

Empfehlenswert ist es, ab ca. 3 Stunden vor dem Kurs nichts oder nur leichte Kost zu essen. In den Ferien findet der Kurs nicht statt. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und eine Decke mit. Die Kursgebühr wird bei regelmäßiger Teilnahme von Krankenkassen bezuschusst oder erstattet.

Hatha-Yoga, XWU30171 donnerstags, 8x, ab 5. Oktober 2017, 18:05 - 19:05 Uhr, Mehrgenerationenhaus, 2. OG, 38 €, Leitung: Genoveva Albert

Vergleichen Sie die Ausschreibung zu Kurs XWU30170.

Frauen Power 60+, XWU30240 dienstags, 12x, ab 12. September 2017, 18:00 - 19:30 Uhr, Jean-Paul-Mittelschule, Turnhalle, 74,50 €, Leitung: Michael Axmann

Allgemeine Konditionsschulung an Fitnessgeräten.

Zumba Fitness®, XWU30250 montags, 10x, ab 18. September 2017, 19:30 - 20:30 Uhr, Schulgebäude Hornschuchstraße 57, 44 €, Leitung: Martina Burger

ZUMBA® vereint Tanz und Fitness, Kardio- und Intervall-trainingselemente. Fett und Kalorien werden verbrannt und die Lebensenergie geweckt. Es werden verschiedene Tanzelemente wie z.B. Salsa, Merenque, Reggaeton, Samba, Cumbia Funk vereint.

Bitte bringen Sie ein Handtuch, ausreichend Getränke, feste Sportschuhe, bequeme Sportkleidung und viel gute Laune mit.
Zumba Fitness®, XWU30251 montags, 10x, ab 8. Januar 2018, 19:30 - 20:30 Uhr, Schulgebäude Hornschuchstraße 57, 44 €, Leitung: Martina Burger

Vergleichen Sie die Ausschreibung bei Kurs XWU30250.

Kinderschultraining - Sicherheit kann man lernen! XWU30276 Dienstag, 5. Dezember 2017, 16:00 – 18:30 Uhr Schulgebäude Hornschuchstraße 57, 19 €, Leitung: Rainer Frank

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/verhärft und ich nach dem Weg gefragt werde? Jedes Kind erhält eine Urkunde und alle Eltern wichtige schriftliche Sicherheitstipps! Bitte bequeme Kleidung, Turnschuhe und ein Getränk mitbringen.

Rückenfit, XWU30288 mittwochs, 10x, ab 27. September 2017, 18:45 - 19:45 Uhr Luisenburg-Gymnasium, Turnhalle II, 48 € Leitung: Christine Axmann-Kolb

Für einen starken Rücken - für Männer und Frauen. Dieses spezielle Training beinhaltet kräftigende Übungen für die Rücken- und Bauchmuskulatur. Dysbalancen des Körpers sollen ausgeglichen werden. Die Beweglichkeit der Wirbelsäule wird verbessert. Lockerungen, Dehnungen und Entspannung geben neue Kraft. Bitte bringen Sie Sportbekleidung, Sportschuhe und eine Gymnastikmatte oder Decke mit. Die Kursgebühr wird bei regelmäßiger Teilnahme von Krankenkassen bezuschusst oder erstattet.

Rückenfit, XWU30289 mittwochs, 10x, ab 27. September 2017, 20:00 - 21:00 Uhr Luisenburg-Gymnasium, Turnhalle II, 48 €, Leitung: Christine Axmann-Kolb

Vergleichen Sie die Ausschreibung bei Kurs XWU30288.

RÜCKraft - Kräftigung und Gymnastik für den Rücken, XWU30290 montags, 10x, ab 25. September 2017, 19:00 - 20:00 Uhr Fichtelgebirgshalle, Mehrzweckraum, 48 €, Leitung: Tatjana Raab
Wirbelsäulengymnastik dient der Vorbeugung von Rückenbeschwerden. Durch spezielle Übungen werden Rücken- und Bauchmuskulatur sowie Oberschenkel- und Po-Muskulatur gekräftigt, um die Beanspruchung der Wirbelsäule zu verringern

und die einzelnen Wirbelkörper zu entlasten. Verkürzte Muskeln des ganzen Körpers werden gelockert und vorsichtig gedehnt. Die Beweglichkeit der Wirbelsäule und der Gelenke wird verbessert und das körperliche Wohlbefinden gestärkt.

Bitte bringen Sie bequeme Sportkleidung und eine Gymnastikmatte mit. Die Kursgebühr wird bei regelmäßiger Teilnahme von Krankenkassen bezuschusst oder erstattet.

Rückenfit, XWU30291 mittwochs, 10x, ab 10. Januar 2018, 20:00 - 21:00 Uhr Luisenburg-Gymnasium, Turnhalle II, 48 € Leitung: Christine Axmann-Kolb

Vergleichen Sie die Ausschreibung bei Kurs XWU30288.

Rückenfit, XWU30292 mittwochs, 18:45 - 19:45 Uhr, 10x, ab 10. Januar 2018, Wunsiedel, Luisenburg-Gymnasium, Turnhalle II, 48 € Leitung: Christine Axmann-Kolb

Vergleichen Sie die Ausschreibung bei Kurs XWU30288.

RÜCKraft - Kräftigung und Gymnastik für den Rücken, XWU30293 montags, 19:00 - 20:00 Uhr, 10x, ab 29. Januar 2018, Wunsiedel, Fichtelgebirgshalle, Mehrzweckraum, 48 €, Leitung: Tatjana Raab

Vergleichen Sie die Ausschreibung bei Kurs XWU30290.

Sturzprophylaxe - für Senioren, Engagierte in der Seniorenarbeit und Familienangehörige, XWU30500 Samstag, 21. Oktober 2017, 10:00 – 17:00 Uhr, Fichtelgebirgshalle, Kleiner Saal, 75 €, Leitung: Peggy Brennecke

Dieses Tagesseminar richtet sich an alle, die nähere Informationen im theoretischen und praktischen Bereich zum wichtigen Thema Sturzprophylaxe erfahren wollen. Es werden relevante theoretische Kenntnisse vermittelt, Risikofaktoren ausführlich besprochen und wertvolle umfangreiche Tipps für den Umgang im Alltag mit älteren und sturzgefährdeten Personen gegeben. Im praktischen Teil lernen Sie u.a. gezielte Bewegungsübungen zur Kräftigung der relevanten Muskulatur, bekommen Beispiel-übungen für abwechslungsreiches und freudbetontes Koordinations- und Gleichgewichtstraining und erleben Übungen mit denen jeder seine Beweglichkeit erhalten und steigern kann. Platz und Raum für einen Erfahrungsaustausch sind ebenfalls gegeben. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, Verpflegung und Getränke mit.

Kosmetikzauberei: Contouring, XWU30560 Donnerstag, 12. Oktober 2017, 18:30 – 20:00 Uhr Mehr-generationenhaus, Erdgeschoss, 17,50 € inkl. Material Leitung: Ingrid Schikora

Mit Make-Up sieht ein Gesicht schnell einheitlich aus. Anders beim Contouring, einer Technik, die durch das gezielte Auftragen von hellem und dunklerem Puder im Gesicht mit Licht und Schatten spielt. Mit dem Contouring lassen sich für jedes Gesicht individuelle Schattierungen finden, die optimieren, kaschieren und eine schlanke Note schenken. Dabei folgt man einfachen Regeln, die sich gut erlernen lassen. So wird man sich unter direkter Anleitung der Kursleiterin zunächst der einen Gesichtshälfte widmen, ehe jede Teilnehmerin die zweite Gesichtshälfte in Eigenregie zu einem schönen Gesamtbild rundet. Bitte beachten: Im Teilnahmeentgelt sind sämtliche Materialkosten enthalten!

