

Lessingstraße 8

95100 Selb

Tel.: 09287/8005120 Fax: 09287/8005110

volkshochschule@vhs-fichtelgebirge.de

www.vhs-fichtelgebirge.de

vhs-Programm der Geschäftsstellen

**Arzberg, Höchstädt, Hohenberg, Schirnding, Thiersheim
und Thierstein
ab 1. Februar 2017**

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

Besichtigung des Tierheimes Breitenbrunn, WAB10001

Samstag, 13. Mai 2017, 13:00 Uhr – 14:30 Uhr

Leitung: Anette Bartholomai

Das Tierheim Breitenbrunn beherbergt durchschnittlich ca. 120 Tiere. Das Personal wird einige Geschichten zu den Tieren erzählen und Pensionsmöglichkeiten für die Urlaubsunterbringung aufzeigen.

Moderne Umgangsformen, WAB10300

Freitag, 10. März 2017, 19:00 Uhr – 21:00 Uhr,
Bergbräu, vhs-Raum, 10 €, Leitung: Birgit Barth

Moderne Umgangsformen stehen für einen zeitgemäßen Umgang mit anderen Menschen, für Wertschätzung, Respekt, Achtung, Höflichkeit, Aufmerksamkeit und Einfühlungsvermögen. Frischen Sie Bekanntes auf und erfahren Sie Neues über: Der erste Eindruck, dafür gibt es keine zweite Chance. Gewinnen Sie insgesamt mehr Sympathie, Selbstsicherheit, Souveränität, Erfolg und Respekt. Um Anmeldung wird gebeten.

Führung mit Ruhe und Leichtigkeit, WAB10301

Samstag, 18. Februar 2017, 12:30 Uhr - 16:00 Uhr,

Bergbräu vhs-Raum, 22 €

Leitung: Hildegard Kern

Ob Sie einen Großkonzern oder einen Handwerksbetrieb leiten, ob Sie 1000 oder nur 5 Mitarbeiter haben als Führungskraft arbeiten Sie immer mit Menschen. Es gelten immer die gleichen Regeln. Es werden Ziele gesetzt und diese sollen erreicht werden. Da ist das richtige Handwerkszeug notwendig. Lernen Sie in diesem Workshop die Grundlagen der Führung kennen und erleben Sie beim praktischen Üben wie gut es sich anfühlen kann mit Ruhe und Leichtigkeit zu führen.

China - Land und Leute, WAB11000

Donnerstag, 16. Februar 2017, 19:30 Uhr - 21:00 Uhr

Grundschule, Filmraum, 2 €,

Leitung: Horst Schlegel

Ein Reisebericht über das Leben zwischen Tradition und Moderne. Von der verbotenen Stadt über die Große Mauer und der Terrakotta Armee bis zu dem Shaolin Kloster. Unterwegs mit dem schnellsten Zug der Welt und der größten U-Bahn in Peking, sowie zu Fuß hat der Autor versucht, der chinesischen Lebensweise näher zu kommen.

Neuerungen im Straßenverkehr, WAB11600

Donnerstag, 23. Februar 2017, 19:30 Uhr - 21:00 Uhr

Grundschule, Filmraum, 2 €

Leitung: Hermann Müller

Wie war das noch mal? Hermann Müller von der Fahrschule Müller geht auf allgemeine Fragen zur Straßenverkehrsordnung ein. Auch die neuen Führerscheinklassen und das Punktesystem werden ausführlich erläutert.

GESUNDHEIT

Hatha Yoga , WAB30171

donnerstags, 5x, ab 27. April 2017, 19:30 - 20:30 Uhr

Bergbräu Luthersaal, 21 €

Leitung: Carola Röder

Durch Yogaübungen, den Asanas, werden Kraft, Flexibilität und Gleichgewichtssinn trainiert. Das Wesen einer Yogastunde ist es, durch Atem-Meditations- und Entspannungsübungen Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen und den Weg zur eigenen Mitte zu finden. Der Kurs ist für Männer und Frauen jeden Alters geeignet.

Bitte bringen Sie bequeme Sportkleidung, eine Matte, Decke, ein Getränk und evtl. ein kleines Kissen mit.

Stressregulierung durch Selbsthypnose, WAB30100

Samstag 18. März 2017, 10:00 Uhr – 14:00 Uhr

Bergbräu, vhs-Raum, 17 €, Leitung: Hildegard Kern

Eine interaktive Selbstlernveranstaltung bei der die Technik der Selbsthypnose erlernt werden kann. Die Teilnehmer erhalten das Handwerkszeug um ihren Alltag kritisch zu analysieren und mögliche Zeit- und Energieräuber zu erkennen. Beim gemeinsamen Üben entwickeln sie immer mehr Sicherheit und können am Ende selbstständig in eine Trance gehen und dort ein Alltagsproblem, das sie aktuell beschäftigt, mit den erlernten Visualisierungstechniken bearbeiten und vielleicht sogar schon lösen. Die Teilnehmer erhalten ein Handout mit dem sie zu Hause weiter üben können, denn Übung macht auch hier den Meister und erhöht die Wirksamkeit.

