusik.

Ein Kurs für Anfänger ohne Vorkenntnisse. Alles, was man braucht, ist bequemes Schuhwerk, legere Kleidung und Freude an der Musik. Nicht Fitness, sondern pure Freude an der Bewegung steht im Mittelpunkt und macht 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

Freitag, 22.02., 18.00-19.00 Uhr, 5 x
€ 16,50 (€ 14,80)
Mittelschule Aula

Ne075 Linedance für Beginner (Anfänger mit Vorkenntnissen)

Rudolf Birckigt

Montag, 18.02., 19.00-20.30 Uhr, 10 x
€ 33,00 (€ 29,60)
Mittelschule Aula

Ne076 Linedance für Beginner (Anfänger mit Vorkenntnissen)

Rudolf Birckigt

Freitag, 22.02., 19.00-20.30 Uhr, 10 x
€ 33,00 (€ 29,60)
Mittelschule Aula

Ne077 Zumba

Zumba ist Tanz und Fitness in einem. Latein-amerikanische 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.

Kerstin Pfister

Dienstag, 19.02., 19.45-20.45 Uhr, 15 x
€ 33,00 (€ 29,70)
Gasthaus Rose, Kleinsendelbach

Ne078 Zumba

NEU

Jasmin Walk

Mittwoch, 20.02., 18.00-19.00 Uhr, 15 x
€ 26,40 (€ 23,80)
Gasthaus Rose, Kleinsendelbach

Ne079 Zumba

Christiane Reinwald

Donnerstag, 21.02., 18.00-19.00 Uhr, 15 x
€ 33,00 (€ 29,70)
Mittelschule Aula

Ne080 Zumba

Christiane Reinwald

Donnerstag, 21.02., 19.15-20.15 Uhr, 15 x
€ 33,00 (€ 29,70)
Mittelschule Aula

Ne081 Zumba

NEU

Jasmin Walk

Mittwoch, 20.02., 19.10-20.10 Uhr, 15 x
€ 23,10 (€ 20,70)
Gasthaus Rose, Kleinsendelbach

Ne082 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, 12.03., 14.45-16.15 Uhr, 12 x
€ 39,60 (€ 35,60)
Jugendraum Feuerwehrhaus

Ne083 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, 19.02., 18.30-19.30 Uhr, 15 x
€ 33,00 (€ 29,70)
Gasthof Rose Kleinsendelbach

Heilmethoden - Hilfe zur Selbsthilfe Vorträge und Seminare

Ne084 Akupressur und Thai-Massage gegen Kopf-, Nacken- und Rückenschmerzen

Akupressur ist eine jahrtausendealte Methode. Durch sanften Fingerdruck auf bestimmte Punkte hilft sie in wenigen Minuten die Blockaden zu lösen und den Energiefluss im Körper anzuregen.

In diesem Kurs erlernen Sie die wichtigen Druckpunkte gegen verschiedene Kopfschmerzen und Druckmassage sowie Dehnung entlang der Energiebahnen am Nacken und Rücken. Geeignet ist Akupressur sowohl zur Linderung von Alltagsbeschwerden als auch als vorbeugende Maßnahme zur Erhöhung von Wohlbefinden und Beweglichkeit.

Bitte mitbringen: Decke, Kissen, bequeme Kleidung, Getränk!
Dong Young Wolter

Samstag, 23.02., 10.00-14.00 Uhr, 2 x
€ 26,40 (€ 23,70)

Altes Rathaus 1. Stock

Ne085 Einführung in Ayurveda, das älteste ganzheitliche Medizinsystem

- Die Naturheilkunde Ayurveda ist durch die WHO anerkannt
- Stress abbauen und wieder in Balance kommen
- Entschleunigen statt Beschleunigen
- Was ist Ayurveda
- Ayurvedamedizin, Kräuter und Gewürze
- Jeder Mensch ist ein anderer Typ (Konstitution)
- Man unterscheidet 3 Grundtypen (Vata, Pitta + Kapha)
- Typbestimmung mit Typenbestimmungen
- Die 5 Elemente bestimmen unsere Bioenergien

Lilo Wäschenfelder

Dienstag, 19.02., 19.30-21.00 Uhr
€ 4,95 (€ 4,40)

Mittelschule

Anmeldung erforderlich!

