

Lessingstraße 8

95100 Selb

Tel. 09287/8005120 Fax. 09287/8005110

volkshochschule@vhs-fichtelgebirge.de

www.vhs-fichtelgebirge.de

vhs-Programm der Geschäftsstellen

Arzberg, Hohenberg/Schirnding, Thiersheim, Thierstein
ab Februar 2018

ARZBERG

GESCHÄFTSSTELLENLEITER:

Günther Fuchs, Weinbergstr. 12. 95659 Arzberg

ANMELDE- & GESCHÄFTSSTELLE:

Stadtverwaltung Arzberg, Petra Seelig

Friedrich-Ebert-Str. 6, 95659 Arzberg

Tel.: 09233/404-17 Fax: 09233/404-60

Email: petra.seelig@arzberg.de

Homepage: www.vhs-fichtelgebirge.de

GESCHÄFTSZEITEN:

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

Montag-Donnerstag: 13:15 Uhr-17:00 Uhr

GESELLSCHAFT

„Resilienz“ - oder wie gehe ich mit den Pannen auf meiner Lebensfahrt um? YAB10700

Samstag, 23. Juni 2018, 8:30 - 13:30 Uhr, Bergbräu vhs-Raum 16 € + 5 € Skript, Leitung: Hildegard Kern

Sie lernen „Resilienz“, das neue Zauberwort kennen. Es beschreibt die menschliche Fähigkeit Krisensituationen zu meistern, oder nach schweren Rückschlägen wieder zuversichtlich zu werden. Also nach dem Hinfallen wieder aufzustehen, deshalb wird es auch manchmal „Stehaufmännchen-Taktik“ genannt. Wir werden am Beispiel einer „Panne“ die Grundregeln der Resilienz erarbeiten und diese in Gruppenarbeit auf Ihre persönliche Lebenssituation anwendbar machen. Bei Interesse kann ein Skript erworben werden.

Borkum, die allergiefreiste Stadt Deutschlands, YAB11000

Mittwoch, 7. Februar 2018, 19:30 - 20:30 Uhr, Grundschule, Filmraum, 2 €, Leitung: Horst Schlegel

Die Hochseeinsel Borkum liegt ca. 50 km in der Nordsee. Durch die staubfreie Luft, die meist von der Nordsee her weht, kommt es kaum zu allergischen Reaktionen. Auch wenn es mal vom Land her weht, dann ist die Insel so weit weg, dass es keine Allergene bis zur Insel schaffen. Horst Schlegel zeigt einen Beitrag über die durch Walfänger

geprägte Geschichte und Besonderheiten der größten Ostfriesischen Insel.

Wichtig: Wir bitten um rechtzeitige vorherige Anmeldung via Telefon (09233/40417 oder 09287/8005120), persönlich oder „online“ über die www.vhs-fichtelgebirge.de.

Hinterbliebenenrente, YAB11602

Dienstag, 8. Mai 2018, 19:00 - 20:30 Uhr, Grundschule, Filmraum, 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 Renten-berater. Er informiert praxisorientiert anhand von Beispielen, wie sich was in wieviel Euro auswirkt.

Wichtig: Wir bitten um rechtzeitige vorherige Anmeldung via Telefon (09233/40417 oder 09287/8005120), persönlich oder über die www.vhs-fichtelgebirge.de. Anmeldeschluss: Montag, 30. April 2018

Rente mit 63? - Ein Infoabend, YAB11603

Dienstag, 17. April 2018, 19:00 - 20:30 Uhr, Grundschule, Filmraum, 10 €, Leitung: Hermann Scharl

Sie erhalten Hinweise und Tipps, wie sie Abschläge reduzieren und den Übergang zur eigenen Rente optimieren können aufbereitet von einem gerichtlich zugelassenen Rentenberater und Master in HRM (Human Resources Management). Zum Infoabend erhalten alle Teilnehmenden ein ausführliches Handout.

Wichtig: Wir bitten um rechtzeitige vorherige Anmeldung via Telefon (09233/40417 oder 09287/8005120), persönlich oder über die www.vhs-fichtelgebirge.de. Anmeldeschluss: Dienstag, 10. April 2018

GESUNDHEIT

Die Kraft des Mondes, YAB30003

Dienstag, 15. Mai 2018, 19:00 - 20:30 Uhr, Bergbräu vhs-Raum, 10 € + 2 € 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 Mond-kalender. Sie erhalten einen Überblick über die Zyklen des Mondes und deren Bedeutung.

„Aqua-Aerobic“ open air, YAB30211

freitags, 6x, ab 8. Juni 2018, 18:00 - 18:45 Uhr, Schwimmbad, 20 € + Eintritt, Leitung: Christina Küspert

Gelenkschonendes Training im Wasser zu anspornender Musik. Ein ideales Workout zur Verbesserung der Fitness und zum Muskelaufbau. Der Teilnehmer sollte Schwimmsicherheit mitbringen, da im Tief- und Flachwasser trainiert wird. Die Aqua-Kurse finden nicht bei Gewitter statt.

„Aqua-Aerobic“ open air, YAB30212

freitags, 6x, ab 8. Juni 2018, 18:45 - 19:30 Uhr, Schwimmbad, 20 € + Eintritt, Leitung: Christina Küspert

Bitte beachten Sie die Ausschreibung zu Kurs Nr.: YAB30211.

Anfängerschwimmkurs - Informationsabend, YAB30213
Montag, 4. Juni 2018, 18:00 - 19:00 Uhr, Schwimmbad,
gebührenfrei, Leitung: Wasserwacht Arzberg

Informationen über den Kursverlauf, Bekanntgabe weiterer Termine, Erledigung der Formalitäten, Sichtung der Schwimmschüler und Gruppeneinteilung. Die Teilnahme am Informationsabend ist für den Kursbesuch Voraussetzung. Bitte Badesachen mitbringen.

Anfängerschwimmkurs, YAB30214
dienstags, 15x, ab 5. Juni 2018, 18:00 - 18:30 Uhr,
Schwimmbad, 50 € + Eintritt, Leitung: Wasserwacht
Arzberg

Der Kurs findet 3x wöchentlich nach Vereinbarung mit den Schwimmlehrern statt. Mindestalter: 5 Jahre. Bitte Badesachen mitbringen.

Kick & Punch - reloaded, YAB30240
freitags, 10x, ab 26. Januar 2018, 17:30 - 18:30 Uhr,
Bergbräu Luthersaal, 44 € / ermäßigt 35,50 €, Leitung:
Christina Küspert

Ein Hype dieser Trainingsform kam bereits Ende der 90er aus den USA zu uns und rockte die VHS Kurse in Arzberg: diese effektive Trainingsmethode, entwickelt durch den Kampfsportler Billy Blanks in den USA vereint Taekwondo, Karate, Kickboxen und Aerobic. Kick & Punch verzichtet auf komplizierte Schrittfolgen und undurchschaubare Choreographien und ist daher für Männer und Frauen gleichermaßen geeignet. Bitte bringen Sie ein Getränk, feste Turnschuhe, eine Isomatte und ein Handtuch mit.