Bitte bringen Sie ein Getränk und Verpflegung mit.

Qigong - Schenken Sie sich ein Lächeln, WAB30130

montags, 8x, ab 24. April 2017, 18:00 – 19:00 Uhr

Bergbräu Luthersaal, 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 eine Matte, Decke, bequeme Kleidung und warme Socken mit. Bei regelmäßiger Teilnahme wird die Kursgebühr von den Krankenkassen erstattet.

Yoga meets Pilates für Mutter und Kind, WAB30170

dienstags, 5x ab 07. Februar 2017, 14:30 - 15:15 Uhr

Bergbräu Luthersaal, 15,50 €

Leitung: Carola Röder

Spielerisch werden in diesem Kurs die Grundelemente von Yoga und Pilates vereint. Mit "Vorbild-Coach" Mama macht der Kurs gleich noch mehr Spaß und kleine Partnerübungen und Massagen werden zusammen durchgeführt. Spannung + Entspannung, Übungen aus dem "Powerhouse", kleine Atemübungen und Phantasiereisen bringen einen Einblick in die Welt von Yoga und Pilates.

Für Kinder ab 6 Jahren. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, eine eigene Matte, eine Decke und ein Kuscheltier mit.

Anfängerschwimmkurs – Informationsabend, WAB30211

Montag, 19. Juni 2017, 18:00 Uhr – 19:00 Uhr

Schwimmbad

Leitung: Wasserwacht Arzberg

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

Anfängerschwimmkurs, WAB30212

dienstags, 15x ab 20. Juni 2017, 18:00 - 18:30 Uhr

Schwimmbad, 45 € + Eintritt

Leitung: Wasserwacht Arzberg

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

Piloxing, WAB30240

mittwochs, 10x, ab 15. Februar 2017, 19:15 - 20:15 Uhr

Bergbräu Luthersaal

42,50 € + einmalig 10 € für Desinfektionshandschuhe

Leitung: Tanja Regnet

Piloxing kombiniert die kraftvollen schnellen Bewegungen von Boxen mit den ästhetischen und feinen Übungen von Pilates. Piloxing ist ein schweißtreibendes Intervall-Training mit dem Ziel, Fett zu verbrennen, Muskeln aufzubauen und den Körper zu formen und zu straffen. Gleichzeitig wird das Herz-Kreislauf-System gestärkt. Flexibilität, Beweglichkeit und Ausdauer werden bei dem Workout durch die Elemente aus dem Fitness-Boxen gefördert. Die Übungen, die unter dem Einfluss von Pilates stehen, kräftigen die tiefer liegenden Muskelgruppen und die Körperhaltung verbessert sich insgesamt.

Bitte bringen Sie leichte und/ oder bequeme Sportkleidung, ABS-Socken, eine Matte sowie ein Handtuch und Getränke mit.

Kinderschutztraining - Sicherheit kann man lernen!,

WAB30276

Mittwoch, 05. April 2017, 15:00 Uhr – 17:30 Uhr

Dreifachturnhalle, 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/herfährt und ich nach dem Weg gefragt werde? Wie flüchte ich richtig, wie mache ich auf mich aufmerksam, wo bekomme ich Hilfe und wie erreiche ich, dass mir von Passanten auch wirklich geholfen wird? Und warum sollte ich niemals jemandem folgen, der mir Hundewelpen oder Süßigkeiten verspricht? Wer ist überhaupt ein Fremder? Jedes Kind erhält eine Urkunde und alle Eltern wichtige schriftliche Sicherheitstipps!

Bitte bequeme Kleidung, Turnschuhe und ein Getränk mitbringen.

Zumba, WAB30250

mittwochs, 10x, ab 15. Februar 2017, 20:15 - 21:15 Uhr

Bergbräu, Luthersaal

Leitung: Tanja Regnet

Seelenschmeichler, WAB30440

Mittwoch, 29. März 2017, 19:00 Uhr – 22:00 Uhr

Bergbräu, vhs-Raum, 12,50 € + 15€ Material

Leitung: Tanja Meier

Kräuter können je nach Dosis und Pflanze echte Kraftpakete oder sanfte Seelenschmeichler sein. Schnuppern, schmecken und genießen Sie die vielfältigen Aromen, denn: Kräuter machen einfach glücklich! Ein duftendes Heublumenkissen oder ein Gläschen selbst gemachter Kräuterlikör lassen Sie abends herrlich schlummern und träumen. In diesem Kurs werden wir aus vielen verschiedenen Kräutern, Blüten usw. viele tolle Produkte für die Nase, den Gaumen und die Haut herstellen.