Ne086 Essen was der Körper braucht - Neue Energie und Lebensqualität spüren

Ernährung für Erwachsene und Kinder

Die passende Ernährung für Ihren Metabolic-Typ

- Richtig und gesund abnehmen und gleichzeitig den Stoffwechsel regulieren
- Hormonspiegel durch richtige Ernährung ausgleichen
- Hochwertige Speisen schnell und einfach zubereiten

- Depression kann auch eine Mangelkrankung sein
- Schmerzen sind bei Mineral-, Vitamin-, und Vitalstoffmangel möglich

Lilo Wäschenfelder

Dienstag, 26.02., 19.30-21.00 Uhr
€ 4,95 (€ 4,40)

Mittelschule

Anmeldung erforderlich!

Ne087 Sanfte Hilfe bei Erkältungskrankheiten und Kopfschmerzen

Bereits vor über tausend Jahren erfanden die Mayas und Azteken diese heilsame Hilfe bei allerlei Erkrankungen. Ohrkerzen helfen schnell bei Kopfschmerzen, Erkältungskrankheiten, Hörgeräuschen, Unruhe und Schlafstörungen. Sie sind ein reines und sanftes Naturprodukt und von jedem leicht anwendbar. Ihre Wirkung ist sehr entspannend und besonders Kinder genießen die angenehm-ruhige Anwendung.

In den Materialkosten von € 8,00 sind das umfassende Skript und 2 Ohrkerzen enthalten (bitte bei der Kursleiterin entrichten).

Bitte bequeme Kleidung tragen. Decke, Isomatte und Kissen mitbringen!

Alexandra Nürnberg

Samstag, 02.03., 15.00-17.00 Uhr
€ 6,60 (€ 5,90) + Material

vhs-Pavillon Zu den Heuwiesen

Ne088 Hilfe zur Selbsthilfe mit der Dorn-Therapie bei Wirbel- und Gelenksbeschwerden

Wussten Sie schon, dass viele Beschwerden am Rücken und an Gelenken oft auf Fehlstellungen zurückzuführen sind?

In der Dorn-Therapie werden unter Berücksichtigung von ganzheitlichen Methoden die Fehlstellungen des Bewegungsapparates er-spürt, ertastet und mit sanftem Daumendruck und durch dynamische Bewegungen korrigiert. In diesem Seminar erfahren Sie die Wirkungsweise nach Dorn und erlernen die praktischen Übungen zur Korrektur der Beinlängendifferenzen, des Beckenschiefstands und stabilisierende Selbstübungen zur Linderung von Knie-, Hüft-, Kreuz- und Rückenbeschwerden. Diese Übungen sind sanft und oft sehr wirksam.

Bitte mitbringen: Decke, Kissen, bequeme Kleidung, Wollsocken, Mineralwasser!

Dong Young Wolter

Samstag, 02.03., 10.00-15.00 Uhr
€ 22,00 (€ 19,80)

Altes Rathaus 1. Stock

Ne089 Traumfigur - Schlank ohne Stress und gleichzeitig den Stoffwechsel regulieren

Ernährungstipps zum erfolgreichen Abnehmen
- Was ist Metabolic balance?
- Was kann ein Ayurveda - Ernährungsplan?
- Wie funktioniert eine Stoffwechsellumstellung?
- Welche Lebensmittel wirken gegen welche Krankheit?

- Kann man Diabetes, Rheuma, Hautprobleme, Nerven- und Darmprobleme mit den richtigen Lebensmitteln heilen oder verbessern?

- Typgerecht essen, neue Lebensenergie spüren?

Lilo Wäschenfelder

Dienstag, 05.03., 19.30-21.00 Uhr

€ 4,95 (€ 4,40)

Mittelschule

Anmeldung erforderlich!

Ne090 Entspannung für Kiefer, Nacken und Schultern NEU

Es werden leicht nachvollziehbare Entspannungsübungen u.a. aus den Bereichen Progressive Entspannung nach Jacobsen und Autogenes Training, insbesondere für den Kiefer-, Gesichts-, Schulter- und Nackenbereich vorgestellt. Nicht nur bei sog. Parafunktionen, sondern auch bei Verspannungen, psychosomatischen Beschwerden und allgemeinem Stress sind diese Entspannungstechniken sehr hilfreich. Es sind keine Voraussetzungen erforderlich.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Kissen, dicke Socken, eventuell Decke und bequeme Kleidung!

Stefanie Tiebe-Fett

Dienstag, 12.03., 19.30-21.30 Uhr

€ 6,60 (€ 5,90)

Mittelschule

Ne091 Gesichts Meridian-Massage

Die sanfte Ohr- und Gesichtsmassage ist wohltuend und entspannend. Sie kommt aus der Traditionellen Chinesischen Medizin. Besonders an den Energieleitbahnen im Gesicht sitzen viele Akupressurpunkte, die heilsamen Einfluss auf Kopfschmerzen, Erkältungskrankheiten, Hörgeräusche, Nervosität und Schlafstörungen haben können. Im Kurs erlernen Sie die einfache und natürliche Methode. Sie erhalten ein umfassendes Skript, um die Massage jederzeit bei sich und anderen anzuwenden. Sie ist überdies auch besonders gut für Kinder geeignet!