Streetfood, XWU30720 donnerstags, 2x, ab 12. Oktober 2017, 18:30 - 21:30 Uhr Jean-Paul-Mittelschule, Schulküche, 26 €, Leitung: Christa Dick

Streetfood, das bedeutet im wahrsten Sinne "Essen to go" und hat in Asien schon lange ein Zuhause. Dort sind es kleine Garküchen am Straßenrand, die den Menschen "stets gut und günstig " etwa Sate-Spieße, gebratene Nudeln oder Suppen mit auf den Weg geben. Aber natürlich kennt auch der Westen seine Varianten, ob sie nun Curry-Wurst, Fish and Chips oder Sandwiches heißen. Im

Kurs wollen wir uns in der Praxis an beiden Spielarten des "Streetfood" erproben. Deshalb gilt Tag 1 "Streetfood-West"-Beispielen, bevor sich Tag 2 klassisch asiatisch gibt. Anmeldechluss: Dienstag, 14.09.2017

Bitte bringen Sie ein scharfes Messer, ein Getränk und ein Gefäß für die Reste mit.

Ernährung nach der traditionellen chinesischen Medizin, XWU30721 Dienstag, 24. Oktober 2017, 19:00 – 20:30 Uhr, Wunsiedel, Mehrgenerationenhaus, Erdgeschoss, 8 €, Leitung: Cathrin Müller

Gesund bleiben und gesundheitliche Probleme verbessern - Ernährung nach der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Sind Sie ein Genießer und möchten sich gesund ernähren, kleinen "Zipperlein", wie Erkältung, Sodbrennen, Magen-Darm-Beschwerden oder auch schlimmeren Beschwerden wie Neurodermitis oder Allergien mit der richtigen Ernährung vorbeugen? Ernährung nach der TCM ist einfach, sie schmeckt gut und kann mit den Lebensmitteln, die Ihre Speisekammer hergibt, zubereitet werden. Und dabei müssen Sie nicht einmal stundenlang in der Küche stehen! An diesem Abend erlernen Sie die Grundlagen einer gesunden Ernährung nach der TCM, wie Sie bestimmte Lebensmittel bei körperlichen Beschwerden einsetzen und welche Tees Sie anwenden können.

Kochabend für Männer, XWU30723 Donnerstag, 16. November 2017, 19:00 – 22:00 Uhr Jean-Paul-Mittelschule, Schulküche, 13 € + Kochgeld Leitung: Ute Pausch

Familiengeheimnisse der italienischen Küche. Eine Reise durch traditionelle Familienrezepte - Slow Food das glücklich macht. Genießen wie bei der italienischen Nonna. Bitte bringen Sie Kochgeld, Schürze, Getränke und kleine Behälter für Reste mit

SPRACHEN
<p>Englisch, Mittelstufe 1b, XWU40627 montags, 8x, ab 9. Oktober 2017, 19:00 - 20:30 Uhr, Jean-Paul-Mittelschule, R. 2, 44,50 € inkl. Material, Leitung: Ingrid Schierling</p>

Do you want to improve your everyday English? Do you want to practise vocabulary, grammar and conversation in a group of nice people? Come and join this course then. You are going to learn a lot and to have a lot of fun, too.

Brush up your English and have fun, XWU40639 donnerstags, 8x, ab 12. Oktober 2017, 19:30 - 21:00 Uhr, Jean-Paul-Mittelschule, R. 2, 44,50 €, inkl. Material, Leitung: Ingrid Schierling

Did you realize that you have to improve your school English in order to take part in conversations, for example when you are on holiday? Did you find out that your children’s English has become better than your own? It’s a good idea to take part in this course then.

In a friendly atmosphere we will talk about everyday life, about texts taken from magazines and newspapers and - if you like - about grammar. There will also be a lot of fun so that you will always leave the classroom with a smile. This course is not suitable for beginners.

Französisch, Grundstufe 1a, XWU40801 dienstags, 10x, ab 26. September 2017, 20:00 - 21:30 Uhr, Jean-Paul-Mittelschule, R. 1, 53 €, Leitung: Isabelle Lesort

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, um Alltagsgespräche führen zu können und ihnen einen kleinen Einblick über das Land, die Leute und die Kultur zu vermitteln. Lehrbuch: „Perspectives A1“, Cornelsen-Verlag, ab Lektion 1.

Französisch, Grundstufe 1b, XWU40811 dienstags, 10x, ab 26. September 2017, 18:30 - 20:00 Uhr, Jean-Paul-Mittelschule, R. 1, 53 €, Leitung: Isabelle Lesort

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Lehrbuch: "Perspectives A1", Cornelsen-Verlag, ab Lektion 6

Französisch, Grundstufe 1d, XWU40814 montags, 10x, ab 25. September 2017, 18:30 - 20:00 Uhr, Jean-Paul-Mittelschule, R. 1, 53 €, Leitung: Isabelle Lesort

Für Teilnehmende mit ausreichenden Vorkenntnissen, um Alltagsgespräche führen zu können und ihnen Einblick über Land, Leute und Kultur zu vermitteln. Lehrbuch: "Perspectives A1", Cornelsen-Verlag, ab Lektion 10

Italienisch, Grundstufe 1a, XWU40901 dienstags, 10x, ab 27. September 2017, 19:00 - 20:30 Uhr, Jean-Paul-Mittelschule, R. 1, 53 €, Leitung: Joachim Rohrer

Von Anfang an werden die Lektionen wiederholt und die Sprache und die Kultur Italiens studiert. Der Kurs ist dadurch auch für Neueinsteiger geeignet. Lehrbuch: "Buongiorno!" Klett-Verlag, ab Lektion 1.

Tschechisch, Grundstufe 2d, XWU42323 dienstags, 15x, ab 26. September 2017, 18:30 - 20:00 Uhr, Jean-Paul-Mittelschule, R. 2, 79,50 €, Leitung: Petra Melicherová

Für Teilnehmende mit Tschechisch-Grundkenntnissen, die Lust auf einen abwechslungsreichen Unterricht haben, in dem die tschechische Grammatik im Mittelpunkt steht. Lehrbuch: "Tschechisch Schritt für Schritt", Akropolis Verlag, ab Lektion 16

Tschechisch – Konversation, XWU42360 dienstags, 15x, ab 26. September 2017, 18:30 - 20:00 Uhr, Jean-Paul-Mittelschule, R. 2, 79,50 €, Leitung: Marcela Pöhlmann

Haben Sie Lust, Teil einer angenehmen Gruppe motivierter Tschechisch-Lerner zu werden? Wollen Sie Ihre guten Sprachkenntnisse anwenden bzw. Ihr Tschechisch vertiefen? Würden Sie gerne in Übung bleiben und dazu Ihre interkulturelle Kompetenz erweitern? Zögern Sie nicht, wir freuen uns auf Sie! Gearbeitet wird mit freien Unterrichtsmaterialien. Lehrbuch: „Tschechisch Schritt für Schritt“.

BERUF
<p>Vormittagstreff BayernLab Dienstag, 9:30 – 11:30 Uhr, Wunsiedel, BayernLab, gebührenfrei</p>

XWU50101, 12. September 2017, Suchen und Finden im Internet XWU50102, 26. September 2017, Smartphone Workshop XWU50103, 10. Oktober 2017, Soziale Netzwerke XWU50104, 24. Oktober 2017, Online-Shoppen XWU50105, 07. November 2017, Datensicherung/Backup XWU50106, 21. November 2017, Skype für Neueinsteiger XWU50107, 05. Dezember 2017, Souverän im Netz XWU50108, 19. Dezember 2017, BayernAtlas, Geodaten

Anmeldung unter: 09232 / 9799 770
Excel Intensivierung, XWU50120 Samstag, 14. Oktober 2017, 10:00 – 16:30 Uhr, Jean-Paul-Mittelschule, PC Raum, 36 €, Leitung: Holger Woppmann

Hinweis: Die Module können auch einzeln gebucht werden. Bei Einzelbuchungen sind die nachfolgenden entsprechenden Kursnummern zu verwenden. Die vhs behält sich vor, die zeitliche Abfolge der Module zu ändern, wenn nicht alle Module gebucht werden. Die Teilnehmenden werden darüber informiert. Für Teilnehmende einzelner Module besteht am Kurstag aber die Möglichkeit, sich noch in stattfindende Module einzubuchen.