Wiesenkräuter im Frühjahr, WAB30441

Mittwoch, 26. April 2017, 19:00 Uhr – 22:00 Uhr,

Bergbräu, vhs-Raum, 12,50 € + 14€ Material

Leitung: Tanja Meier

Viele heimische Heilpflanzen, die besonders im Frühjahr voller Vitalität sprießen, werden immer noch als Unkraut verkannt! Doch statt auf den Kompost sollten sie in Küche und Kochtopf oder auf unsere Haut wandern! Egal ob in Kräuterbutter oder Quark, im Salat, als Gemüse, Tee oder in der Suppe sie schmecken gut und haben wertvolle Inhaltsstoffe, die vor allem im Frühjahr nach der langen sonnenarmen Zeit für unseren Körper wichtig sein können. Aber auch wundervolle Salben, Cremes und Tinkturen lassen sich aus den Frühjahrskräutern herstellen. Wir fertigen aus verschiedenen Frühlingkräutern tolle Produkte für Haut und Magen.

Zauberkräuter und Kräuterzauber, WAB30442

Mittwoch, 31. Mai 2017, 19:00 Uhr-22:00 Uhr, Bergbräu, vhs-Raum

12,50 € + 14,50 € Material

Leitung: Tanja Meier

Wussten Sie, dass es in der Pflanzenwelt von "Zauberpflanzen" nur so wimmelt? Nicht nur Kräuterhexen, sondern auch ganz normale Gärtner und Gärtnerinnen hegen und pflegen zu Hause gerne ihren eigenen Kräutergarten. Sie kennen ihre Pflanzen mit dem genauen botanischen Namen, wissen wie man sie hegt, pflegt, düngt, schneidet, aufbindet usw. doch nur wenige sehen den Zauber und das Märchenhafte, das sich im Hintergrund verbirgt.

Holunder, WAB30443

Mittwoch, 28. Juni 2017, 19:00 Uhr – 22:00 Uhr
Bergbräu, vhs-Raum, 12,50 € + 14,50 € Material
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 Tausendsassa, der uns gleich zweimal im Jahr reich beschenkt. Im Frühjahr bringt er schneeweiße Blüten hervor, im Herbst schwarze, aromatische Beeren. Dieser Strauch der Gegensätze hilft uns, Harmonie sowie ein inneres Gleichgewicht zu finden. In diesem Kurs werden wir die wertvollen Inhaltsstoffe und die Anwendungsmöglichkeiten für innen und außen behandeln. Wir fertigen verschiedene Produkte rund um das Thema Holunder.

Ringelblume, WAB30444

Mittwoch, 26. Juli 2017, 19:00 Uhr-22:00 Uhr
Bergbräu, vhs-Raum, 12,50 €+ 14 € Material
Leitung: Tanja Meier

Die Ringelblume galt früher als Wetterorakel und das nicht ohne Grund. Pünktlich zum Sonnenaufgang öffnet die Pflanze ihre leuchtend gelben Blüten. Verschwindet die Sonne hinter dem Horizont, schließen sie sich. Die Ringelblume ist nicht nur als Heilpflanze bekannt, sondern steht auch in vielen Gärten als besonders üppig blühende Zierde. Ihre Blüten sind ein hervorragendes Wundheilmittel, was die starke Verbreitung der Ringelblumensalbe erklärt. Man kann die Ringelblume jedoch auch innerlich anwenden.

In diesem Kurs werden wir die wertvollen Inhaltsstoffe und die Anwendungsmöglichkeiten für innen und außen behandeln. Wir fertigen verschiedene Produkte rund um das Thema Ringelblume.

Bachblüten: kleine Blüten - große Wirkung, WAB30445

Donnerstag, 26. Januar 2017, 19:00 Uhr – 20:30 Uhr
Bergbräu, vhs-Raum, 2 €
Leitung: Hildegard Kern

Eine Einführung in die Arbeit mit Bachblüten. Wie sie wirken und wie jeder Mensch sie selber anwenden kann. Eine einfache Methode, die laut Dr. Bach den Menschen und nicht seine Krankheiten behandelt. Lasst euch nicht durch die Einfachheit der Methode von ihrem Gebrauch abhalten, denn je weiter eure Forschungen voranschreiten, umso mehr wird sich euch die Einfachheit aller Schöpfung erschließen. Dr. Edward Bach

Impfen ja oder nein?, WAB30520

Dienstag, 04. April 2017, 19:00 Uhr – 20:30 Uhr
Bergbräu, vhs-Raum, 2 €
Leitung: Kerstin Pittroff-Wunderlich

Schützen Impfungen wirklich vor Krankheiten? Sind Nebenwirkungen selten? Sind Impfstoffe sichere Arzneimittel? Gibt es wirklich einen hohen Schutz bei niedrigem Risiko? ODER sind Kinderkrankheiten wichtig für die Entwicklung? Werden Impfschäden zu wenig dokumentiert und erforscht? Sind geimpfte Kinder gesünder als nicht geimpfte? Außerdem wollen wir die homöopathische Seite beleuchten, sowohl als Unterstützung wenn geimpft wird, als auch zum Aufbau des Immunsystems ohne Impfung.