Bitte Isomatte, Decke und Kissen mitbringen!

Alexandra Nürnberg

Mittwoch, 13.03., 19.00-21.00 Uhr

€ 6,60 (€ 5,90) + Material

Mittelschule

Ne092 Knirschen, Pressen & Co. NEU

Funktionsstörungen des Kiefers und der Zähne: Ursachen, Folgen und Behandlungsmöglichkeiten

Nicht nur Kiefer- oder Zahnschmerzen können durch Funktionsstörungen des Kauorgans begründet sein. Auch bei Beschwerden des Bewegungsapparates wie Schulter- und Rückenschmerzen sowie Tinnitus, Kopfschmerzen etc. sollten die Zähne als Ursache stets mit berücksichtigt werden. Aufgrund von ständig wachsenden Alltagsbelastungen und Stress ohne adäquate Verarbeitungstechniken leiden immer mehr Menschen, häufig sogar Kinder - oft unerkannt - unter diesem Problem. Sie "beißen die Zähne zusammen" und nehmen "zähneknirschend" ihre Beschwerden hin. Die dadurch aber leider immer schlimmer werden und am Ende chronifizieren können. Dabei könnte oft durch harmlose und schmerzfreie Maßnahmen bereits eine Verbesserung erzielt werden. In diesem Vortrag werden das Zusammenspiel von Psyche, Zähnen und Körper in Bezug auf diese Funktionsstörungen erläutert.

Dr. Alexander Tiebe

Donnerstag, 14.03., 19.30-21.30 Uhr

€ 6,60 (€ 5,90)

Mittelschule

Anmeldung erforderlich!

Ne093 EFT - Klopfmethode

An diesem Abend lernen Sie eine einfache und wirkungsvolle Selbsthilfemethode kennen. Es werden Ihnen dabei bestimmte Energiepunkte am Körper gezeigt, die Sie dann mit den Händen beklopfen können. Sie werden erstaunt sein, wie sich damit oft in wenigen Minuten viele Beschwerden auflösen oder lindern lassen. Freuen Sie sich darauf!

Helmut Späth

Mittwoch, 20.03., 19.00-21.00 Uhr

€ 6,60 (€ 5,90)

Mittelschule

Ne094 Frühjahrsputz von Innen - Wildkräuter helfen beim Entschlacken NEU

Zeit wird es, die "gute Stube" wieder mal so richtig zu entrümpeln und zu putzen. Das Gleiche gilt auch für unseren Körper, insbesondere für den Darm und unsere wichtigsten Entgiftungsorgane, Leber und Nieren. Wenn die nämlich so richtig glänzen, geht es unserem Immunsystem gut und wir fühlen uns rundum wohl und vital.

Wie kann ich mich mit Wildpflanzen beim Entschlacken oder Fasten unterstützen, wie wirken sie und worauf ist dabei unbedingt zu achten? Diese Fragen werden in diesem Vortrag beantwortet. Abschließend stellen wir einen leckeren Kräuter-Frucht-Cocktail her.

Tanja Kliemeck

Dienstag, 09.04., 18.00-20.00 Uhr

€ 12,80 (€ 11,50) inkl. Material

vhs-Pavillon Zu den Heuwiesen

Anmeldung erforderlich!

Ne095 Burnout

Burnout (ausgebrannt sein) bezeichnet eine besonders ausgeprägte Form beruflich und/oder privat bedingter Erschöpfung und Niedergeschlagenheit. Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Magenbeschwerden oder/ und andere körperliche Dysfunktionen treten auf. Typisch sind auch Schuldgefühle und Versagensängste und diverse psychische Beschwerden, wie z.B. Depression, die als Folge des Burnouts auftreten. Leider wird Burnout häufig erst spät erkannt, da es ein schleicher Prozess ist, der noch dazu durch körperliche und psychische Beschwerden begleitet werden kann.

Es sind bei weitem nicht nur gestresste Manager betroffen - im Gegenteil. Burnout tritt in allen Sozial-, Bildungs-, Berufs- und Altersgruppen auf. Schüler, Studenten, Arbeitnehmer, Arbeitssuchende, Alleinerziehende, Menschen in sozialen Berufen, Menschen mit hohem privatem Stresspotential - jeder kann betroffen sein.