Excel Modul 1, XWU50121 Samstag, 14. Oktober 2017, 10:00 – 12:00 Uhr Jean-Paul-Mittelschule, PC Raum, 16 €, Leitung: Holger Woppmann

Inhalt sind die grundlegende Bedienung von Excel, sowie das Formatieren und Gestalten von Datentabellen. Denn Tabellen sehen oft nicht so aus, wie Sie es gerne hätten. Sie lernen wie leicht es sein kann, Tabellen richtig aufzubereiten. Nützliche Tastaturkürzel, Tipps und Tricks helfen Ihnen, Excel komfortabler und zeitsparender zu nutzen.

Was wäre Excel ohne Formeln? Einfache Berechnungen, nützliche Kniffe beim Erstellen von Formeln und praktische Arbeits-erleichterungen sind Schwerpunkte dieser Einheit.

Excel Modul 2, XWU50122 Samstag, 14. Oktober 2017, 13:00 – 15:00 Uhr Jean-Paul-Mittelschule, PC Raum, 16 € Leitung: Holger Woppmann

Sie müssen Stundenangaben oder Tageslisten berechnen, für z. B. automatische Geburtstagskalender, Urlaubsfahrten oder Wett-kämpfe im Verein? Dieses Modul zeigt die vielfältigen Möglichkeiten auf, in Excel mit Datums- und Uhrzeitangaben zu rechnen. Das Modul greift weiterführende Formeln auf: Wenn einfache Summen nicht mehr ausreichen und es einmal eine etwas kompliziertere Formel braucht, sind Sie hier richtig. Wir befassen uns in dieser Stunde z. B. mit der Wenn-Dann-Sonst-Funktion und dem S-Verweis.

Excel Modul 3, XWU50123 Samstag, 14. Oktober 2017, 15:30 – 17:30 Uhr Jean-Paul-Mittelschule, PC Raum, 8 € Leitung: Holger Woppmann

Sie lernen, wie man Daten optisch aufbereitet, denn ein Bild sagt mehr als hundert Datenreihen. Sie erfahren, wie Sie Ihre Daten leicht in Diagramme oder Sparklines umwandeln.

PC-Kurs für Senioren: Grundlagen, XWU50160 Samstag, 11. November 2017, 10:30 – 15:30 Uhr Jean-Paul-Mittelschule, PC Raum, 26,50 € Leitung: Holger Woppmann

Die Computerwelt und ihre Möglichkeiten faszinieren auch immer mehr Seniorinnen und Senioren. Im Kurs wird der Umgang mit Maus und Tastatur erlernt, erklärt, was Fenster, Ordner und Dateien sind. Die Teilnehmenden lernen das Schreiben, Speichern und Ausdrucken eines Briefes. Eine Einführung ins Internet vervollständigt diesen vielseitigen Kurstag. Der Kursbesuch vermittelt die wesentlichen Grundfunktionen des Computers. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

PC-Kurs für Frauen, XWU50161 Samstag, 25. November 2017, 10:30 – 15:30 Uhr Jean-Paul-Mittelschule, PC Raum, 26,50 € Leitung: Holger Woppmann

Sie interessieren sich für den Computer, haben aber bisher noch keine Ahnung, wie man damit umgeht? Dann sind Sie in diesem Seminar genau richtig. In entspannter Atmosphäre erfahren Sie, was man mit einem Computer so alles machen kann. Sie lernen die Tastatur und die Maus zu bedienen und werden schnell solche Begriffe, wie Fenster, Dateien und Ordner verstehen. Sie arbeiten mit dem Programm "Microsoft Word" und erlernen, Texte zu schreiben und diese zu formatieren. Ebenfalls bietet das Seminar den sicheren Einstieg ins Internet. All diese ersten Schritte werden gleich in praktischen Übungen angewandt.

NLP-Vertiefungswochenende, XWU50190 Freitag, 20. Oktober 2017, 18:00 - 21:00 Uhr und Samstag, 21. Oktober 2017, 10:00 – 17:00 Uhr Mehrgenerationenhaus, 2. OG, 85 €, Leitung: Gerhard Kleineidam

Täglich treffen wir Entscheidungen - in beruflichen und privaten Kontexten. Manchmal setzen wir unsere Interessen durch, manchmal passen wir uns an die Bedürfnisse anderer an. Manchmal kommt es vor, dass unsere Entscheidungen Unzufriedenheit hervorrufen, entweder bei anderen oder aber auch bei uns selbst. Durch gelingende Kommunikation können wir die eigenen Bedürfnisse und die der anderen in Einklang bringen. Das Neuro-Linguistische Programmieren (NLP) bietet uns Einsichten und Erkenntnisse über das menschliche Miteinander und ermöglicht uns so, Entscheidungsprozesse und Verhaltensweisen zum Wohle aller positiv zu lenken. In diesem NLP-Wochenendseminar können Sie NLP vertieft kennen lernen, erfahren, welche unschätzbaren Fähigkeiten (Ressourcen) in Ihnen schlummern und üben, diese bei Herausforderungen anzuwenden - in Situationen, in denen es wichtig ist, zielorientiert zu agieren, sich angemessen zu verhalten und gute Entscheidungen zu treffen.

Wenn der Roboter den Bewerber aussucht, XWU50902 Donnerstag, 16. November 2017, 18:30 – 20:30 Uhr, Jean-Paul-Mittelschule, PC Raum, 10 €, Leitung: Ilona Hofmann

Bewerbungen per E-Mail oder Online-Formulare sind mittlerweile verbreiteter als die klassische Bewerbungsmappe in Papierform. Diese werden in vielen Firmen oft gar nicht mehr angenommen. Online-Bewerbungen werden von "Softwarerobotern" bearbeitet und vorausgewählt. Der Vortrag vermittelt praxisnah und anschaulich, worauf Sie bei Ihrer Bewerbung per E-Mail oder Online-Formular achten sollten, wie Sie Fehler vermeiden und welche Gestaltungsmöglichkeiten Sie nutzen sollten. Zudem erhalten Sie umfangreiche Hintergrundinformationen aus Unternehmenssicht, wie Bewerbungen sondiert werden.

Mama sein und dennoch beruflich erfolgreich, XWU50903 Donnerstag, 26. Oktober 2017, 18:30 – 20:30 Uhr Mehrgenerationenhaus, Erdgeschoss, 10 € Leitung: Ilona Hofmann

Kind und Karriere - viele Frauen möchten beides. Die Frage ist nur wie und wann und wo? Die Misere ist der schwierige Spagat zwischen einem anspruchsvollen Beruf und dem Leben mit einem oder mehreren Kindern. Dieser Vortrag zeigt die Realität im Jahre 2017, die Hürden in kleinen sowie großen Unternehmen; aber auch die Chancen und Möglichkeiten, die sich auf dem Arbeitsmarkt und Berufslandschaft auftun. Im Anschluss soll in einem Dialog mit den Teilnehmerinnen ein Erfahrungsaustausch stattfinden. Das Kursziel ist es, den Teilnehmerinnen Denkanstöße zur Entwicklung einer eigenen kreativen Bewerbungs- und / oder Berufsstrategie zu vermitteln.

Sie lernen, wie man Daten optisch aufbereitet, denn ein Bild sagt mehr als hundert Datenreihen. Sie erfahren, wie Sie Ihre Daten leicht in Diagramme oder Sparklines umwandeln.