Getreidearten und verschiedene Mehltypen – Mehlseminar, WAB30700

Freitag, 24. März 2017, 19:30 Uhr – 21:30 Uhr
Bergbräu, vhs-Raum, 2 €
Leitung: Petra Schuster

Hier erfahren Sie alles über Getreidearten und die verschiedenen Mehltypen, ihre Bedeutung und wie sie zu verarbeiten sind.

Kurort Badezimmer, WAB30540

Montag, 08. Mai 2017, 19:00 Uhr – 20:30 Uhr
Bergbräu, vhs-Raum, 6 €
Leitung: Doris Sonja Bovens

Die Königin der Entgiftung ist ein basisches Bad. Eine Häufung diffuser Krankheitsbilder und Beschwerden können mit Übersäuerung in Zusammenhang stehen. Mit einem Basenbad lassen sie den Ballast eines anstrengenden Tages los und unterstützen die natürliche Balance Ihrer Haut. Der Vortrag informiert über Anwendung und Dosierung basischer Bäder sowie Entgiftung und Entschlackungsmöglichkeiten.

Kochabend für Männer: "Kochideen rund ums Bier",

WAB30720, Freitag, 10. März 2017, 19:00 Uhr – 22:00 Uhr,
Grundschule Küche, 10 €
Leitung: Ute Pausch

Diesmal dreht sich von süß bis herzhaft alles ums Bier wie z. B. bei Thüringer Bierfleisch, Bier-Kartoffelgratin, Garnelen in Biersauce, Salat mit Weizenbiervinaigrette, karamelierten Biernanen und Birramisü. Bitte bringen Sie das Kochgeld, eine Schürze, Geschirrtücher und Behälter für Reste mit.

SPRACHEN**Italienisch - Grundstufe 1a, WAB40900**

dienstags, 12x ab 14. Februar 2017, 18:30 - 20:00 Uhr
Bergbräu, vhs-Raum, 59 €
Leitung: Ute Pausch

Lehrbuch: Buongiorno! Italienisch für Anfänger, Klett-Verlag, ab Lektion 1

Italienisch - Conversazione grammatica, WAB40901

freitags, 12x ab 10. Februar 2017, 18:30 - 20:00 Uhr
Bergbräu, vhs-Raum, 59 €
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. Lehrbuch: Buongiorno! Italienisch für Anfänger, Klett-Verlag.

HÖCHSTÄDT**GESCHÄFTSSTELLENLEITER:**

Joachim Rohrer, Schlossplatz 19, 95186 Höchstadt

ANMELDE- & GESCHÄFTSSTELLE:

Gemeindeverwaltung Höchstadt, Juliane Wirth
Von-Waldenfels-Platz 2, 95186 Höchstadt
Tel.: 09233/77422-31 Fax: 09233/77422-50
Email: info@95186-hoechstaedt.de
Homepage: www.vhs-fichtelgebirge.de

GESCHÄFTSZEITEN:

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

GESELLSCHAFT**Die Bedeutung der "Frankenstraße", WHS10100**

Sonntag, 2. Juli 2017, 18:00 Uhr - 19:30 Uhr, Rittergut, 2 €
Leitung: Joachim Rohrer

Ein Lichtbildervortrag zum Thema "Die Bedeutung der Frankenstraße von Weißenstadt über Neudes, Höchstadt usw".

Andalusien erleben, WHS11001

Donnerstag, 4. Mai 2017, 19:30 Uhr - 21:00 Uhr, Schule

3 € + 2 € pro Glas Sangria

Leitung: Juliane Wirth

Ein persönlicher Reisebericht über Ausflugsziele in Südspanien mit vielen atemberaubenden Fotos. Mit dem Mietwagen reisen wir unter anderem nach Ronda, Jerez de la Frontera und nach Gibraltar.

Mäh- und Dangelkurs, WHS11500

Sonntag, 2. Juli 2017, 15:00 Uhr - 16:30 Uhr

Rohrerschloss

Leitung: Joachim Rohrer

Unterweisung in der nicht so leichten Technik des Dangelns einer Sense. Dazu kommen auch das Vorführen des richtigen Mähens und weitere nützliche Tipps zur Handhabung durch den Fachmann. Anmeldung dazu kurz vor 15.00 Uhr im Schloss selbst!