ZUMBA®, YAB30250
mittwochs, 10x, ab 21. Februar 2018, 19:15 - 20:15 Uhr,
Bergbräu Luthersaal, 44 € / ermäßigt 35,50 €, Leitung:
Tanja Regnet

ZUMBA® vereint Tanz und Fitness, Kardio- und Intervalltrainingselemente. Es werden Fett und Kalorien verbrannt und die Lebensenergie geweckt. Unabhängig davon, wie fit Sie sind, ZUMBA® ist für jeden geeignet. Mitreißende Musik und Bewegung lassen beim Training die Anstrengung zur Nebensache werden. 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.

Gymnastik für Osteoporosepatienten, YAB30280
donnerstags, 10x, ab 12. April 2018, 17:30 - 18:30 Uhr,
Bergbräu Luthersaal, gebührenfrei, Leitung: Elfriede
Schubert

Der Rehasportverein Selb bietet für Osteoporoseerkrankte eine spezielle Gymnastik an. Informieren Sie sich bitte bei Ihrem Hausarzt oder der Übungsleiterin Frau Elfriede Schubert, Tel. 09287/4242. Kooperation mit dem Behinderten- und Reha-Sportverein Selb.

Rücken: stark & fit, YAB30287
freitags, 10x, ab 26. Januar 2018, 18:35 - 19:35 Uhr,
Bergbräu Luthersaal, 34,50 € / ermäßigt 27,50 €, Leitung:
Christina Küspert

Rückenleiden? Muskelschwäche, zwick und zwack? Leider werden unsere Muskeln im Rücken oft vergessen oder stark vernachlässigt. „Rücken: stark & fit“ setzt genau hier

an und bietet ein umfassendes Programm rund um den Rücken. Zu ansprechender Musik werden Kräftigungs- und Mobilisationsübungen durchgeführt. Der Kurs ist Frauen und Männer gleichermaßen geeignet. Bitte bringen Sie ein Getränk, feste Turnschuhe, ein Handtuch und eine Isomatte mit.

Qigong, YAB30130
dienstags, 10x, ab 20. März 2018, 18:00 - 19:00 Uhr,
Bergbräu Luthersaal, 44 € / ermäßigt 36 €, Leitung:
Angelika Gubitz

QiGong umfasst Entspannungsübungen, die jeder erlernen kann und aktiviert die jedem Menschen innewohnende Lebensenergie „Qi“. Harmonische Bewegungen in Einklang mit dem Atem wirken dem Alltagsstress entgegen, entspannen und wecken die Selbstheilungskräfte. Bitte bringen Sie eine Matte oder Decke, bequeme Kleidung und warme Socken mit.

Yoga trifft Pilates, YAB30171
montags, 5x, ab 9. April 2018, 17:30 - 18:30 Uhr, Bergbräu
Luthersaal, 22 € / ermäßigt 18 €, Leitung: Carola Röder

Eine Kombination aus Halte-, Gleichgewichts-, und Dehnübungen, die mit dem Bewegungskonzept aus dem „Power-house“ vereint werden. Angesprochen werden hierbei die tieferliegenden Muskelgruppen, die durch langsam fließende Übungen gestärkt werden. Dies sorgt für eine bessere Körperhaltung und Körperwahrnehmung, regt den Kreislauf an und verbessert die Koordination. Atem- und Entspannungsübungen runden die Stunde ab. Bitte bringen Sie eine Decke, eine Matte und sportliche Kleidung mit.

Hatha Yoga am Abend, YAB30173
donnerstags, 5x, ab 12. April 2018, 19:30 - 20:30 Uhr,
Bergbräu Luthersaal, 22 € / ermäßigt 18 €, Leitung: Carola
Röder

Durch Yogaübungen, den Asanas, werden Kraft, Flexibilität und Gleichgewichtssinn trainiert. Das Wesen einer Yoga-stunde ist es, durch Atem-Meditations- und Entspannungsübungen Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Der Kurs ist für Männer und Frauen jeden Alters geeignet. Bitte bringen Sie eine Matte, Decke, bequeme Sportbekleidung, ein Getränk und evtl. ein kleines Kissen mit.

Hildegard von Bingen, YAB30440
Mittwoch, 25. April 2018, 19:00 - 22:00 Uhr, Bergbräu vhs-
Raum, 13 € + 16,50 € Materialkosten, Leitung: Tanja Meier

Hildegard von Bingen war eine christliche Mystikerin des Hochmittelalters und wirkte im heutigen Rheinland-Pfalz. Sie war eine der Ersten, die auf den Zusammenhang zwischen seelischem Wohlbefinden und körperlichem Wohlbefinden verwies. Sie war es auch, die sich mit der Wirkung von Nahrungsmitteln, Kräutern und Gewürzen auf die Gesundheit befasste und uns ihre Erkenntnisse in reicher Schriftform hinterließ.

**Entwicklung und Lernfähigkeit von Kindern
homöopathisch begleiten, YAB30446**
Dienstag, 20. März 2018, 19:30 - 20:30 Uhr, Bergbräu vhs-
Raum, 2 €, Leitung: Kerstin Pittruff-Wunderlich

Besprochen werden Entwicklung und auch Lernverhalten von Klein- und Schulkindern. Was ist „normal“ und wann kann oder sollte behandelt werden. Durch sanfte homöopathische Unterstützung wird oft viel erreicht, nichts

unterdrückt und das Kind darf sich, seiner Eigenschaft entsprechend, entwickeln.

Johanniskraut, YAB30441

Mittwoch, 27. Juni 2018, 19:00 - 22:00 Uhr, Bergbräu vhs-Raum, 13 € + 14,50 € Materialkosten, Leitung: Tanja Meier

Das Johanniskraut ist die bekannteste typische Mitsommerpflanze. Selbst sein Name stammt von Johanni-Tag am 24. Juni ab. In den Tagen um die Sommersonnenwende öffnet das Johanniskraut seine leuchtend gelben Blüten an Wegrändern, lichten Gebüsch, Böschungen und sogar auf Schuttplätzen. Die klassische Kräuterheilkunde und die moderne Medizin betrachten das Johanniskraut als Pflanze, die das Sonnenlicht des Hochsommers speichern kann, um die Freude des sonnigen Sommers dann im trüben Winter abzugeben und die Gemüter zu erhellen und zu erwärmen. In diesem Kurs werden wir die wertvollen Inhaltsstoffe und die Anwendungsmöglichkeiten für innen und außen behandeln.