Aber: Es gibt auch Möglichkeiten Burnout zu vermeiden und nach einem Burnout Freude und Energie zurückzugewinnen. Sie lernen grundlegendes zum Thema Burnout kennen. Sie erfahren mehr über Entstehung, Verlauf und Möglichkeiten der Vermeidung.

Stefanie Tiebe-Fett

Dienstag, 16.04., 19.30-21.30 Uhr

€ 6,60 (€ 5,90)

Mittelschule

Anmeldung erforderlich!

Ne096 Das Kräuterpflaster - Erste Hilfe-Apotheke aus der Natur

Was sollte alles in den Alltags-Notfall-Koffer für Zuhause? Dieser Workshop gibt einen Einblick in die "Ersthelfer-Pflanzenheilkunde", mit selbst hergestellten Kräuterprodukten, die bei Notfällen wie Entzündungen, Schwellungen, Muskelkater, kleineren Verletzungen und Verbrennungen, schnell und nachhaltig helfen. Neben der Pflanzenkunde stehen Selbstherstellung mit Pflanzen und die Herstellung von Kräuter-Essenz auf dem Programm.

Tanja Kliemeck

Samstag, 29.06., 10.30-12.30 Uhr

€ 12,80 (€ 11,50) inkl. Material

vhs-Pavillon Zu den Heuwiesen

Ernährung

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Restbehälter, Schreibsachen!

Materialkosten sind bei der Kursleitung zu zahlen.

Ne097 Fränkische Bratwurst selbstgemacht NEU

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 Bratwürste pro Person werden gestellt. Dafür anfallende Kosten von € 20,00 sind im Seminar zu bezahlen.

Andreas Rehm

Samstag, 23.02., 9.00-12.00 Uhr

€ 13,20 (€ 11,90) + Material

Kleingruppe

Andy's Hofladen, Kirchenstr. 7, Dormitz

Ne098 Fränkische Bratwurst selbstgemacht NEU

Andreas Rehm

Samstag, 23.03., 9.00-12.00 Uhr

€ 13,20 (€ 11,80) + Material

Kleingruppe

Andy's Hofladen, Kirchenstr. 7, Dormitz

Ne099 Familienfest - gut vorbereitet

Dieses Jahr steht bei Ihnen ein Familienfest, Geburtstag oder ein Osterbrunch an? Sie bekommen Tipps, Tricks und Rezepte - damit sich jeder wohlfühlt und für die Gastgeberin auch noch Zeit zum Plaudern bleibt.

Petra Braun-Lichter

Montag, 11.03., 18.00-21.30 Uhr

€ 11,55 (€ 10,40) + Material ca. € 15,00

Mittelschule, Schulküche

Ne100 Thailändische Küche - leicht gemacht

Wenn Sie gerne kochen und mit neuen Aromen experimentieren, werden Sie Freude an der thailändischen Küche haben.

Aufgrund eines wachsenden Angebotes an thailändischen Zutaten lassen sich die Gerichte leicht zu Hause nachkochen. Das Wort "thai" bedeutet "frei" und die Thai-Küche ist eine sehr variantenreiche Küche. Jedes Gericht hat stets seine eigene persönliche Note. Bitte mitbringen: Schürze, Frischhaltebox, Geschirrtuch und Küchenmesser!

Amporn Walker

Donnerstag, 11.04., 18.00-21.30 Uhr

€ 11,55 (€ 10,40) + Material ca. € 12,00

Mittelschule, Schulküche

Ne101 Italienische Speisen frisch und gesund auf den Tisch

Die Rezepte beinhalten frische Kräuter, spritzige Aromen und natürlich markfrische Zutaten. Aus allen italienischen Regionen suche ich das Beste heraus. Vieles kann gut vorbereitet werden, damit auch die Gastgeberin oder der Gastgeber entspannt feiern können.

Petra Braun-Lichter

Dienstag, 16.04., 18.00-21.30 Uhr

€ 11,55 (€ 10,40) + Material ca. € 15,00

Mittelschule, Schulküche

Ne102 Sind Sie vegetarisch fit?

Immer mehr Menschen möchten ohne Fleisch essen oder immer mal wieder fleischlos auskommen. Pfliffige Rezepte mit Gemüse, Salaten, Tofu und Beilagen, fernab der sonst üblichen Gemüselasagne.