PC-Kurs für Senioren: Grundlagen, XWU50160 Samstag, 11. November 2017, 10:30 – 15:30 Uhr Jean-Paul-Mittelschule, PC Raum, 26,50 € Leitung: Holger Woppmann

Berufliche Umorientierung- "wenn ich wüsste, was ich wollte, was ich könnte...?" XWU50904 Samstag, 14. Oktober 2017, 9:00 – 16:00 Uhr Mehrgenerationenhaus, Erdgeschoss, 44 € Leitung: Ilona Hofmann

Woran liegt es, wenn die Unzufriedenheit im Beruf zunimmt? Langeweile oder permanente Überforderung? Schlechte Perspektiven und unterbezahlte? Wiedereinstieg nach längerer Pause? Angst vor einem Jobverlust? Es gibt verschiedene Gründe, den beruflichen Werdegang zu überdenken. Für mehr Zufriedenheit kann eine berufliche Umorientierung eine Option sein - in jedem Alter! Der Workshop hilft, die momentane Situation zu analysieren, zeigt Vorgehensweisen zur Ermittlung eigener Talente und persönlicher Stärken, hilft, berufliche Fähigkeiten und Ziele zu identifizieren und umzusetzen und ermutigt dazu, sich auf den Weg zu geben.

Mama sein und dennoch beruflich erfolgreich, XWU50905 Dienstag, 19. Dezember 2017, 9:30 – 11:30 Uhr Mehrgenerationenhaus, 2. OG, 10 €, Leitung: Ilona Hofmann

Bitte beachten Sie die Ausschreibung zu Kursnr.: XWU50903

Bitte beachten Sie die Ausschreibung zu Kursnr.: XWU50903

NLP-Vertiefungswochenende, XWU50190 Freitag, 20. Oktober 2017, 18:00 - 21:00 Uhr und Samstag, 21. Oktober 2017, 10:00 – 17:00 Uhr Mehrgenerationenhaus, 2. OG, 85 €, Leitung: Gerhard Kleineidam

Täglich treffen wir Entscheidungen - in beruflichen und privaten Kontexten. Manchmal setzen wir unsere Interessen durch, manchmal passen wir uns an die Bedürfnisse anderer an. Manchmal kommt es vor, dass unsere Entscheidungen Unzufriedenheit hervorrufen, entweder bei anderen oder aber auch bei uns selbst. Durch gelingende Kommunikation können wir die eigenen Bedürfnisse und die der anderen in Einklang bringen. Das Neuro-Linguistische Programmieren (NLP) bietet uns Einsichten und Erkenntnisse über das menschliche Miteinander und ermöglicht uns so, Entscheidungsprozesse und Verhaltensweisen zum Wohle aller positiv zu lenken. In diesem NLP-Wochenendseminar können Sie NLP vertieft kennen lernen, erfahren, welche unschätzbaren Fähigkeiten (Ressourcen) in Ihnen schlummern und üben, diese bei Herausforderungen anzuwenden - in Situationen, in denen es wichtig ist, zielorientiert zu agieren, sich angemessen zu verhalten und gute Entscheidungen zu treffen.

vhs
Volkshochschule
Fichtelgebirge

Lessingstraße 8

95100 Selb

Tel.: 09287/8005120 Fax: 09287/8005110

volkshochschule@vhs-fichtelgebirge.de

www.vhs-fichtelgebirge.de

vhs-Programm der Geschäftsstellen
Nagel, Tröstau und Wunsiedel
ab September 2017

NAGEL
<p>GESCHÄFTSSTELLENLEITERIN: Kerstin Küffner, An der Grefnitz 9, 95697 Nagel</p> <p>ANMELDE- & GESCHÄFTSSTELLE Gemeinde Nagel, Ilona Schultheiß Wunsiedler Straße 25, 95697 Nagel Tel.: 09236/9811-0 Fax: 09236/9811-14 Email: wilkommen@erholungsort-nagel.de Homepage: www.vhs-fichtelgebirge.de</p>
<p>GESCHÄFTSZEITEN: Montag/Dienstag/Donnerstag: 08:30 Uhr-12:00 Uhr</p>
GESELLSCHAFT

Gärten öffnen deine Sinne, XNA11101 Dienstag, 26. September 2017, 17:00 – 18:30 Uhr, Haus der Kräuter, 10 €, Leitung: Kerstin Küffner

Der Duft von Lavendel, Thymian und Rosen, sowie die leuchtende Blütenpracht, laden ein zu einem kleinen Streifzug durch den Duft- und Schmetterlingsgarten am See mit Texten, die unsere Sinne öffnen. Als Abschluss gibt es ein gemeinsames Essen im Haus der Kräuter: Zucchinirolade mit Schafskäsefüllung auf Kirschtomaten. Anmeldung bis 19.09.2017.

Der Steinbruch „Zinster Kuppe“, XNA11102 Freitag, 13. Oktober 2017, 14:00 – 16:00 Uhr, Kulmain, Ortsteil Röthenhof, Eingang Steinbruch, 4 €, Leitung: Ursula Schimmel

Führung durch den Steinbruch. Der ehemalige Steinbruch „Zinster Kuppe“ bietet nicht nur einzigartige Einblicke in den Aufbau eines Vulkankomplexes, sondern auch landschaftlich überaus reizvolle Einblicke. Ein Erlebnis besonderer Art verspricht die Führung unter Leitung der Geoparkrangerin Ursula Schimmel. Anmeldung bis 06.10.2017.

KULTUR
<p>Töpfern, XNA20600 Montag, 9. Oktober 2017, 18:30 – 21:00 Uhr, Kösseine Schule, Werkraum, 8 € + Materialkosten, Leitung: Kerstin Küffner</p>

Aus Ton fertigen wir an diesem Abend wunderschöne Kunstwerke! Mit etwas Mut und Geschick entstehen Schalen,

Übertöpfe, Zaunhocker, Lichthäuser, Türschilder und vieles mehr. Seien Sie kreativ! Ein zweiter Termin zum Bemalen wird im Kurs ausgemacht.

Töpfern für Mama / Oma und Kind, XNA20601 Montag, 25. September 2017, 17:00 – 18:30 Uhr, Kösseine Schule, Werkraum, 8 € + Materialkosten, Leitung: Kerstin Küffner

Ein Kurs für Mama und Kind oder Oma und Enkel. Aus Ton können wir wunderschöne Sachen formen. An diesem gemeinsamen Nachmittag entstehen mit etwas Mut und Geschick Schalen, Sterne, Tiere, Türschilder und vieles mehr. Ein zweiter Termin zum Bemalen wird im Kurs ausgemacht.

Knüpfen eines besonderen Geschenks - der Rosenkranz, XNA21200 Montag, 9. Oktober 2017, 18:00 – 19:00 Uhr, Haus der Kräuter 4 € + Materialkosten, Leitung: Birgit Sticht

Knüpfen Sie ein besonderes, persönliches Geschenk für einen lieben Menschen - oder für sich selbst. Aus verschiedenen Perlen und Kordeln entsteht unter netter Anleitung ein individuelles Teil. Anmeldung bis 02.10.2017

Frisch gefilzt: Die Schatzkugel, XNA21300 Mittwoch, 18. Oktober 2017, 18:30 – 21:00 Uhr, Kösseine Schule, Werkraum, 7 €, + Materialkosten, Leitung: Kerstin Küffner

Ein Abend, der sich mit warmer Seifenlauge und Filzwolle dem Thema "Schatzkugel" widmet. Das bedeutet: vom Entwurf bis zum fertigen Produkt zählt allein die eigene Phantasie, dass sich am Ende echte Unikate zeigen, die fast zu schade sind, sie vor anderen verborgen zu halten. Bitte bringen Sie ein Handtuch mit.