Seelenschmeichler, YAB30442

Mittwoch, 25. Juli 2018, 19:00 - 22:00 Uhr, Bergbräu vhs-Raum, 13 € + 15 € Materialkosten, Leitung: Tanja Meier

Kräuter können je nach Dosis und Pflanze echte Kraftpakete oder sanfte Seelenschmeichler sein. Das ganze Jahr schenkt uns die Natur eine große Vielfaltigkeit an herrlichen Kräutern. Schnuppern, schmecken und genießen Sie die vielfältigen Aromen, denn: Kräuter machen einfach glücklich! In diesem Kurs werden wir aus vielen verschiedenen Kräutern, Blüten usw. viele tolle Produkte für die Nase, den Gaumen und die Haut herstellen.

Sturzprophylaxe für Senioren, YAB30500

Donnerstag, 12. April 2018, 14:00 - 17:00 Uhr, Bergbräu Luthersaal, 36 € / ermäßigt 29 €, Leitung: Peggy Brennecke

Für Senioren, Engagierte in der Seniorenarbeit und Familienangehörige. Dieses Tagesseminar richtet sich an alle, die nähere Informationen im theoretischen und praktischen Bereich zum wichtigen Thema Sturzprophylaxe erfahren wollen.

Es werden 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 Beispielübungen 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.

Kochabend für Männer, der ultimative Bratwurst-Kochkurs, YAB30720

Freitag, 16. März 2018, 19:00 - 22:00 Uhr, Grundschule Küche
10 € + Kochgeld, Leitung: Ute Pausch

Wir kochen z. B.: Klöße mit Bratwurstsoße, Wurst im Glas, Bratwursttorte, Bratwurstklöße, Honig-Senf Bratwurst, usw. Bitte bringen Sie Kochgeld, Schürze, Geschirrtücher, Getränke und Behälter für Reste mit. Anmeldeschluss: Freitag, 9. März 2018

SPRACHEN

Italienisch, Grundstufe 1a, YAB40901

dienstags, 12x, ab 20. Februar 2018, 18:30 - 20:00 Uhr, Bergbräu vhs-Raum, 64 € / ermäßigt 51 €, Leitung: Ute Pausch

Lehrbuch: „Buongiorno!“, Klett-Verlag, ab Lektion 1

Italienisch, Conversazione e grammatica, YAB40917

freitags, 12x, ab 23. Februar 2018, 18:30 - 20:00 Uhr, Bergbräu vhs-Raum, 67 € / ermäßigt 54 €, Leitung: Ute Pausch

Für Fortgeschrittene, die am Ball bleiben möchten, um Erlerntes nicht zu vergessen. Wir wiederholen, ganz nach Wunsch, Grammatik, um sie zu festigen und üben uns besonders im Sprechen. Am 16.03.18 findet kein Kurs statt.

Tschechisch, Grundstufe 1b, YAB42306

donnerstags, 15x, ab 1. Februar 2018, 19:00 - 20:30 Uhr, Hauptschule, 79,50 € / ermäßigt 64 €

Lehrbuch: „Vítáme vás!“, Hueber-Verlag, ab Lektion 1

BERUF

Tastaturschreiben für Kinder und Jugendliche, YAB50401

mittwochs, 2x, ab 4. Juli 2018, 18:00 - 20:15 Uhr, Grundschule
24 €, Leitung: Claudia Kellermeier

Das 10-Finger-Tastschreiben, eine der wichtigsten Fertigkeiten des 21. Jahrhunderts, bildet die Grundlage für den rationellen und ergonomischen Einsatz des Computers. Erlernen Sie diese Basisqualifikation in nur 4 Stunden garantiert! Es werden keine Kenntnisse vorausgesetzt.

Hohenberg/Schirnding

GESCHÄFTSSTELLENLEITER:

Michael Pusch, Maximilianstr. 5, 95100 Selb

ANMELDE- & GESCHÄFTSSTELLE:

Rathaus Schirnding, Heiko, Kupfer

Hauptstraße 5, 95706 Schirnding

Tel.: 09233/7711-24 Fax: 09233/7711-38

Email: info@stadt-hohenberg.de, info@markt-schirnding.de

Homepage: www.vhs-fichtelgebirge.de

GESCHÄFTSZEITEN:

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

Donnerstag: 13:00 Uhr-18:00 Uhr

GESELLSCHAFT

Zwischen Fichtelgebirge und Frankenwald, YSD11100

Dienstag, 20. Februar 2018, 19:30 - 21:00 Uhr, Schirnding, kath. Pfarrheim, 3 €, Leitung: Christine Roth

Fichtelgebirge und Frankenwald - zwei Mittelgebirge und Wanderparadiese in unmittelbarer Nachbarschaft, die sich auf markierten Wegen gut erkunden lassen. Beim Bergauf und Bergab wird nicht nur die abwechslungsreiche Landschaft spürbar, sondern immer wieder lässt sich auch die kulturelle Vielfalt entdecken. Im Bildvortrag werden einige dieser kleinen und großen "Hingucker" vorgestellt und erläutert. Kooperation mit dem Geopark Bayern - Böhmen.

Tibet - Auf dem Dach der Welt, YSD11000
Dienstag, 6. März 2018, 19:30 - 21:00 Uhr, Schirnding,
kath. Pfarrheim, 3 €, Leitung: Joachim Leithoff

Reisen auf dem Landweg durch Zentraltibet. Das einst verbotene Tibet (seit 1959 von China besetzt) und seine ebenso verbotene Hauptstadt Lhasa haben ihre Pforten seit ca. 30 Jahren für den Tourismus geöffnet. Besuche beim heiligsten Berg der Welt, dem Kailash, in den Residenzen des Dalai Lamas (Lhasa) und Panchen Lamas (Shigatze), eingebettet in die grandiose Hochgebirgslandschaft Tibets, lassen die letzten großen Geheimnisse Asiens etwas verständlicher erscheinen.

Peru - Im Reich der Inka, YSD11001
Dienstag, 17. April 2018, 19:30 - 21:00 Uhr, Schirnding,
kath. Pfarrheim, 3 €, Leitung: Heiner Brünkmann

Mit Flugzeug und Bus geht es kreuz und quer durch das kulturell wohl interessanteste Land Südamerikas. Die Millionenstadt Lima, direkt am Pazifik gelegen, wo arm und reich in gegensätzlicher Weise miteinander leben. Hinauf zu den Hochebenen des Altiplano mit seiner grandiosen Landschaft. Der Titicacasee, auf einer Höhe von fast 4000 m gelegen, wird ebenso besucht wie die geheimnisumwitterten Stätten der Inka. Wer hätte nicht schon von der legendären, sagenumwobenen Stadt Maccu Piccu im heiligen Urubamba-Tal gehört. Cusco, mit seinen Kirchen und Klöstern, Überbleibsel der spanischen Conquistadores, oder den alten Festungen des geheimnisvollen Inkareiches. Südamerika zum Anfassen.