Petra Braun-Lichter

Dienstag, 07.05., 18.00-21.30 Uhr

€ 11,55 (€ 10,40) + Material ca. € 15,00

Mittelschule, Schulküche

Ne103 Thailändisches aus dem Wok

Gesund, einfach, bekömmlich, lecker, blitzschnell und spontan zubereitet. Auch mit einheimischem Gemüse und in jedem Haushalt vorrätigen Zutaten lässt sich thailändisch kochen. Wir bereiten verschiedene Gerichte zu.

Bitte mitbringen: Schürze, Frischhaltebox, Geschirrtuch und Küchenmesser!

Amporn Walker

Dienstag, 14.05., 18.00-21.30 Uhr

€ 11,55 (€ 10,40) + Material ca. € 12,00

Mittelschule, Schulküche

Ne104 Picknick heißt der große Spaß!

Antipasti, Tapas, Mezze und vieles mehr. Eine Checkliste und viele Tricks und Tipps rund ums Picknick werden mitgeliefert.

Petra Braun-Lichter

Dienstag, 04.06., 18.00-21.30 Uhr

€ 11,55 (€ 10,40) + Material ca. € 15,00

Mittelschule, Schulküche

Ne105 Italienische Speisen frisch und gesund auf den Tisch

Die Rezepte beinhalten frische Kräuter, spritzige Aromen und natürlich marktfrische Zutaten. Aus allen italienischen Regionen suche ich das Beste heraus. Vieles kann gut vorbereitet werden, damit auch die Gastgeberin oder der Gastgeber entspannt feiern können.

Petra Braun-Lichter

Donnerstag, 11.07., 18.00-21.30 Uhr

€ 11,55 (€ 10,40) + Material ca. € 15,00

Mittelschule, Schulküche

Kultur

Kunst - Hobby - Freizeit

Ne106 Aquarell- und Acrylmalerei für Anfänger und Fortgeschrittene

In diesem Kurs gestalten Sie Ihr eigenes Motiv - in Aquarell oder Acryl.

Bitte mitbringen: Malmaterial und auf Wunsch Vorlagen!

Ardian Dika

Dienstag, 19.02., 9.00-11.15 Uhr, 12 x

€ 69,40 (€ 62,50)

vhs-Pavillon Zu den Heuwiesen

Ne107 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, 20.02., 19.00-21.15 Uhr, 15 x

€ 85,00 (€ 76,50)

vhs-Pavillon Zu den Heuwiesen

Ne108 Aquarellkurs für Anfänger und Fortgeschrittene

In diesem Kurs lernen Sie die reine Aquarellmalerei - von gegenständig bis zur Reduzierung der Farbe, um die Leichtigkeit des Bildes hervorzuheben.

Bitte mitbringen: Malmaterial und auf Wunsch Vorlagen!

Ardian Dika

Donnerstag, 21.02., 9.00-11.15 Uhr, 12 x

€ 69,40 (€ 62,50)

vhs-Pavillon Zu den Heuwiesen

Ne109 Aufbauen und Modellieren

Ingeborg Herrlinger

Donnerstag, 28.02., 18.00-21.00 Uhr, 7 x

€ 69,30 (€ 62,40) + Material

Grundschule Untergeschoss Raum K13

Ne110 Häkelmütze im "myboshi" Style

NEU

"myboshi" ist eine Erfolgsgeschichte und die Mützen sind KULT!

In wenigen Stunden häkeln Sie Ihre erste "myboshi". Häkelkenntnisse sollten vorhanden sein! Verschiedene Modelle werden angeboten, von leicht bis schwierig, Sie haben die Wahl. Ob modisch cool, uni oder dezent gemustert - kreieren Sie Ihre eigenen Modelle, denn "myboshi" verlangt nach mehr! Es entstehen außergewöhnliche, stylische, warme, bequeme und 100% regional handgefertigte Mützen.

Sie kommen aus Oberfranken und wurden von zwei netten Jungs ins Leben gerufen.

Material: Häkelnadel 6/7, dicke Wolle (passend zur Nadelstärke)

Original-myboshi-Wolle und Häkelnadel können auf Wunsch im Kurs erworben werden.

Christine Krantz

Dienstag, 26.02., 20.15-22.15 Uhr, 3 x

€ 19,80 (€ 17,80)

Altes Rathaus, 1. Stock

Ne111 Noch mehr "myboshi"

NEU

Sie haben Lust bekommen auf mehr KULT? Weiter geht's mit Schals, Stulpen oder Täschen im "myboshi-Style".

Material: Häkelnadel 6/7, dicke Wolle (passend zur Nadelstärke)

Original-myboshi-Wolle und Häkelnadel können auf Wunsch im Kurs erworben werden.