GESUNDHEIT
<p>Wildkräuterwanderung, XNA30000 Freitag, 8. September 2017, 15:00 – 17:00 Uhr, Parkplatz am Nageler See, 5 € inkl. kleiner Kostprobe, Leitung: Erika Bauer</p>

Bei einer Wanderung rund um den Nageler See und zum Bibergebiet erfahren Sie Wissenswertes (richtiges Sammeln, Trocknen, Verwendung in der Küche und ein paar g'sunde Ratschläge) über die unerschöpfliche Vielfalt heimischer Wildkräuter. Anmeldung: Erika Bauer, Tel. 09236 1006. Anmeldechluss jeweils ein Tag vor der Wanderung

Wildkräuterwanderung, XNA30001 Sonntag, 10. September 2017, 15:00 – 17:00 Uhr, Parkplatz am Nageler See, 5 € inkl. kleiner Kostprobe, Leitung: Erika Bauer

Vergleichen Sie bitte die Ausschreibung zum Kurs XNA 30000.

Tee für Nieren und Blase, XNA30002 Freitag, 8. September 2017, 16:00 – 18:00 Uhr, Nagel, Zeit- und Erlebnisgarten, 5 € inkl. Teerezept, Leitung: Angela Zaus

Wir suchen Bitterkräuter am See und im Bibergebiet, die bei leichten Nieren- und Blasenbeschwerden helfen können. Sie erfahren Wissenswertes über die benötigten Pflanzen im Rahmen der Volksheilkunde. Anmeldung bis 07.09.2017: Angela Zaus, Tel. 09236 1806.

Die Kraft des Mondes, XNA30003 Mittwoch, 20. September 2017, 19:00 – 20:30 Uhr, Haus der Kräuter, 10 € inkl. Skript, Leitung: Hildegard Kern

Was der Mond so alles kann, außer scheinen. Der Vortrag soll einen Einblick in ein uraltes Erfahrungswissen ermöglichen. Neben

dem grundlegenden Wissen um den Einfluss des Mondes auf Natur und Mensch lernen Sie den Umgang mit dem Mondkalender. Sie erhalten einen Überblick über die Zyklen des Mondes und deren Bedeutung.

Anmeldung (bis 18.09.2017): Hildegard Kern, Tel.: 09236 286416

Erkältungskräuter, XNA30004
Donnerstag, 21. September 2017, 19:00 – 21:00 Uhr
Haus der Kräuter, 15 €, Leitung: Gabriele Greger

Mit Kräutern gesund durch den Winter - Wissenswertes über Salbei, Thymian, Eibisch und Co. Wir bereiten Kräuterbonbons und Hustensirup zu. Wir räuchern zur Herbst-Tag-und-Nachtgleiche, mit dazu passenden Kräutern und Harzen.
Anmeldung bis 20.09.2017: Gabriele Greger, Tel. 09236 1747
Bitte mitbringen: Behälter für die Bonbons und kleine Flasche für den Sirup.

Pilze entdecken, XNA30005
Freitag, 22. September 2017, 14:00 – 17:00 Uhr
Haus der Kräuter 7 €, Leitung: Kristina Schröter

Lasst euch entführen in die geheimnisvolle, spannende Welt der Pilze. Viel Hintergrundinformation zur Lebensweise und ökologischen Bedeutung sowie Sammeltipps ergänzen die gefundenen Pilze.
Anmeldung bis 20.09.2017: Kristina Schröter, Biologin und Pilzcoach, Tel. 09236 3370479.
Bitte mitbringen: festes Schuhwerk sowie wetterfeste Kleidung, einen kleinen Korb und ein kleines Messer.

Tee für Nieren und Blase, XNA30006
Freitag, 22. September 2017, 16:00 – 18:00 Uhr, Zeit- und Erlebnisgarten, 5 € inkl. Teerezept, Leitung: Angela Zaus

Vergleichen Sie bitte die Ausschreibung zum Kurs XNA30002.
Anmeldung bis 21.09.2017: Angela Zaus, Tel. 09236 1806

Bachblüten müssen nicht aus England kommen, XNA30007
Mittwoch, 11. Oktober 2017, 19:00 – 20:30 Uhr, Haus der Kräuter, 20 € inkl. Skript und persönlicher Bachblütenmischung, Leitung: Hildegard Kern

Dieser Kurs ist für alle, die sich für die "Blüten, die durch die Seele heilen" (Dr. Edward Bach) und deren Anwendung interessieren. Sie lernen die 7 Gemütszustände und die von Dr. Bach dafür bestimmten Blütenessenzenz kennen. Sie erhalten einen Einblick in die Lebensgeschichte des berühmten englischen Arztes und Bakteriologen. Aber vor allem erfahren Sie, wie Sie sich Ihre eigenen Bachblüten in der Natur suchen und herstellen können - denn bis auf wenige Ausnahmen gibt es die Bachblütenpflanzen in unserer Heimat.
Anmeldung (bis 09.10.):Hildegard Kern, Tel.: 09236 286416
Bitte mitbringen: Ein 30 ml Pipettenfläschchen

Räuchern mit heimischen Kräutern, XNA30008
Donnerstag, 2. November 2017, 19:00 – 21:00 Uhr, Haus der Kräuter, 12 € inkl. Zutaten für einmaliges Räuchern und ausführliches Skript, Leitung: Erika Bauer

Das Räuchern mit heimischen Kräutern und Harzen hat eine lange Tradition. Dabei geht es nicht um Hexerei, sondern um einen jahrhunderte alten Erfahrungsschatz. Unsere Verfahren führten es als Heilanwendung oder zur Verbesserung des Raumklimas durch. Einen Einblick in dieses praktische Wissen gibt dieser Kurs: beispielsweise wie Fichtenharz eingesetzt werden kann, um die Atemwege zu befreien oder welche desinfizierende Wirkung im Wacholder liegt. Sie lernen die vielseitigen Anwendungsmöglichkeiten und Wirkungsweisen verschiedener Kräuter und

Harze kennen. Welches Räucherwerk für Sie persönlich in Frage kommt, ermitteln wir gemeinsam am Ende des Kurses.
Anmeldung: Erika Bauer, Tel. 09236 1006
Anmeldeschluss: 2 Tage vor der Veranstaltung

Räuchern mit heimischen Kräutern, XNA30009
Freitag, 10. November 2017, 19:00 – 21:00 Uhr, Haus der Kräuter, 12 € inkl. Zutaten für einmaliges Räuchern + Skript, Leitung: Erika Bauer

Vergleichen Sie die Ausschreibung bei Kurs XNL30008.

Weihnachtliche Gewürze und Bitterkräuter, XNA30010
Dienstag, 14. November 2017, 19:00 – 21:00 Uhr, Haus der Kräuter, 15 €, Leitung: Gabriele Greger

Weihnachtliche Gewürze und Bitterkräuter lassen sich wunderbar kombinieren. Die Gewürze bringen eine wohlige Wärme und die Bitterkräuter helfen uns bei der Verdauung. Wir bereiten einen Heilwein zu, mit dem Sie gut über die Feiertage kommen.
Anmeldung (bis 13.11.2017): Gabriele Greger, Tel. 09236 1747
Bitte bringen Sie eine kleine Flasche für den Heilwein mit.

Räuchern mit heimischen Kräutern, XNA30011
Freitag, 1. Dezember 2017, 19:00 – 21:00 Uhr, Haus der Kräuter, 12 € inkl. Zutaten für einmaliges Räuchern + Skript, Leitung: Erika Bauer

Vergleichen Sie die Ausschreibung bei Kurs XNL30008.

PowerYoga, XNA30170
montags, 8x, ab 18. September 2017, 18:30 - 19:30 Uhr, Kösseine Schule vhs-Raum, 44 €, Leitung: Kathrin Ott

Die Idee des Yoga kommt ursprünglich aus Indien. Sie blickt auf eine jahrtausendlange Erfahrung zurück und ist dennoch zugeschnitten auf die vielfältigen Anforderungen und Schwierigkeiten des modernen Lebens. Die Asanas (Körperübungen) werden zu einem fließenden und dynamischen Bewegungsablauf verbunden und somit Geschmeidigkeit, Kraft und Widerstandsfähigkeit erhöht.
Bitte bringen Sie eine Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk und feste Turnschuhe mit.