GESUNDHEIT

Von Bodystyling bis Pilates, YHO30230
mittwochs, 10x, ab 24. Januar 2018, 18:00 - 19:00 Uhr,
Hohenberg, Turnhalle, 44 € / ermäßigt 35,50 €, Leitung:
Christina Küspert

„Von Bodystyling bis Pilates“ verspricht einen vielseitigen Übungsmix aus klassischen Bauch-Beine-Po Elementen über Rückenkräftigung bis hin zu Pilates. Durch den Einsatz von Theraband, Foam-Roll, Mini-Hantel, Swingstick usw. werden wöchentlich andere Muskelgruppen gezielt trainiert, gekräftigt und gestrafft. Bitte bringen Sie eine Isomatte, ein Getränk und feste Turnschuhe mit.

Step & Burn, YHO30240
mittwochs, 10x, ab 24. Januar 2018, 19:00 - 20:00 Uhr,
Hohenberg, Turnhalle, 44 € / ermäßigt 35,50 €, Leitung:
Christina Küspert

Im Pulsbereich der optimalen Fettverbrennung werden Basic-Step-Schritte nach und nach zu einfachen Choreographie-Blöcken aneinandergereiht. Durch individuelle höhenverstellbare Step-Bretter entscheidet jeder Kursteilnehmer selbst über seine Trainingsintensität. Bitte bringen Sie eine Isomatte, ein Getränk und feste Turnschuhe mit.

Walking mit oder ohne Stöcke, YHO30241
mittwochs, 8x, ab 9. Mai 2018, 18:00 - 19:30 Uhr,
Hohenberg, Ärztehaus, 50 € / ermäßigt 40 €, Leitung:
Christina Küspert

Dieser Kurs für die Sommer-Monate verbindet Walking im Freien mit anschließendem gezieltem Bauchmuskeltraining im Sportraum. Das Walken ist für jedes konditionelle Leistungsvermögen geeignet: mit oder ohne Walking-Stöcke werden ca. 60 Minuten kleinere Strecken rund um

Hohenberg gelaufen. Danach geht es für ca. 30 Min zu einem kurzweiligen Bauchmuskeltraining in den Sportraum. Bitte bringen Sie gut gedämpfte Turnschuhe, wetterangepasste Kleidung, eine Isomatte, ein Getränk und evtl. eigene Walkingstöcke mit

Rückenfit, YHO30242
donnerstags, 10x, ab 22. Februar 2018, 18:30 - 19:30 Uhr,
Hohenberg, PhysioPraxis, Greimweg 1, 48 €, Leitung: Dirk Kaufenstein

Mit wohltuenden 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. Dazu gibt es praxisnahe Informationen und Tipps, wie der (Arbeits-)Alltag rückengerechter gestaltet werden kann und Übungen, die in kurzen Pausen, z.B. am Arbeitsplatz, eingesetzt werden können. Sie werden vieles finden, was Freude macht, interessant und spannend ist, wohl tut, Ihre Gesundheit stärkt und Ihre Ressourcen für den Alltag erweitert. Bitte bringen Sie leichte Trainingsbekleidung, ein Getränk und eine Isomatte mit. Die Kursgebühr wird bei regelmäßiger Teilnahme von Krankenkassen bezuschusst oder erstattet.

Fit für den Alltag - Ganzkörpertraining, YHO30243
freitags, 10x, ab 23. Februar 2018, 09:30 - 10:30 Uhr,
Hohenberg, PhysioPraxis, Greimweg 1, 48 €, Leitung: Staab Angelina

Mit wohltuenden und herausfordernden Übungen werden körperliche Leistungsfähigkeit, Fitness, Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer verbessert. Sie lernen Ihre eigenen Leistungsgrenzen kennen und können sie erweitern. Mit vielfältigen Kräftigungs- und Dehnungsübungen der zur Verkürzung neigenden Muskulatur und Lockerung verspannter Muskulatur, Körperwahrnehmung und Entspannung, lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten kennen Bewegungsmangel, Rückenbeschwerden, Muskelverspannungen sowie Muskelschwäche vorzubeugen. Sie werden vieles finden, was Freude macht, interessant und spannend ist, wohl tut, Ihre Gesundheit stärkt und Ihre Ressourcen für den (Arbeits-/Familien-) Alltag erweitert. Bitte bringen Sie leichte Trainingsbekleidung, ein Getränk und eine Isomatte mit. Die Kursgebühr wird bei regelmäßiger Teilnahme von Krankenkassen bezuschusst oder erstattet.

Selbstverteidigung für Frauen ab 16 Jahren, YHO30276
montags, 4x, ab 9. April 2018, 18:30 - 20:00 Uhr,
Hohenberg, Turnhalle, 26 €, Leitung: Michael Franzeck

Der Kursleiter, Michael Franzeck, ein Polizeitrainer der Bundespolizei, bietet das Training von realistischer Selbstverteidigung für Frauen ab 16 Jahren an. Ohne komplizierte Technik - schnell erlernbar - effektiv und zielorientiert. Sie lernen, sich effektiv zu wehren und in brenzligen Situationen richtig zu reagieren. Bitte bringen Sie bequeme Bekleidung und eine Matte mit.

Drei Regionen - Vielfalt von Bieren, YHO30700
Samstag, 5. Mai 2018, 10:00 - 18:00 Uhr, Tschechien,
Oberpfalz, Oberfranken, 21 €, Leitung: Roland Köstler,
Genussbotschafter der Genussregion Oberfranken

Erleben Sie die Vielfalt der Bierproduktion mit dieser grenzüberschreitenden Exkursion. Erste Anfahrt

Brauereigasthof in Kynsperk nad Ohri (Königsberg)
Tschechien, zweite Station Besichtigung des Kommun-
brauhauses in Mitterteich, anschließend Einkehr beim
Zoigl mit Zoiglbrotzeit, dritte und letzte Station die
Nothhaft Brauerei in Marktredwitz. Bei dieser Tour werden
auch die Verschiedenheiten der Biere, der Rohstoffe und
der verschiedenen Brauverfahren veranschaulicht. Die
Teilnehmenden lernen den Unterschied vom Handwerklich
gebrauten Bier zum „Industrie“-Bier kennen.
Einstiegmöglichkeit Marktredwitz, Hohenberg, Seßb.
Kooperation mit der Genussregion Oberfranken.