Christine Krantz

Dienstag, 16.04., 20.15-22.15 Uhr, 3 x

€ 19,80 (€ 17,80)

Altes Rathaus, 1. Stock

Ne112 Gehäkeltes Körbchen

Dieses Körbchen kann in jeder gewünschten Größe gehäkelt werden.

Es ist sehr vielseitig verwendbar, z.B. für ein Geschenk, für Schmuck, Halstücher, Schlüssel, kleine Spielsachen, als Blumen-Übertopf, für Nüsse, für die Handarbeit oder einfach für Krimskrums.

Das Körbchen kann mit einem sehr strapazierfähigen Textil- oder mit Baumwollgarn gehäkelt werden. Eine große Auswahl an Garn in verschiedenen Farben steht zur Verfügung und kann bei der Kursleiterin erworben werden.

Soweit vorhanden bitte mitbringen: eine Häkelnadel der Stärke 3,5, 4,0 und 4,5!

Anfallende Materialkosten sind bei der Kursleiterin zu entrichten.

Kleingruppe

Siglinde Müller

Samstag, 27.04., 16.00-18.00 Uhr

€ 8,80 (€ 7,90)

vhs-Pavillon Zu den Heuwiesen

Ne113 Gitarre für Anfänger - Jugendliche ab 16 Jahre und Erwachsene

Vinnie Müller

Mittwoch, 20.02., 17.30-18.30 Uhr, 14 x

€ 92,40 (€ 83,10)

Grundschule Untergeschoss

Spezial

Ne114 Welche Farben stehen mir eigentlich? Individuelle Farbberatung für Sie

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-Rohde

Samstag, 16.03., 10.00-14.00 Uhr

€ 17,60 (€ 15,80)

Altes Rathaus, 1. Stock

Ne115 Dezent 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-Rohde

Samstag, 20.04., 10.00-13.00 Uhr

€ 13,20 (€ 11,90) + Material € 2,00

Altes Rathaus, 1. Stock

Ne116 Motorsägekurs für Brennholzselbstwerber

Ab dem 1.1.2013 wird bei der Selbstwerbung von Brennholz ein Sachkundenachweis für die Ketten-/Motorsäge benötigt.

Wir bieten Ihnen die Möglichkeit, den Lehrgang an 2 Abenden (Theorie) von jeweils ca. 3 Stunden und 1 Samstagvormittag (Praxis) zu besuchen.

Schnittschutzhose, Schnittschutzstiefel und Helm mit Gehör- und Gesichtsschutz sind erforderlich!

Weitere Infos erhalten Sie unter 0160/8059819.

Andreas Rehm

Theorie: Montag, 25.02. und Mittwoch, 27.02., 18.00-21.00 Uhr

Praxis: Samstag, 02.03., 8.00-12.00 Uhr

€ 100,00 ehem. Gasthaus "Tabakstaude" in Dormitz

Interessentenliste liegt auf!

Ne117 Motorsägekurs für Brennholzselbstwerber

Weitere Infos erhalten Sie unter 0160/8059819.

Andreas Rehm

Theorie: Dienstag, 05.03. und Mittwoch, 06.03., 18.00-21.00 Uhr

Praxis: Samstag, 09.03., 8.00-12.00 Uhr

€ 100,00 ehem. Gasthaus "Tabakstaude" in Dormitz

Interessentenliste liegt auf!

Kurse für Jugendliche

Kursreihe: Workshop zur Elektrizität

Diese Kursreihe richtet sich sowohl an interessierte Jugendliche ab etwa 12 Jahren als auch an Erwachsene. Vorkenntnisse in Physik sind nicht notwendig. Da die Kursinhalte in sich abgeschlossen sind, können die Kurse auch einzeln belegt werden.

Gearbeitet wird in Gruppen von zwei Personen, Experimentiermaterial steht in ausreichender Menge zur Verfügung. Und das Beste daran: Die Versuche können mit einfachen Mitteln auch zuhause nachgemacht und erweitert werden.

Ne118 Workshop: Elektrizität

Auffrisch- und Grundlagenkurs für Workshop Elektronik

Der Vorkurs für alle Teilnehmer des folgenden Workshops Elektronik, die jedoch noch eine kompakte Einführung in die Grundlagen zum elektrischen Stromkreis benötigen oder altes Wissen auffrischen möchten. Die Begriffe Spannung und Strom, Ohm'sches Gesetz und praktische Informationen werden hier nicht nur vermittelt, sondern können von den Teilnehmern auch selbst mit kurseigenem Material erprobt werden.

Auch ohne Teilnahme am Folgekurs Elektronik richtet sich dieser Kurs an neugierige und experimentierfreudige Kinder ab 10 Jahren, Jugendliche und Erwachsene.