PowerYoga, XNA30171
montags, 4x, ab 15. Januar 2018, 18:30 - 19:30 Uhr, Kösseine Schule vhs-Raum, 22 €, Leitung: Kathrin Ott

Vergleichen Sie die Ausschreibung bei Kurs XNL30170.

Pound®.Rockout.Workout, XNA30240
freitags, 4x, ab 10. November 201718:30 - 19:30 Uhr, Kösseine Schule Turnhalle, 22 € + 5 € Leihgebühr für Drumsticks
Leitung: Kathrin Ott

Der neue, brandheiße Fitness-Trend ist das Pound®.Rockout. Workout, das intensive Ganzkörper-Workout, das Kondition, Cardio und Pilates auf sehr rockige Art und Weise vereint. Trainiert wird mit Drumsticks zu rockigen Beats. Bitte bringen Sie eine Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk und feste Turnschuhe mit.

Pound®.Rockout.Workout, XNA30241
freitags, 5x, ab 12. Januar 2018, 18:30 - 19:30 Uhr
Kösseine Schule Turnhalle, 27,50 € + 5 € Leihgebühr für Drumsticks, Leitung: Kathrin Ott

Vergleichen Sie die Ausschreibung bei Kurs XNL30240.

RückenFit, XNA30286
freitags, 4x, ab 10. November 2017, 17:30 - 18:30 Uhr, Nagel, Kösseine, Schule, Turnhalle, 22 €, Leitung: Kathrin Ott

Sie möchten Ihren Rücken auf angenehme und effektive Weise stärken? Mit mobilisierenden und stabilisierenden Übungen verbessern Sie Ihre Körperhaltung und die Flexibilität Ihrer Wirbelsäule. Vorbeugen und aktiv Lindern stehen im Mittelpunkt des Übungskatalogs, wenn es um Rückenprobleme, um Rückenbeschwerden geht! Deshalb trainieren wir im Wechsel von Kräftigen und Dehnen, um eine neue Beweglichkeit in Wirbelsäule und Gelenke zu bringen.

Bitte bringen Sie eine Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk und feste Turnschuhe mit.

RückenFit, XNA30287
freitags, 5x, ab 12. Januar 2018, 17:30 - 18:30 Uhr, Nagel, Kösseine Schule, Turnhalle, 27,50 €, Leitung: Kathrin Ott

Vergleichen Sie die Ausschreibung bei Kurs XNL30240.

„Wilde Früchtchen“, XNA30700
Freitag, 20. Oktober 2017, 18:00 – 20:00 Uhr, Haus der Kräuter 15 €, Leitung: Gabriele Greger

Schmackhafte Köstlichkeiten mit wilden Früchten, wie Vogel-beeren, Heidelbeeren, Schlehen oder Aronia. Wissenswertes über die einzelnen Obstsorten, Rezeptvorschläge und einer Produkt-verkostung.

Senf-Seminar, XNA30701
Mittwoch, 11. Oktober 2017, 19:30 – 21:00 Uhr, Leupoldsdorf, Altes Schulhaus, 3,50 €, Leitung: Christine Roth

Schon seit der Antike ist der kleine Schasrfmacher bekannt, denn neben dem gesundheitlichen Aspekt ist er ein vielseitiger Begleiter in der Küche. Ob klassisch, scharf, pikant, fruchtig, süß oder exotisch - Senf ist mehr als ein Klecks am Tellerrand! In diesem Kurs bereiten wir verschiedene Senfvarianten zu. Bitte bringen Sie 4 kleine Gläser (ca.250ml Inhalt) mit Twist off Deckel und Schreibsachen mit.

Küchla - Ausgezogene – Knieküchla, XNA30720
Samstag, 7. Oktober 2017, 13:30 – 15:30 Uhr, Haus der Kräuter 10 € inkl. Materialkosten, Leitung: Robert Besold

Die bayerische Tradition wird weitergegeben. Unter Anleitung von Bäckermeister Robert Besold werden "Küchla aus Häffadag" - einem Hefeteig - gebacken. Die richtige Beschaffenheit des Teiges, das Ruhen und Kniffs für das "Ausziehen" der Teiglinge können Sie sich vom Bäckermeister Robert Besold anschauen. Nach dem Ausbacken gibt es die frischen "Küchle" mit Kaffee zur Verkostung

Blechkuchen wie bei Oma, XNA30721
Samstag, 4. November 2017, 13:30 – 15:30 Uhr, Haus der Kräuter, 10 € inkl. Materialkosten, Leitung: Robert Besold

Oma's Backgeheimnis! Aus einem Ausgangsteig, dem Hefeteig, werden verschiedene Sorten von Blechkuchen variiert. Vom Klecksilkuchen über Schmier-, Mohn- oder Streuselkuchen werden wir Oma's Geheimrezepte wieder zum Leben erwecken. Nach getaner Arbeit werden die verschiedenen Sorten mit einer Tasse Kaffee probiert.

Vielseitiger Blätterteig, XNA30722
Samstag, 18. November 2017, 13:30 – 15:30 Uhr, Haus der Kräuter, 10 € inkl. Materialkosten, Leitung: Robert Besold

Der Bäckermeister zeigt, wie der vielseitig einsetzbare Blätterteig selbst hergestellt wird. Aus dem Grundteig können neben "Schweineohren" auch "Schillerlocken" oder gefüllte Ecken gemacht werden. Während der Ruhephase wird ein Apfelstrudel aus Nudelteig gebacken. Im Anschluß gibt es zu einer Tasse Kaffee die Leckereien zum Genießen.

TRÖSTAU

GESCHÄFTSSTELLENLEITERIN:
Franziska Jäger, Hauptstraße 6, 95709 Tröstau

ANMELDE- & GESCHÄFTSSTELLE
Rathaus Tröstau, Touristeninformation
Hauptstraße 6, 95709 Tröstau
Tel.: 09232/9921-61 Fax: 09232/9921-15
Email: gemeinde-troestau@t-online.de
Homepage: www.vhs-fichtelgebirge.de

GESCHÄFTSZEITEN:
Montag - Freitag: 08:00 Uhr-12:00 Uhr

GESELLSCHAFT

Meisterwerke der Natur, XTT11100
Mittwoch, 11. Oktober 2017, 19:30 – 21:00 Uhr, Leupoldsdorf, Altes Schulhaus, 3,50 €, Leitung: Christine Roth

Bayerns schönste Geotope repräsentieren eindrucksvoll Besonderheiten in der erdgeschichtlichen Entwicklung, die es zu bewahren und zu schützen gilt. Allein 16 der in Bayern 100 ausgewählten geologisch interessanten Schönheiten befinden sich im Gebiet des Geoparks Bayern-Böhmen. Der Bildvortrag nimmt Sie mit auf eine spannende Reise durch die Zeit und die einzigartigen und vielfältigen Landschaften im Geopark Bayern-Böhmen.

Anmeldeschluss für diese Veranstaltung ist der 4. Oktober.
Regionale Schönheit mit vielen Gesichtern, XTT11101
Mittwoch, 15. November 2017, 19:30 – 21:00 Uhr, Leupoldsdorf, Altes Schulhaus, 3,50 €, Leitung: Christine Roth

Vergleichen Sie die Ausschreibung bei Kurs XTT30240.

Ü 40 - Gesund und fit durchs Leben, XTT30242
mittwochs, 10x, ab 27. September 2017, 18:30 - 19:30 Uhr
Kösseine-Schule Turnhalle, 44 €, Leitung: Kathrin Schenkl

Dass Bewegung ganz einfach guttut und etwa Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen kann, ist Gemeingut. Deshalb melden Sie sich an. Wir trainieren den ganzen Körper. Und wer regelmäßig seine Rumpfmuskulatur mit ein paar Übungen stärkt, sorgt für einen gesunden Rücken. Die Gelenke bleiben zudem belastbarer. Dieser Kurs ist ideal für nicht ganz so Sportliche, aber auch für junge Frauen, die schon länger keinen Sport mehr gemacht haben. Bitte bringen Sie feste Turnschuhe, eine Matte, ein Handtuch und ein Getränk mit.