THIERSHEIM

GESCHÄFTSSTELLENLEITERIN:

Margit Hofmann, Leutenberg 24, 95707 Thiersheim

ANMELDE- & GESCHÄFTSSTELLE:

Rathaus Thiersheim, Stefanie Lehnert, Martina Androsch

Marktplatz 2, 95707 Thiersheim

Tel.: 09233/77422-0 Fax: 09233/77422-50

Email: s.lehnert@vg-thiersheim.de

Homepage: www.vhs-fichtelgebirge.de

GESCHÄFTSZEITEN:

Montag-Freitag: 07:00 Uhr-12:00 Uhr

Dienstag & Donnerstag: 13:00 Uhr-17:00 Uhr

GESELLSCHAFT

Der Motorsägen-Führerschein, YTH15201
freitags, 2x, ab 23. März 2018, 15:30 - 19:30 Uhr,
Grundschule Klassenzimmer, 81 €, Leitung: Thomas
Baumann

Der richtige Umgang mit der Motorsäge will gelernt sein.
Unter der Leitung von Forstwirtschaftsmeister Thomas
Baumann erlernen Sie den korrekten, sicheren Umgang
mit der Motorsäge. Der theoretische Teil mit Themen wie
Arbeitssicherheit, Unfallverhütung, Wartung der Säge
findet am 23.03.2018 in der Grundschule statt, die
praktischen Übungen mit Schneide- und Fälltechniken am
24.03.2018 im Wald. Eine vollständige persönliche Schutz-
ausrüstung ist notwendig. Wer eine eigene Motorsäge hat,
darf diese gerne mitbringen, ansonsten stehen Motor-
sägen zur Verfügung. Theorietag: Freitag, 23.03.2018:
15:30 Uhr - 19:30 Uhr in der Grundschule. Praxistag:
Samstag, 24.03.2018: 08:30 - 13:30 Uhr im Wald (den
genauen Treffpunkt erfahren die Teilnehmenden beim
Theorietag!)

Mit Kind und Kegel durch Neuseeland, YTH11000
Freitag, 9. März 2018, 19:00 - 21:00 Uhr, ehem. Schulhaus
Grafenreuth, 3 €, Leitung: Udo Zinßer

Dieser reich bebilderte Vortrag dokumentiert eine
fünfmonatige Reise der 4-köpfigen Familie Zinßer auf die
andere Seite der Welt über die beiden neuseeländischen
Inseln. Neuseeland ist geprägt von der Schönheit seiner
Natur, der Freundlichkeit seiner Bewohner und seiner
guten touristischen Infrastruktur. Vulkane und Gletscher,
Regenwälder und Traumstände untermalen den Vortrag.

Flirtkurs, XTH10700

Donnerstag, 25. Januar 2018, 18:00 - 21:00 Uhr, ehem.
Schulhaus Grafenreuth, 18 € / ermäßigt 14,50 €, Leitung:
Erwin Hauser

Haben Sie vielleicht Angst davor, den/die Traumpartner/in
anzusprechen? Die Welt ist voller Möglichkeiten. Suchen

Sie sich doch die Beste aus. In diesem Kurs lernen Sie, wie
es erfolgreiche Menschen immer wieder schaffen, ganz
leicht mit anderen in Kontakt zu kommen. Was Sie tun
können, um Ihre Hemmungen abzubauen, ja vielleicht
sogar, dass Sie es gar nicht mehr abwarten können, den
nächsten Schritt zu tun. Und ich frage mich jetzt, ob Sie
sich trauen zum Kurs zu kommen oder nicht? Es könnte
passieren, dass ihnen das Flirten danach Spaß macht.

KULTUR

Frühlingshafte Osterdeko, YTH21200

Donnerstag, 22. Februar 2018, 19:00 - 21:00 Uhr, ehem.
Schulhaus Grafenreuth, 7 € + Materialkosten 9-10 €,
Leitung: Doris Härtl

Ostereier aus Gips, hübsch dekoriert für die
Frühjahrsdekoration oder als Geschenkidee.

Magic Dinner - Ein zauberhafter Abend, YTH30702

Sonntag, 25. Februar 2018, 18:00 - 20:00 Uhr, Gasthaus
"Weißes Ross", 30 €, Leitung: Hannes Kohrhammer

Magic Dinner - das ist ein romantisches Zauberdinner mit
kulinarischem Genuss für den Gaumen und magischen
Anregungen für die Sinne. Die Gäste genießen ein 3-
Gang-Menü und lassen sich von den Zauberkünstlern
Kohrhammer und Klatt in eine Welt voller Magie, Illusion
und Zauberei entführen. Bei Magic Dinner passiert
Unerklärliches direkt vor Ihren Augen. Mitten im Publikum.
Nichts ist, wie es scheint. Oder doch? Beim Magic Dinner
werden Sie überrascht, verblüfft und in Erstaunen versetzt.
Doch nicht nur das Rahmenprogramm steckt voller
magischer Momente. Magic Dinner ist ein einzigartiges
Erlebnis.

Anmeldung und Kartenreservierung bei Rathaus
Thiersheim Tel.: 09233/774220!

Schnullerkette, Greifring und Co, YTH21201

Samstag, 10. März 2018, 14:00 - 17:30 Uhr, ehem.
Schulhaus Grafenreuth, 12,50 €, Leitung: Jennifer
Silberhorn

Sie erwarten Nachwuchs oder suchen noch das passende
Geschenk zur Geburt oder Taufe? Dann werden Sie selbst
kreativ und gestalten Ihre ganz persönliche Schnullerkette,
Greifring oder Kinderwagenkette. Neben der vollkommen
freien Gestaltung mit babytauglichen Materialien kommen
Sie Ihre Kette auch noch durch Namensperlen individuali-
sieren. Und wer möchte, kann sein Präsent auch noch
durch kleine Häkelfiguren aufwerten.

Amigurumi - Häkeln kleiner Kostbarkeiten, YTH21300

mittwochs, 2x, ab 7. Februar 2018, 19:00 - 21:15 Uhr,
ehem. Schulhaus Grafenreuth, 22 €, Leitung: Jennifer
Silberhorn

Amigurumi ist eine japanische Häkeltechnik, mit der Sie
jede erdenkliche Form für Kuschtierchen, Fantasiewesen,
Puppen, Blüten oder aber auch Gemüse gestalten können.
Erfahren Sie alles über die Zu- und Abnahme von
Maschen, Zusammenfügen der Einzelteile, Ausstopfen,
sowie das richtige Fertigstellen und Verzieren. Sie können
Ihre eigene Fantasiefigur verwirklichen oder sich von
einem der unzähligen Muster und Anleitungen im Kurs
inspirieren lassen. Bitte bringen Sie Häkelnadel Nr. 2-3,
Baumwollgarn, Schere und eine Nähnadel mit großem Öhr
mit.