Bitte Schreibzeug mitbringen!

Sven Pfleger

Mittwoch, 20.02., 17.30-19.30 Uhr

€ 6,60 + Material € 2,00

Mittelschule

Ne119 Workshop: Elektronik für Anfänger

Grundlagen, Bauteile und Schaltungen für Anfänger

In diesem Kurs geht es um elektronische Bauteile und einfache Schaltungen, die man damit bauen kann: Widerstand, Kondensator, Diode, Transistor usw.: Alle Bauteile werden besprochen und ihr Einsatz auch gleich in praktischen Experimenten am Steckboard erprobt. Dafür stehen den Teilnehmern kurseigene Materialsätze zur Verfügung.

Der Kurs richtet sich an neugierige und experimentierfreudige Kinder ab 10 Jahren, Jugendliche und Erwachsene. Grundlagen der Elektrizitätslehre (Stromkreis, Spannung, Strom, Ohm'sches Gesetz) werden jedoch vorausgesetzt. Ein spezieller Grundlagen- und Auffrischkurs (einmalig) wird im Vorfeld separat angeboten.

Bitte Schreibzeug mitbringen!

Sven Pfleger

Samstag, 02.03., 9.00-11.00 Uhr, 4 x

€ 26,40 + Material € 5,00

Mittelschule

Ne120 Workshop: Löten für Anfänger Richtiger Umgang mit Handlöt- kolben und Elektronik

Der Kurs vermittelt die Grundlagen zum richtigen Handlöten von Kabeln, Drähten und elektronischen Bauteilen auf Löt- und Streifenrasterplatten und schließlich zum Aufbau einer gedruckten Schaltung. Sämtliches benötigte Material und Arbeitsgeräte (wie LötKolben, Lötzinn, Bauteile, Schutzbrillen etc.) stehen den Teilnehmern im Kurs zur Verfügung.

Der Kurs richtet sich an Kinder ab 10 Jahren, Jugendliche und Erwachsene.

Hinweis: Aufgrund gesetzlicher Bestimmungen ist die Teilnahme von schwangeren oder stillenden Frauen an diesem Kurs leider untersagt! Mitzubringen ist: Schreibzeug für eigene Notizen!

Sven Pfleger

Samstag, 13.04., 9.00-11.00 Uhr, 4 x

€ 26,40 + Material 10 € (Bauteile, Bausatz, Lötzinn etc.)

Mittelschule

Ne121 Workshop Physik: Optik

Optische Versuche zum Selbermachen

Von einfachen Zusammenhängen der Optik, Licht und Schatten, Lichtbrechung bis zu Geheimnissen hinter der Optik: Was ist eigentlich Licht? Woher kommen die Farben? Wie funktioniert ein Mikroskop, ein Fernglas oder Projektor?

In den zahlreichen Versuchen zu den Themen wird all das erforscht und mit dem kurseigenen Material, das den Teilnehmern zur Verfügung steht, in Funktionsmodellen aufgebaut. Sie erfahren zudem, wie Sie auch zuhause mit einfachen Mitteln weitere Versuche durchführen können.

Der Kurs richtet sich an neugierige und experimentierfreudige Kinder ab 10 Jahren, Jugendliche und Erwachsene.

Mitzubringen sind: Papier, Bleistift, Lineal!

Sven Pfleger

Samstag, 08.06., 9.00-11.00 Uhr, 3 x

€ 19,80 + Material 5 €

Mittelschule

Eltern/Kind – Kinder

Ne122 Gitarrespielen lernen - Anfänger ab 6 Jahren

Alfred König

Donnerstag, 21.02., 16.00-17.00 Uhr, 14 x

€ 92,40 Kleingruppe

Grundschule Untergeschoss Raum K9

Ne123 Gitarrespielen lernen - ab 6 Jahren

2. Semester

Bitte Gitarre mitbringen! Über zusätzliches Zubehör wird in der ersten Stunde informiert.

Buch: "Gitarre spielen mit Lena und Tom" 1. Band Alfred König

Donnerstag, 21.02., 15.00-16.00 Uhr, 14 x

€ 92,40 Kleingruppe

Grundschule Untergeschoss Raum K9

Ne124 Gitarrespielen lernen - ab 6 Jahren

4. Semester

Bitte Gitarre mitbringen! Über zusätzliches Zubehör wird in der ersten Stunde informiert.