Ü 40 - Gesund und fit durchs Leben, XTT30243
mittwochs, 10x, ab 10. Januar 2018, 18:30 - 19:30 Uhr, Kösseine-Schule Turnhalle, 44 €, Leitung: Kathrin Schenkl

Vergleichen Sie die Ausschreibung bei Kurs XTT30242.

KULTUR

So macht Singen Spaß, XTT20700
samstags, 2x, ab 11. November 2017, 14:30 - 16:30 Uhr, Rathaus, 2. Stock, 38 €, Leitung: Doris Kütük

Ein Stimtraining für Menschen, die gerne singen und ihre Stimme (neu) erleben möchten. Gleich, wie alt man ist, gleich, ob man sich in Klassik, Jazz oder lieber Pop bewegt - als zweiteiliger Workshop hilft dieses Stimtraining dabei, neue Möglichkeiten für die eigene Stimme zu entdecken, die eigenen Stimm-ressourcen besser auszuschöpfen und Angst vor Auftritten abzubauen. Bitte bringen Sie bequeme Bekleidung, ausreichend (stilles) Mineralwasser und eine Isomatte mit.

GESUNDHEIT

Qigong, XTT30130
donnerstags, 8x, ab 21. September 2017, 19:00 - 20:00 Uhr, Rathaus, 2. Stock, 52 €, Leitung: Ute Gleissner

Den Körper mit sanften Bewegungen lockern, den Geist zur Ruhe bringen, entspannt sein und trotzdem voller Energie. Mit Bewegungen, die Körper, Harmonie und Atem miteinander verbinden. Kleiner Einstieg in die Meditation. Stabilisierung des Körpers. Koordination, Gleichgewicht und Atmung verbessern. Kräftigung der Wirbelsäule. Lösen von alten Bewegungsmustern. Bitte bringen Sie eine Matte, Sportkleidung und feste Turnschuhe mit. Die Kursgebühr wird bei regelmäßiger Teilnahme von Krankenkassen bezuschusst oder erstattet.

Fit durch den Winter, XTT30240
mittwochs, 10x, ab 27. September 2017, 19:30 - 20:30 Uhr, Kösseine-Schule Turnhalle, 44 €, Leitung: Kathrin Schenkl

Ein Kurs nicht nur für Skifahrer! Für alle die Muskelkater, Verletzungen und Konditionstiefs vermeiden wollen, ist dieser Kurs genau das Richtige. Hier werden Ausdauer, Koordination und Kraft trainiert. Mit Power durch den Winter.

Bitte bringen Sie feste Turnschuhe, eine Matte, ein Handtuch und ein Getränk mit.

Fit durch den Winter, XTT30241
mittwochs, 10x, ab 10. Januar 2018, 19:30 - 20:30 Uhr
Kösseine-Schule Turnhalle, 44 €, Leitung: Kathrin Schenkl

Vergleichen Sie die Ausschreibung bei Kurs XTT30240.

Ü 40 - Gesund und fit durchs Leben, XTT30242
mittwochs, 10x, ab 27. September 2017, 18:30 - 19:30 Uhr
Kösseine-Schule Turnhalle, 44 €, Leitung: Kathrin Schenkl

Dass Bewegung ganz einfach guttut und etwa Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen kann, ist Gemeingut. Deshalb melden Sie sich an. Wir trainieren den ganzen Körper. Und wer regelmäßig seine Rumpfmuskulatur mit ein paar Übungen stärkt, sorgt für einen gesunden Rücken. Die Gelenke bleiben zudem belastbarer. Dieser Kurs ist ideal für nicht ganz so Sportliche, aber auch für junge Frauen, die schon länger keinen Sport mehr gemacht haben. Bitte bringen Sie feste Turnschuhe, eine Matte, ein Handtuch und ein Getränk mit.

Ü 40 - Gesund und fit durchs Leben, XTT30243
mittwochs, 10x, ab 10. Januar 2018, 18:30 - 19:30 Uhr, Kösseine-Schule Turnhalle, 44 €, Leitung: Kathrin Schenkl

Vergleichen Sie die Ausschreibung bei Kurs XTT30242.

Rückenfit, XTT30286
mittwochs, 10x, ab 27. September 2017, 8:30 - 9:30 Uhr
Kösseine-Schule Turnhalle, 48 €, Leitung: Cäcilia Mühl

Mit wohlthuenden und kräftigenden Bewegungsübungen, vielfältiger Körperwahrnehmung und Entspannung lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Stärkung des Rückens, zur Verbesserung der Beweglichkeit und Kraft, der Dehn-, Koordinations-, Lockerungs- und Entspannungsfähigkeit kennen. Sie erlernen gelenk- und rückenchonende Körperhaltungen und üben rückengerechte Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf. Bitte bringen Sie eine Matte, Sportkleidung und feste Turnschuhe mit. Die Kursgebühr wird bei regelmäßiger Teilnahme von Krankenkassen bezuschusst oder erstattet.

Rückenfit, XTT30287
mittwochs, 10x, ab 10. Januar 2018, 8:30 - 9:30 Uhr, Kösseine-Schule Turnhalle, 48 €, Leitung: Cäcilia Mühl

Vergleichen Sie die Ausschreibung bei Kurs XTT30286.
Die Kursgebühr wird bei regelmäßiger Teilnahme von Krankenkassen bezuschusst oder erstattet.

Vitamin D - das Sonnenhormon, XTT30700
Mittwoch, 20. September 2017, 19:00 – 20:30 Uhr, Leupoldsdorf, Altes Schulhaus, 3,50 €, Leitung: Alexandra Grohmann

Damit sich unser Körper optimal entwickeln kann und möglichst lange gesund bleibt braucht er Vitamin D. Im Gegensatz zu allen anderen Vitaminen die wir, ausschließlich über Nahrung zu uns nehmen, bildet unser Körper Vitamin D zum größten Teil selbst. In meinem Vortrag über Vitamin D möchte ich Sie darüber aufklären wie man zu einem gesunden Vitaminspiegel kommt, die Bildung der Haut verbessert und die richtigen Lebensmittel auswählt.

Nahrungsmittelunverträglichkeit und Allergien, XTT30701
Mittwoch, 8. November 2017, 19:00 – 20:30 Uhr, Leupoldsdorf, Altes Schulhaus, 3,50 €, Leitung: Alexandra Grohmann

Nahrungsmittelunverträglichkeiten und Allergien gegenüber Lebensmittel und anderen Bestandteilen von Nahrungsmitteln werden immer häufiger. Was sind die Unterschiede von Unverträglichkeiten und Allergien? Welche Symptome können auftreten? Welche Testmöglichkeiten gibt es? In meinem Vortrag möchte ich Sie aufklären und Sie sensibler machen für Reaktionen von und in ihrem Körper auf bestimmte Lebensmittel.

Streetfood, XTT30721

Dienstag, 7. November 2017, 18:30 – 21:30 Uhr, Kösseine-Schule Schulküche, 10 € + Kochgeld, Leitung: Christa Dick

Dieser Trend hat in Asien schon eine lange Tradition, dort werden in kleinen Garküchen am Straßenrand Sate-Spieße, gebratene Nudeln, Suppen und vieles mehr zu günstigen Preisen angeboten. Auch in den westlichen Metropolen gibt es Streetfood in vielen Varianten. Das kann die Currywurst, Fish and Chips, oder ein frisches Sandwich sein. Bei einer Stadtbesichtigung verliert man mit diesen schnellen Gerichten wenig Zeit.
Anmeldeschluss für diese Veranstaltung ist der 2. November. Bitte bringen Sie ein scharfes Messer mit glatter Klinge, Gefäße für Reste sowie Getränke mit.