BERUF

Gewusst wie - Powerpoint, die Grundlagen, WHS50140

Mittwoch, 28. Juni 2017, 18:00 - 21:00 Uhr

Schule, 15 €

Leitung: Joachim Höra

Einheitliche Folien in einer Präsentation, schnelles und unkompliziertes Anpassen aller Folien, Folienübergänge - das und noch viel mehr ermöglicht der Folienmaster unter PowerPoint.

Voraussetzung: Sie haben bereits Grundlagenkenntnisse im Umgang mit dem PC und PowerPoint.

Gewusst wie- Erstellen eines Fotobuches, WHS50180

Mittwoch, 12. Juli 2017, 18:00 Uhr - 21:00 Uhr

Schule, 15 € inkl. 10 € Gutschein

Leitung: Joachim Höra

Mit der kostenlosen Software entscheiden Sie sich für ein Fotobuch nach Ihrem Geschmack und gestalten ein echtes Einzelstück. Das Programm zur Gestaltung steht zum Download bereit und schon nach kurzer Einweisung können Sie sich die ersten Ergebnisse Ihrer Arbeit ansehen. Geben Sie anschließend Ihr Werk direkt über das Internet in Auftrag und profitieren Sie von den regelmäßigen Rabatten und Gutscheinen. Zusätzlich erhalten Sie einen Gutschein über 10 €.

GESUNDHEIT

Homöopathie bei Erkältungskrankheiten, WHS30420

Mittwoch, 15. Februar 2017, 19:00 Uhr - 21:30 Uhr

Schule, 5 €, Leitung: Isabella Berger

Dieser Kurs gibt Ihnen einen Einblick wie die klassische Homöopathie (d.h. Homöopathie mit Einzelmitteln), bei den in der kalten Jahreszeit häufig auftretenden Infekten mit Schnupfen, Fieber, Kopf- und Gliederschmerzen, Husten, Halsweh und Ohrenschmerzen eingesetzt werden kann. Sie lernen verschiedene Arzneimittel (wie Belladonna, Gelsemium oder Pulsatilla) kennen und anzuwenden, sowie die Regeln zur Einnahme und Dosierung.

Schüsslerkuren in der kalten Jahreszeit, WHS30440

Donnerstag, 9. März 2017, 19:00 Uhr - 21:30 Uhr

Schule, 5 €

Leitung: Isabella Berger

Die kalte Jahreszeit ist eine Herausforderung für das Immunsystem. Die Anfälligkeit für Erkältungskrankheiten steigt. In diesem Kurs bekommen Sie einen Überblick über den Einsatz von Schüsslersalzen als vorbeugende Maßnahme in Form von Kuranwendungen.

KULTUR

Kindertöpfern, WHS20600

donnerstags, 3x ab 9. März 2017, 15:00 - 17:00 Uhr

Rittergut, 26 € + Materialkosten 15 €; die Kosten für Brennen und Glasieren sind darin enthalten.

Leitung: Karin Rohrer

Zur Förderung von Kreativität und Konzentration werden mehrere ausgesuchte Themen bearbeitet. Für Kinder ab 7 Jahren.

Töpfern für Erwachsene, WHS20601

donnerstags, 3x ab 9. März 2017, 19:00 - 21:30 Uhr

Rohrerschloss, 30 € + Kosten für Material, Brennen und Glasieren nach Verbrauch.

Leitung: Karin Rohrer

Die Teilnehmenden erlernen die Technik der Aufbaukeramik (Gefäß und Plastik) und erhalten auf Wunsch eine Einführung in das Freidrehen auf der Töpferscheibe.

HOHENBERG / SCHIRNDING

GESCHÄFTSSTELLENLEITER:

Michael Pusch, Böttgerstraße 8, 95691 Hohenberg

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

Ecuador & Galapagos, WSD11000

Dienstag, 21. Februar 2017, 19:30 Uhr - 21:00 Uhr

kath. Pfarrheim Schirnding, 2,50 €

Leitung: Sigrid Wolf-Feix

Ecuador, das Land am Äquator vermittelt mit seinen über 6000 Meter hohen Vulkanen der Anden, den tropischen Regionen der Regenwälder und der stimmungsvollen Küstenlandschaft auf vergleichsweise kleinem Gebiet einen umfassenden Eindruck der landschaftlichen und kulturellen Vielfalt. Entlang der Straße der Vulkane, vorbei an den höchsten Gipfeln Ecuadors geht die Fahrt zur Hauptstadt Quito, zu den quirligen Märkten. Durch traumhafte Gebirgslandschaften gelangt man in den Süden des Landes, wo die ältesten Menschen der Welt leben sollen. Ein ganz anderes Bild des Landes erlebt man auf der Fahrt ins westliche Tiefland. Tropische Regenwälder, Wasserfälle und eine artenreiche Flora und Fauna erwartet den Besucher. Der Höhepunkt einer Ecuador-Reise ist jedoch ein Ausflug zu den Galapagos Inseln. Auf den wilden, vulkanisch geprägten Inseln hat der Besucher hautnahen Kontakt zu Seelöwen, bizarren Meerechsen, Blaufußtölpeln, Pelikanen, Flamingos, Riesenschildkröten usw.