Nähworkshop - Aus Alt mach Neu, XTH21404
mittwochs, 3x, ab 17. Januar 2018, 19:00 - 21:15 Uhr,
ehem. Schulhaus Grafenreuth, 24 € / ermäßigt 19,50 €,
Leitung: Jennifer Silberhorn

In diesem Kurs lernen Sie die Grundtechniken im Umgang mit der Nähmaschine. Sie werden vertraut gemacht mit Nähen, Ändern und Reparaturen z. B. von Heimtextilien oder Kleidungsstücken. Außerdem können Sie bis zum Ende des Kurses schon Ihre ersten selbstentworfenen Kostbarkeiten anfertigen. Bitte bringen Sie eine Nähmaschine, eine Schere, Nadeln, passendes Garn, Stoffe oder zu ändernde Textilien mit. Stoffe können auch im Kurs erworben werden.

Nähkurs für Anfänger, YTH21400
mittwochs, 3x, ab 11. April 2018, 19:00 - 21:15 Uhr, ehem.
Schulhaus Grafenreuth, 24 € / ermäßigt 19 €, Leitung:
Jennifer Silberhorn

Die Einführung in das Arbeiten mit der Nähmaschine, dazu Tipps zum richtigen Einfädeln oder Regulieren der Fadenspannung. Im Kurs lernen Sie Schnitte zu verstehen, richtig aus der Zeitung oder dem gekauften Schnitt zu kopieren und korrekt und platzsparend auf den Stoff zu legen. Ein Grundlagenkurs für alle, die das Nähen von der Piker auf lernen wollen. Bitte bringen Sie eine Nähmaschine, Schere, Nadeln, Faden, Stifte, Kreide. Stoffe, Schnittpapier und Lineal mit.

Schultüte Nähen, YTH21401
mittwochs, 3x, ab 20. Juni 2018, 19:00 - 21:15 Uhr, ehem.
Schulhaus Grafenreuth, 24 € / ermäßigt 19 €, +
Materialkosten 2,00€, Leitung: Jennifer Silberhorn

Werden Sie kreativ und fertigen Sie für Ihr Schulkind die Schultüte selbst. Mit wenigen einfachen Handgriffen und viel Fantasie entwickeln Sie mit Hilfe der Kursleitung Ihre individuelle Zuckertüte passend zu Schultasche, Interesse Ihres Kindes oder dem Outfit. Bitte bringen Sie Nähutensilien, Schultütenrohling, Stoffe und Verzierungen mit.

Motte, Fusselfalter und Co., YTH21402
freitags, 2x, ab 23. Februar 2018, 15:00 - 20:00 Uhr, ehem.
Schulhaus Grafenreuth, 35 €, Leitung: Birgit Höllering

Wir nähen Schmetterlinge, Nachfalter, Motte und Fuffelfalter in freier Schneidetechnik nach Vorlagen von Bernadette Mayr.
Bitte bringen Sie feste Baumwollstoffe (schwer verziehbar) in verschiedenen Farben und passenden Hintergrund- und Rückseitenstoff (Weiß eignet sich hervorragend als Hintergrund, getupfter Stoff für die Flügel) mit. Zudem viele bunte Baumwoll-reste und dunkle Stoffe für den Falterkörper. Vlies als Zwischenlage und Effektgarn mit langen "Fusseln". Außerdem bringen Sie bitte noch Nähgarn zum Nähen und Quilten, ein Bügeleisen mit Bügelunterlage, Nähmaschine und Nähzubehör, Schneidematte, Schneidelineal und Rollschneider mit. Die Stoffe sollten vorgewaschen und gebügelt sein. Schneidematte, Lineal und Rollschneider in begrenzter Zahl zum Ausleihen.
Bei Fragen wenden Sie sich bitte an die Kursleiterin, Birgit Höllering unter der Telefonnummer 09287/3167.

Dirndl Nähkurs, YTH21403
mittwochs, 5x; ab 2. Mai 2018, 19:00 - 21:15 Uhr, ehem.
Schulhaus Grafenreuth, 39 € / ermäßigt 31 €, Leitung:
Jennifer Silberhorn

Fertigen Sie Ihr eigenes traditionelles Kleidungsstück. Für Hobbyschneiderinnen die schon ein bisschen Erfahrung im Umgang mit der Nähmaschine haben, bieten wir einen speziellen Trachtennähkurs an. Erlernen Sie traditionelle Handwerks-techniken wie Paspelieren, Handsäumen oder Faltenlegen. Auch Blusen und Janker sind mögliche. Schnitte, Stoff und Zubehör können auch über die Kursleiterin bei vorherigem Kontakt erworben werden: jennifer.silberhorn@gmx.net oder 0152 22 647 013.
Bitte bringen Sie 1-3 Stoffe fürs Dirndl, Futter, evtl. Knöpfe oder Reißverschluss, Schnitt in passender Größe und Nähutensilien mit.

Bauchtanz für Anfänger, XTH20900
montags, 6x, ab 15. Januar 2018, 19:00 - 20:00 Uhr,
Grundschule Aula, 26 € / ermäßigt 21 €, Leitung: Andrea Frohmader

Bauchtanz ist die umgangssprachliche Bezeichnung vor allem für orientalischen Tanz. Hier im Anfängerkurs erlernen Sie einige Grundfiguren des Bauchtanzes zu orientalischer moderner Musik. Und das Wichtigste: Bauchtanz macht einfach riesig Spaß und ist für Frauen jeden Alters und jeder Statur geeignet! Bitte bringen Sie leichte, bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe und ein Hüfttuch (großes Tuch) mit.

Bauchtanz für Fortgeschrittene, XTH20901
montags, 6x, ab 15. Januar 2018, 20:00 - 21:00 Uhr,
Grundschule Aula, 26 € / ermäßigt 21 €, Leitung: Andrea Frohmader

Bitte beachten Sie die Ausschreibung zu Kurs Nr.: XTH20900.

GESUNDHEIT

Stuhlgymnastik - Fit auf dem Stuhl, XTH30231
donnerstags, 8x, ab 25. Januar 2018, 17:00 - 17:45 Uhr,
kath. Pfarrheim, 26 € / ermäßigt 21 €, Leitung: Carola Röder

Dieser Kurs richtet sich an alle Senioren(innen) mit oder ohne Einschränkungen, die nicht mehr ganz so gut zu Fuß sind. Zu rhythmischer Musik werden Motorik und Beweglichkeit mobilisiert. Dabei kommen Hilfsmittel wie kleine Bälle, Tücher oder auch Stäbe zum Einsatz. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, ein Getränk und gute Laune mit.