Kinder an den Herd von 7 - 11 Jahre, XTT30722
Dienstag, 5. Dezember 2017, 15:00 – 18:00 Uhr, Kösseine-Schule Schulküche, 10 € + Kochgeld, Leitung: Christa Dick

Schritt für Schritt lernen Kinder die Grundlagen des Kochens kennen. Wir werden ein herbstliches Drei-Gänge- Menü zubereiten.
Anmeldeschluss für diese Veranstaltung ist der 28. November. Bitte bringt ein scharfes Messer mit glatter Klinge, Gefäße für Reste sowie Getränke mit.

Kochabend für Männer, XTT30723
Donnerstag, 12. Oktober 2017, 19:00 – 22:00 Uhr, Kösseine-Schule Schulküche, 10 € + Kochgeld, Leitung: Ute Pausch

Familiengeheimnisse der italienischen Küche. Eine Reise durch traditionelle Familienrezepte - Slow Food, das glücklich macht. Genießen wie bei der italienischen Nonna. Bitte bringen Sie Kochgeld, Schürze, Getränke und kleine Behälter für Reste mit

Kochabend für Männer, XTT30724
Donnerstag, 9. November 2017, 19:00 – 22:00 Uhr, Kösseine-Schule Schulküche, 10 € + Kochgeld, Leitung: Ute Pausch

Vergleichen Sie die Ausschreibung bei Kurs XTT30723.

Kinder an den Herd ab 11 Jahren, XTT30725
Dienstag, 12. Dezember 2017, 15:00 – 18:00 Uhr, Kösseine-Schule Schulküche, 10 € + Kochgeld, Leitung: Christa Dick

Anmeldeschluss für diese Veranstaltung ist der 5. Dezember 2017.
Vergleichen Sie die Ausschreibung bei Kurs XTT30722.

WUNSIEDEL
GESCHÄFTSSTELLENLEITERIN: Heike Syma, Marktplatz 6, Zimmer 4
ANMELDE- & GESCHÄFTSSTELLE Stadtbibliothek Wunsiedel Jean-Paul-Str. 5, 95632 Wunsiedel, Karin Medick, Jutta Kroha Tel.: 09232/602 167 Fax: 09232/602-171 E-mail: vhs@wunsiedel.de Homepage: www.vhs-fichtelgebirge.de
GESCHÄFTSZEITEN: Dienstag: 10:00 – 15:00 Uhr Mittwoch: 13:00 – 17:00 Uhr Donnerstag und Freitag: 13:00 – 19:00 Uhr
Gesellschaft

Früher in Rente? - Die neue Flexi-Rente, XWU11600
Donnerstag, 12. Oktober 2017, 19:00 – 20:30 Uhr
Mehrgenerationenhaus, Erdgeschoss, 10 €
Leitung: Hermann Scharl

Wie sieht der bestmögliche Weg in Ihre Rente aus? Wann, unter welchen Voraussetzungen, können Sie, unter Berücksichtigung der einzelnen Rentenarten, in Rente gehen? Welche Abschläge oder Boni sind zu berücksichtigen? Was sind häufige Irrtümer? Wer die Einflussfaktoren auf seine Rente kennt, weiß an welchen Stellschrauben er drehen kann. Herr Scharl ist ein unabhängiger, neutraler Rentenberater. Er informiert praxisorientiert anhand von Beispielen, wie sich was in wieviel Euro auswirkt. Der Vortrag richtet sich an alle, die sich auf die Möglichkeiten des Rentenbeginns der gesetzlichen Altersvorsorge vorbereiten wollen.

Hinterbliebenenrente - Was jeder wissen sollte! XWU11603
Donnerstag, 18. Januar 2018, 19:00 – 20:30 Uhr
Mehrgenerationenhaus, 2. OG, 10 €, Leitung: Hermann Scharl

Verzichten Männer auf eigene Witwenrente? 4,6 Mio. Frauen und 0,6 Mio. Männer erhalten in Deutschland Hinterbliebenenrente. Wer sich nicht auskennt, hat es schwer, seine Ansprüche zu erkennen. Herr Scharl ist ein unabhängiger, neutraler Rentenberater. Er informiert praxisorientiert anhand von Beispielen, wie sich was in wieviel Euro auswirkt. Der Vortrag richtet sich an alle, die die Gestaltungsmöglichkeiten des Hinterbliebenenrechts besser kennenlernen wollen.

GESUNDHEIT
Stressregulierung durch Selbsthypnose , XWU30101 Samstag, 14. Oktober 2017, 9:00 – 16:00 Uhr Mehrgenerationenhaus, Erdgeschoss, 17 € + 5,00€ Skript, Leitung: Hildegard Kern

Die Zahl der stressbedingten Erkrankungen nimmt in den letzten Jahren immer mehr zu. Depression und Burnout zeigen die körperlichen und seelischen Leistungsgrenzen auf. Wie wäre es, wenn Sie mit Hilfe von Selbsthypnose Ihre persönlichen Stress-Level regulieren könnten? Wenn Sie wieder Ausgeglichenheit und innere Ruhe spüren? Lernen Sie die Grundtechniken der Selbsthypnose im Workshop kennen und werden Sie wieder Chef/ Chef in Ihrem Alltag!

Feldenkrais - After work, XWU30110
mittwochs, 9x, ab 27. September 2017, 19:30 - 20:45 Uhr, Mehrgenerationenhaus, 2. OG, 75 €, Leitung: Sabine Döhla

Der Kurs richtet sich an Menschen, die im Beruf, im Privatleben oder durch ihren Sport stark beansprucht sind und neue Wege im Umgang mit sich selbst oder ihren Schmerzen suchen sowie ihre Bewegungs-, Arbeits- und Lebensqualität neu erfahren und günstig beeinflussen wollen. Durch die Verfeinerung der Wahrnehmung für Ihre Bewegungs- und Haltungsmuster, lernen Sie spannungsbedingte Schmerzen aufzulösen und Ihre Beweglichkeit. Die Feldenkrais-Methode erfordert keine körperlichen Voraussetzungen und ist daher für Menschen jeden Alters offen und geeignet. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, warme Socken und ein Handtuch mit.

Feldenkrais - After Work, XWU30111
mittwochs, 9x, ab 17. Januar 2018, 19:30 - 20:45 Uhr
Mehrgenerationenhaus, 2. OG, 75 €, Leitung: Sabine Döhla

Vergleichen Sie die Ausschreibung bei Kurs XWU30110.

QiGong, XWU30130
montags, 8x, ab 18. September 2017, 18:30 - 19:30 Uhr
Mehrgenerationenhaus, 2. OG, 52 €, Leitung: Ute Gleissner

Mit sanften Bewegungen lockern Sie Ihren Körper, bringen den Geist zur Ruhe und sind trotzdem voller Energie. Mit Bewegungen, die Körper, Harmonie und Atem miteinander verbinden, stabilisieren Sie Ihren Körper. Koordination, Gleichgewicht und Atmung werden verbessert. Dadurch stärken Sie auch die Wirbelsäule. Dieser Kurs richtet sich an Menschen jeden Alters. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, warme Socken und ein Handtuch mit. Die Kursgebühr wird bei regelmäßiger Teilnahme von Krankenkassen bezuschusst oder erstattet.

Hatha-Yoga, XWU30170
donnerstags, 8x, ab 5. Oktober 2017, 16:55 - 17:55 Uhr, Mehrgenerationenhaus, 2. OG, 38 €, Leitung: Geneveva Albert

Sie lernen die Grundprinzipien und Körperübungen und -haltungen (Asana) des Hatha-Yoga kennen und erfahren, wie Sie durch sanft angeleitete Entspannungs-, Dehnungs- und Konzentrationsübungen zu mehr Gelassenheit finden und neue Kraft schöpfen können. Mit wohlthuenden Bewegungs-, Achtsamkeits- und Meditationsübungen lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung der Beweglichkeit, Entspannungsfähigkeit und des Umgangs mit Stress kennen.