Polen - Von Schlesien bis in die Masuren, WSD11001

Dienstag, 14. März 2017, 19:30 - 21:00 Uhr

kath. Pfarrheim Schirnding, 2,50 €

Leitung: Joachim Leithoff

Unser Nachbar Polen hat mehr zu bieten als schöne Landschaften, Höhepunkt sind die Städte Warschau, Danzig, Krakau und Breslau.

Island-erleben und entdecken, WSD11002

Dienstag, 9. Mai 2017, 19:30 - 21:00 Uhr

kath. Pfarrheim Schirnding, 2,50 €

Leitung: Heiner Brünkmann

Unzählig faszinierende Naturschauspiele und eine einzigartige Landschaft machen eine Reise nach Island zu einem unvergesslichen Erlebnis. Die aus Feuer und Eis geborene Insel gleicht jeden Tag aufs Neue einem Superlativ der Natur. Am besten entdeckt man all die gewaltigen Wasser, Vulkanlandschaften und Gletscher, von der Hauptverkehrsader, der Ringstraße 1, aus. 2000 km mit Abstechern in die abgelegenen Teile der Insel. Kommen sie mit in die Hauptstadt Reykjavik und starten von dort aus zu einer unglaublichen Reise in die Welt der Geysire, Wasserfälle, Trolle und Elfen.

Regionale Schönheit mit vielen Gesichtern - Der Wunsiedler Marmor, WSD11100

Dienstag, 4. April 2017, 19:30 - 21:00 Uhr

kath. Pfarrheim, 2,50 €

Leitung: Christine Roth

Der Wunsiedler Marmor gehört zu den ältesten Gesteinen des Fichtelgebirges und ist in seiner flächenmäßigen Ausdehnung das größte Marmorvorkommen Deutschlands. Viele Steinbrüche, in denen zum Teil noch bis in jüngste Zeit abgebaut wurde, sind mittlerweile aufgelassen. Bereits im Mittelalter errichteten die Wunsiedler Bürger eine marmelsteinerne Stadtmauer und in der Zeit des Barock gestalteten Steinmetze und Bildhauer bemerkenswerte Marmorepitaphe. Diese sind noch heute in einer beachtlichen Vielzahl vorhanden und erzählen spannende Geschichten. Der Bildvortrag lädt zu einer außergewöhnlichen Entdeckungsreise ein. Diese Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Geopark Bayern - Böhmen statt.

GESUNDHEIT

Yoga, WHO30170

montags, 8x, ab 23. Januar 2017, 19:00 - 20:30 Uhr

Ärztelhaus Hohenberg, 40 €

Leitung: Sabrina Reul

Yoga zum Kennenlernen. Bitte bringen Sie leichte Trainingsbekleidung, eine Decke und eine Isomatte mit.

Pilates, WHO30230

mittwochs, 8x, ab 25. Januar 2017, 18:00 - 19:00 Uhr

Turnhalle Hohenberg, 40 €, Leitung: Christina Küspert

Ziel des Kurses ist die Stärkung der Muskulatur, die Verbesserung von Kondition und Bewegungskoordination, sowie eine Verbesserung der Körperhaltung. Grundlage aller Übungen ist das Trainieren des so genannten Powerhouses, womit die in der Körpermitte liegende Muskulatur rund um die Wirbelsäule gemeint ist, die so genannte Stützmuskulatur. Die Muskeln des Beckenbodens und die tiefe Rumpfmuskulatur werden gezielt gekräftigt. Bitte bringen Sie eine Isomatte, ein Getränk und feste Turnschuhe mit.

Step & Burn, WHO30240

mittwochs, 8x, ab 25. Januar 2017, 19:00 - 20:00 Uhr

Turnhalle Hohenberg, 40 €

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. Der Kurs ist für Teilnehmer mit oder ohne Vorkenntnisse im Step gleichermaßen geeignet. Bitte bringen Sie eine Isomatte, ein Getränk und feste Turnschuhe mit.

Walk & Train, WHO30241

mittwochs, 8x, ab 3. Mai 2017, 18:00 - 19:00 Uhr

Ärztelhaus Hohenberg, 40 €

Leitung: Christa 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. Dauer ca. 60 Minuten outdoor und 30 Min indoor.

Bitte bringen Sie gut gedämpfte Turnschuhe, wetterangepasste Kleidung, eine Isomatte, ein Getränk und evtl. eigene Walkingstöcke mit.

ZUMBA®, WHO30250

dienstags, 5x, ab 2. Mai 2017, 15:15 - 16:00 Uhr

Turnhalle Hohenberg, 21 €

Leitung: Sandra Steibel

ZUMBA® vereint Tanz und Fitness, Cardio- 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.