Stuhlgymnastik - Fit auf dem Stuhl, YTH30230
donnerstags, 5x, ab 12. April 2018, 17:00 - 17:45 Uhr, kath.
Pfarrheim, 16,50 € / ermäßigt 13,50 €, Leitung: Carola Röder

Bitte beachten Sie die Ausschreibung zu Kurs Nr.: XTH30231.

TABATA, YTH30240
donnerstags, 5x, ab 1. Februar 2018, 19:00 - 20:00 Uhr,
Schulturnhalle, 22 € / ermäßigt 18 €, Leitung: Karin Lang

Eine Intervalltrainingsmethode, bei der durch die hohe Intensität auf kurze Zeit der Stoffwechsel angeregt wird. Dadurch wird deutlich mehr Körperfett nach dem Training als während dem Training verbrannt. Dieses Training ist sowohl an Frauen wie auch an Männer gerichtet. Bitte bringen Sie eine Matte, ein Handtuch, Trainingsschuhe und ein Getränk mit.

Bewegung tut gut, YTH30241

donnerstags, 5x, ab 15. März 2018, 19:00 - 20:00 Uhr, Schulturnhalle, 22 € / ermäßigt 18 €, Leitung: Karin Lang

Ein Kurs für alle, die sich sonst nicht so gerne alleine bewegen. Mit einfachen, abwechslungsreichen Übungen in der Gruppe wird die Lust an Bewegung geweckt. Bitte bringen Sie eine Gymnastikmatte, ein Handtuch, Sportkleidung, Trainingsschuhe und ein Getränk mit.

Schnupper - Reitkurs für Kinder ab 6 Jahren, YTH30276

Freitag, 1. Juni 2018, 10:00 - 15:00 Uhr, Reitanlage, An der Hohen Warte, 35 € inkl. Mittagessen, Leitung: Fabienne Tandler

Für manche ist Reiten das schönste Hobby der Welt. Die junge, engagierte Reitlehrerin Fabienne Tandler kann bestens mit Kindern und Pferden umgehen. Am Vormittag stehen Theorie und Putzen der Pferde auf dem Programm. Nach einem gemeinsamen Mittagessen dürfen die Teilnehmer ihren ersten Ritt wagen. Bitte bringt einen Helm und Stiefel mit (ein Fahrradhelm und normale Stiefel sind ausreichend).

Faszientraining, YTH30242

donnerstags, 5x, ab 3. Mai 2018, 19:00 - 20:00 Uhr, Thiersheim, Schulturnhalle, 22 € / ermäßigt 18 €, Leitung: Karin Lang

Das Bindegewebe des Körpers festigen ist das Ziel des Trainings. Dieser Kurs ist für alle, ob geübte oder ungeübte Sportler - Junge oder Ältere - geeignet. Zur Abrundung der Stunde wird mit ein paar Gymnastikübungen die Kräftigung und Beweglichkeit des kompletten Körpers gestärkt. Bitte bringen Sie eine Gymnastikmatte, ein Handtuch, Sportkleidung, Trainingsschuhe und ein Getränk mit.

Entspann Dich, YTH30400

Donnerstag, 22. März 2018, 19:00 - 21:00 Uhr, Grundschule Klassenzimmer, 3 €, Leitung: Daniela Benker, Heilpraktikerin

Was stresst unseren Körper? Wie reagiert unser Körper auf Stress? Welche Möglichkeiten können wir nutzen, um unseren Körper wieder ins Gleichgewicht zu bringen?

Hatha-Yoga für mehr Beweglichkeit der Wirbelsäule, XTH30171

donnerstags, 8x, ab 25. Januar 2018, 18:00 - 19:00 Uhr, kath. Pfarrheim, 34,50 € / ermäßigt 28 €, Leitung: Carola Röder

Durch Yogaübungen, den Asanas, werden Kraft, Flexibilität und Gleichgewichtssinn trainiert. Das Wesen einer Yoga-Stunde ist es, durch Atem-Meditations- und Entspannungsübungen Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen und den Weg zur eigenen Mitte zu finden. Bitte bringen Sie bequeme Sportkleidung, eine Matte, Decke, ein Getränk und evtl. ein kleines Kissen mit.

Hatha-Yoga für mehr Beweglichkeit der Wirbelsäule, YTH30170

donnerstags, 5x, ab 12. April 2018, 18:00 - 19:00 Uhr, kath. Pfarrheim, 22 € / ermäßigt 18 €, Leitung: Carola Röder

Bitte beachten Sie die Ausschreibung zu Kurs Nr.: XTH30171.

Kangatraining®, YTH30278

Mittwoch, 21. Februar 2018, 11:00 - 12:00 Uhr, Thiersheim, Schulturnhalle, 85 €, Leitung: Susanne Geier-Vogt

Kangatraining® ist genau auf die Bedürfnisse einer jungen Mama und die des Babys abgestimmt. Die Mutter wird sicher & effektiv rundum fit und das Baby kuschelt mit ihr. Beim Kanga-training® achten wir besonders darauf, den Beckenboden zu schonen und zu stärken. Es ist uns besonders wichtig, dass alle "Kangababys" beim Kanga-training® gesund getragen werden. Daher arbeitet jede Kangatrainerin eng mit einer ausgebildeten Trageberaterin zusammen, die eine Trageberatung vor jedem 8-Wochen-Kurs anbietet. Kangatraining ist das perfekte Training nach der Rückbildungsgymnastik.

Holunder, YTH30443

Mittwoch, 13. Juni 2018, 19:00 - 22:00 Uhr, ehem. Schulhaus Grafenreuth, 12,50 € + Materialkosten 14,50€, Leitung: Tanja Meier

Holunder ist ein uralter, mystischer Hausstrauch, welcher schon immer die Nähe zu Menschen suchte. Für die genussreiche Küche und zum Heilen ist er ein Tausend-sassa, der uns gleich zweimal im Jahr reich beschenkt. Im Frühjahr bringt er schneeweiße Blüten hervor, im Herbst schwarze, aromatische Beeren. Wir fertigen verschiedene Produkte rund um das Thema Holunder.

Bierbraukurs, XTH30701

Samstag, 20. Januar 2018, 13:00 - 18:00 Uhr, ehem. Schulhaus Grafenreuth, 90 €, Leitung: Stefan Jakob

„Bier belebt alle Sinne“. Unter diesem Motto lernen Sie an einer kleinen kupfernen Brauanlage alles über die Herstellung von Bier. Dabei heißt es viel riechen, fühlen und schmecken. Jeder kann selbst Hand anlegen. Sie lernen viel über Hopfen und Malz und erfahren auf unterhaltsame Weise einiges über Bierstile, Biergeschichte und Anekdoten über das süffige Gebräu. Am Ende winken eine Münchner Weißwurstbrotzeit und ein flüssiges Geschenk für jeden.