Buch: Play Guitar von Langer/Neges

Alfred König

Dienstag, 19.02., 15.00-16.00 Uhr, 14 x

€ 92,40 Kleingruppe

Grundschule Untergeschoss Raum K9

Ne125 Gitarrespielen lernen - ab 6 Jahren

6. Semester

Bitte Gitarre mitbringen!

Buch: "Gitarre spielen mit Lena und Tom" Band 2 Alfred König

Dienstag, 19.02., 16.00-17.00 Uhr, 14 x

€ 92,40 Kleingruppe

Grundschule Untergeschoss Raum K9

Ne126 Töpfern für Schulkinder in Dormitz

Der Umgang mit Ton weckt die Kreativität, fördert Feinmotorik und Ausdauer.

Bitte mitbringen: Schürze!

Brigitte Schleifer

Mittwoch, 20.02., 15.15-16.45 Uhr, 6 x

€ 37,70 inkl. Material

Schule Dormitz

Ne127 Töpfern für Schulkinder in Dormitz

Bitte mitbringen: Schürze!

Brigitte Schleifer

Mittwoch, 20.02., 17.00-18.30 Uhr, 6 x

€ 37,70 inkl. Material

Schule Dormitz

Ne128 Töpfern für Grundschul Kinder in den Osterferien

Gute Vorkenntnisse erforderlich!

Selbständiges Arbeiten mit Ton weckt Freude, fördert Kreativität, steigert Ausdauer und Konzentration.

Bitte mitbringen: Handtuch, altes Hemd, kleines Schwämmchen, eine Gabel, ein spitzes Holz-

stäbchen und ein Getränk für zwischendurch!
Brigitte Molz

Montag, 25.03., Dienstag, 26.03. und

Mittwoch, 27.03., jeweils 9.30-11.00 Uhr

€ 19,85 inkl. Material

Grundschule Untergeschoss Raum K13

Ne129 Gewaltprävention

Wir zeigen Ihrem Kind spielerisch, wie es sich bei Gefahr und alltäglichen Konflikten verhalten soll.

Die Kinder lernen Streitsituationen aus dem Weg zu gehen und, wenn nötig, durch mehrstufiges Vorgehen angemessen präventiv zu handeln. In Konfliktsituationen mit anderen Kindern, in denen Beruhigungsversuche nicht ausreichen dem Aggressor Einhalt zu gebieten, lernen die Kinder sich einfach, aber wirkungsvoll zu verteidigen.

Weiterhin üben die Kinder richtige und einfache Verhaltensweisen sowie die Entwicklung eines Gefahrenfrühwarnsystems im Umgang mit fremden Erwachsenen: Wie verhalte ich mich, wenn ein Fremder nach dem Weg fragt oder ein Fahrzeug neben mir herfährt und ich angesprochen werde? Wie flüchte ich richtig und wohin und wie erreiche ich, dass mir von Passanten auch wirklich geholfen wird? Und warum sollte ich niemals jemanden folgen, der mir Hundewelpen oder Pokemonkarten verspricht? Wer ist überhaupt ein Fremder? Gewaltprävention hat ein klares Ziel: sichere, gesunde und selbstbewusste Kinder.

Normale Kleidung, bitte Getränk mitbringen!

Rainer Frank

Mittwoch, 20.03., 15.00-17.15 Uhr

€ 18,00 Grundschule Dormitz

Ne130 Märchenhafter Frühlingsspaziergang für Kinder mit Begleitperson

Wenn der Schnee schmilzt, die Tage wieder länger werden und die Sonne den Erdboden wärmt, werden die Blumen geweckt. Auch die Feen freuen sich, dass Frühling ist! Darum erzähle ich in kleinen Pausen Märchen von Feen. Bitte wetterfeste Kleidung mitbringen!

Exkursion

Barbara Maikranz

Samstag, 06.04., 16.00-17.00 Uhr

€ 4,00 (€ 3,50)

Treffpunkt: Wanderparkplatz Vogelhof

(zwischen Großenbuch und Rödlas)

Anmeldung erforderlich bis 28.03.

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 Lastschriftinzug
- Bei persönlicher Anmeldung: Barzahlung oder Lastschriftinzug

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 Gebührenrückstattung 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, und das Fernbleiben vom Kurs gilt nicht als Abmeldung. Es wird bei allen Abmeldungen eine Bearbeitungsgebühr von 3,00 € 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 den Teilnehmern die Gebühr anteilmäßig erhöht werden.

6. Prüfungen

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 erhalten gegen Vorlage des entsprechenden Ausweises eine Ermäßigung von 10 % (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 Bundesdatengesetz nur in VHS-intern. Eine Weitergabe an Dritte erfolgt nicht.