Rückenschule, WHO30286

montags, 10x, ab 23. Januar 2017, 18:00 - 19:00 Uhr

Ärztelhaus Hohenberg, 48 €

Leitung: Sabrina Reul

Die neue Rückenschule zeigt Ihnen Übungen für die Wirbelsäule und deren Muskulatur, sowie für die Bauch- und Gesäßmuskulatur, die der Vorbeugung von z. B. Bandscheibenschäden dienen, und die den einseitigen Bewegungsabläufen im Alltag entgegenwirken. Bitte bringen Sie leichte Trainingsbekleidung und eine Isomatte mit.

Die Kursgebühr wird bei regelmäßiger Teilnahme von vielen Krankenkassen bezuschusst oder erstattet!

Kinderschutztraining, WSD30276

Mittwoch, 8. März 2017, 15:00 - 17:30 Uhr

Gemeindehalle Schirnding, 19,50 €

Leitung: Rainer Frank

Ihr Kind lernt spielerisch, welches Verhalten bei Gefahr, welches Verhalten bei eher harmlosen Konflikten passt. Über Rollenspiele zeigen wir ihm, wie man richtig reagiert und sich alleine schon mit Stimme, Gestik und Mimik durchsetzen kann. Die Kinder lernen, ihre Grenzen zu setzen, zu bewachen und auch zu verteidigen, was spürbar positiv auf das Selbstbewusstsein wirkt. Gerade im Umgang mit anderen Kindern, steht das Vermeiden von Konflikten an erster, das sich verteidigen an zweiter Stelle. Zum Übungsprogramm zählt aber auch der stimmige Umgang mit fremden Erwachsenen. Wie verhalte ich mich, wenn mich ein Fremder anspricht oder ein Fahrzeug neben mir hält? Wie flüchte ich richtig, wie mache ich auf mich aufmerksam und erreiche es, dass mir von Passanten wirklich geholfen wird? Und warum sollte ich nie jemandem folgen, der mir z.B. einen Hundewelpen verspricht?

Für Kinder von 6 bis 12 Jahren. Bitte bringt bequeme Kleidung, Turnschuhe und ein Getränk mit.

Tapas- Lebensfreude, die man essen kann, WSD30720

Montag, 8. Mai 2017, 18:30 - 21:00 Uhr

Gemeindehalle Schirnding, 11 €

Leitung: Christa Dick

Klein, appetitlich, raffiniert: so locken die Häppchen in den spanischen Tapas-Bars - wir werden einige davon nach Originalrezepten zubereiten und diese bei einem Glas selbstgemachter Sangria genießen. Bitte bringen Sie ein Schneidebrett, ein Messer, eine Rührschüssel, 2 Geschirrhandtücher und ein Getränk mit.

KULTUR

Filzen für Ostern, WSD21200

Freitag, 31. März 2017, 19:00 - 21:00 Uhr

Schäferei Frank Schirnding, 15 € + 10 € Materialkosten

Leitung: Christa Frank

Früher oder später kommt er doch: der Frühling - und mit ihm die Osterzeit. In dem Kurs wird per Nassfilz-Technik erlernt, eine bewegliche Figur zu filzen – in diesem Fall: ein Osterhase aus zarter, hochwertiger Merinowolle. Mit dieser Technik entstehen in diesem Kurs filigrane Kunstwerke, die originell und zugleich individuell sind.

THIERSHEIM

GESCHÄFTSSTELLENLEITERIN:

Margit Hofmann, Leutenberg 24, 95707 Thiersheim

ANMELDE- & GESCHÄFTSSTELLE:

Rathaus Thiersheim, Heidi Benker

Marktplatz 2, 95707 Thiersheim

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

Email: h.benker@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

Andalusien erleben, WTH11000

Dienstag, 25. April 2017, 19:30 - 20:30 Uhr, ehem. Schulhaus

Grafenreuth, 5 €

Leitung: Juliane Wirth

Ein persönlicher Reisebericht über Ausflugsziele in Südspanien mit vielen atemberaubenden Fotos. Mit dem Mietwagen reisen wir unter anderem nach Ronda, Jerez de la Frontera und nach Gibraltar. Ein Glas Sangria inklusive.

Blütensträucher und Rosen - Schnitt und Pflege, WTH11400

Freitag, 17. März 2017, 14:00 - 16:30 Uhr

ehem. Schulhaus Grafenreuth, 8,30 €

Leitung: Christine Büttner

Blütensträucher und Rosen verzaubern mit ihrer Blütenfülle unsere Gärten. Wie müssen wir sie pflegen, um ihren natürlichen Wuchs und Blütenreichtum zu fördern? Wann und wie geschnitten wird, ist gar nicht so kompliziert, wie viele Hobbygärtner fürchten. Der Kurs besteht aus einem theoretischen Teil mit Vortrag und anschließendem praktischen Teil mit Übungen an verschiedenen Gehölzen.