Naturkosmetik selbst gemacht- Sommerpflege, YTH30560

Dienstag, 13. März 2018, 19:00 - 21:00 Uhr, ehem. Schulhaus Grafenreuth, 9 € + Materialkosten 15,00€, Leitung: Beate Kastner

Unsere Haut ist in der heutigen Zeit mehr denn je Umweltbelastungen ausgesetzt. Wir reinigen und pflegen sie zwar regelmäßig, doch viele Kosmetikprodukte enthalten Inhaltsstoffe, die auf lange Sicht nicht gesund sind. Die Produkte die wir herstellen sind frei von Zusatzstoffen und daher besonders hautverträglich. Außerdem fertigen wir mit einfachen Rezepten unter fachkundiger Anleitung von Beate Kastner noch eine hautberuhigende Pflegecreme, ein Feuchtigkeitsspray zur Hautkühlung und eine Haarkur als optimale Sommerpflege.

Tages- und Trend Make up, YTH30561

Mittwoch, 21. März 2018, 19:00 - 21:00 Uhr, Marktredwitz, Parfümerie Och, 12 €, Leitung: Anja Och

Die Kosmetikerin Anja Och erklärt, wie man in 5 Minuten ein Makeup aufträgt und trotz Schminke natürlich aussieht. Auch die Reinigung und Hautpflege wird erklärt. Im praktischen Teil lernt man, sich richtig und schnell zu schminken. Alle benötigten Make-up Produkte werden gestellt und sind in der Kursgebühr enthalten.

Vital und fit mit der richtigen Ernährung, YTH30701
Dienstag, 27. März 2018, 19:30 - 21:00 Uhr, ehem.
Schulhaus Grafenreuth, 5 € inkl. Probierhäppchen, Leitung:
Melanie Steinel

Damit ist jetzt Schluss, mit einer ausgewogenen Ernährung fühlen Sie sich fitter und vitaler und erhalten somit mehr Lebensqualität. Ich gebe Ihnen wertvolle Tipps, wie Sie das erreichen können und natürlich gibt es auch etwas für den Gaumen!

Frühlingsfrisches Backvergnügen für Kinder ab 8 Jahren, YTH30720

Dienstag, 20. März 2018, 15:00 - 18:00 Uhr, ehem.
Schulhaus Grafenreuth, 10 € + Kochgeld, Leitung: Christa Dick

Wir werden kleine Gebäckstücke und Konfekt herstellen und verzieren. Bitte bringt Kochgeld, Ausstechförmchen, ein Nudelholz, einen Backpinsel, einen größeren Behälter für Kekse und ein Getränk mit.

Küchlebacken, YTH30721

Samstag, 3. Februar 2018, 13:30 - 17:00 Uhr, ehem.
Schulhaus Grafenreuth, 12 € + Kochgeld, Leitung: Angelika Legat

Das Küchle-Backen ist eine schöne Tradition, ob zu Fasching, zu Familienfesten oder zur Kirchweih. Nach der Hefeteigherstellung werden die Küchle ausgestochen und in heißem Fett ausgebacken und gefüllt. Nach dem "Rausbacken" werden die frischen Küchle mit einer Tasse Kaffee gekostet. Bitte bringen Sie eine Schürze mit. Das Kochgeld wird vor Ort bar kassiert.

Wir backen wieder 1, YTH30722

Freitag, 9. Februar 2018, 18:00 - 21:00 Uhr, Leutenberg 7, bei Legat Inge, 12 € + Kochgeld, Leitung: Inge Legat

Die beliebten Backkurse starten in eine neue Runde. Diesmal werden wir eine Oberfrankentorte mit Kräuterlikör und Kaffeebohnen, eine Erdbeer-Holunder Torte und einen Käsekuchen herstellen. Inge Legat wird wieder Schritt für Schritt die Zubereitung erklären und auch ihre Tricks für gutes Gelingen verraten. Bitte bringen Sie einen Behälter für Reste und eine Schürze mit.

Wir backen wieder 2, YTH30723

Freitag, 9. März 2018, 18:00 - 21:00 Uhr, Leutenberg 7, bei Legat Inge, 12 € + Kochgeld, Leitung: Inge Legat

Bitte beachten Sie die Ausschreibung zu Kurs Nr.: YTH30722.

BERUF

Senioren EDV-Grundlagen, YTH50105

dienstags, 6x, ab 5. Juni 2018, 13:30 - 16:30 Uhr,
Grundschule Klassenzimmer, 90 € / ermäßigt 72 €, Leitung:
Joachim Höra

Wir zeigen Ihnen das Betriebssystem Windows und den Umgang mit Tastatur und Maus. Sie starten Programme, lernen ein einfaches Schreibprogramm kennen und erfahren alles Wichtige, um Ihren Computer gut nutzen zu können. Im Kurs lernen Sie die Systemsteuerung und die Ordnerstruktur des PCs kennen. Sie erleichtern sich das Leben mit Verknüpfungen und löschen Überflüssiges.

Tastaturschreiben für Kinder, YTH50401
mittwochs, 2x, ab 2. Mai 2018, 18:00 - 20:15 Uhr,
Grundschule,
24 €, Leitung: Claudia Kellermeier

Das 10-Finger-Tastaturschreiben, eine der wichtigsten Fertigkeiten des 21. Jahrhunderts, bildet die Grundlage für den rationellen und ergonomischen Einsatz des Computers. Erlernen Sie diese Basisqualifikation in nur 4 Stunden garantiert! Es werden keine Kenntnisse vorausgesetzt.

THIERSTEIN

ANMELDE- & GESCHÄFTSSTELLE

Rathaus Thierstein
Tel.: 09235/232 Fax: 09235/967194
Email: markt@thierstein.de
Homepage: www.vhs-fichtelgebirge.de

GESCHÄFTSZEITEN:

Dienstag & Donnerstag: 13:00 Uhr-17:00 Uhr

GESUNDHEIT

ZUMBA®, YTS30250

mittwochs, 10x, ab 27. September 2017, 20:00 - 21:00 Uhr
Zentralhalle, 44 €, Leitung: Dorit Beck-Breu

ZUMBA® vereint Tanz und Fitness, Kardio- und Intervalltrainingselemente. Es werden Fett und Kalorien verbrannt und die Lebensenergie geweckt. Unabhängig davon, wie fit Sie sind, ZUMBA® ist für jeden geeignet, der Spaß an Bewegung, Tanz und Musik hat. Mitreißende Musik und Bewegung lassen beim Training die Anstrengung zur Nebensache werden. Man muss nicht tanzen können, um sich mit ZUMBA® wohl zu fühlen. 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.



Es
gibt kein
Wort, das
sich auf
Silber
reimt.

**Sonst nur nützliches Wissen:
Volkshochschule**