Bitte bringen Sie (wenn vorhanden) eine Gartenschere, eine Astschere und eine kleine Astsäge mit.

GESUNDHEIT

Schnupper - Reitkurs für Kinder ab 6 Jahren, WTH30276

Mittwoch, 19. April 2017, 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).

Hatha Yoga, WTH30170

donnerstags, 5x, ab 27. April 2017, 18:00 - 19:00 Uhr

kath. Pfarrheim, 25,20 €

Leitung: Carola Röder

Durch Yogaübungen, den Asanas, werden Kraft, Flexibilität und Gleichgewichtssinn trainiert. Das Wesen einer Yogastunde 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.

Stuhlgymnastik 50+, WTH30230

mittwochs, 5x, ab 8. März 2017, 17:00 - 17:45 Uhr

kath. Pfarrheim, 26,10 €, Leitung: Carola Röder

Alter werden und trotzdem fit bleiben. 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. Die Übungen oder musikalischen Bewegungsabläufe schulen die Koordination, Aufmerksamkeit, Gedächtnis und machen vor allem Spaß. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, ein Getränk und gute Laune mit.

TABATA, WTH30240

donnerstags, 5x, ab 9. März 2017, 19:00 - 20:00 Uhr

Schulturnhalle, 21 €

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.

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

Gewürzexpedition, WTH30724

Donnerstag, 9. März 2017, 18:00 - 20:30 Uhr

ehem. Schulhaus Grafenreuth, 15 € + 12,00€ Materialkosten

Leitung: Rafiye Jainz

Sie betören unsere Sinne, entzücken unseren Gaumen, verwöhnen die Nase und heilen den Körper, Gewürze und Kräuter. Entdecken Sie die heimlichen Stars jeder feinen Küche und erfahren Sie, wie Sie Gewürze und Kräuter eindrucksvoll kombinieren. Lassen Sie sich inspirieren und verleihen Sie Ihren Kochkünsten die gewisse Würze. Wir stellen eine Gewürzmischung her und genießen Häppchen.

Wertvolles aus dem Wald, WTH30441

Mittwoch, 10. Mai 2017, 19:00 - 22:00 Uhr
ehem. Schulhaus Grafenreuth, 12 € + 14,50€ Materialkosten
Leitung: Tanja Meier

Durch die wohltuenden ätherischen Öle der Fichte kann ein Hustensirup bei Erkältungen helfen. Die durchblutungsfördernde Wirkung kann Linderung bei Muskel- und Nervenschmerzen bringen. Wir werden in diesem Kurs verschiedene Ansätze machen, um die wertvollen Inhaltsstoffe der Fichte auf unterschiedliche Art einzufangen. Des Weiteren zeige ich Ihnen, wie Sie die frischen Spitzen der Fichte in der Küche verwenden können.

Tages- und Trend Make-up, WTH30560

Mittwoch, 22. März 2017, 19:00 - 21:00 Uhr
Marktrechwitz Parfümerie Och, 12 €
Leitung: Anja Och

Sie haben wenig Zeit und möchten gut aussehen? Dann sind Sie bei diesem Kurs genau richtig. Die Kosmetikerin Anja Och erklärt, wie man in 5 Minuten ein Make-up 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.

Magic Dinner - Ein zauberhafter Abend, WTH30700

Samstag, 18. Februar 2017, 19:30 - 21:30 Uhr
Gasthaus "Weißes Ross", 28 €
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. Beim Magic Dinner werden Sie überrascht, verblüfft und in Erstaunen versetzt. Auch der Humor kommt nicht zu kurz. Magic Dinner ist ein einzigartiges Erlebnis.

Senf-Seminar, WTH30701

Mittwoch, 5. April 2017, 19:00 - 22:00 Uhr
ehem. Schulhaus Grafenreuth, 12 € + 15€ Materialkosten
Leitung: Tanja Meier

Man kennt Weinproben, Bier-Seminare, Käseverkostungen und genussvolle Kräuterführungen. Aber haben Sie schon einmal an einem Senf-Seminar teilgenommen? Schon seit der Antike ist der kleine Scharfmacher bekannt. Pythagoras war es, der erkannt haben soll, dass Senf den Verstand schärft und die Römer benutzten ihn als Antibiotika. Neben den gesundheitlichen Aspekten, ist er ein vielseitiger Begleiter in der Küche. Ob klassisch, scharf, pikant, fruchtig, süß oder exotisch, Senf - ist mehr als ein gelber Klecks am Tellerrand! In diesem Kurs bereiten wir verschiedene Senfvariationen zu. Bitte bringen Sie 4 kleine Gläser (ca.250ml Inhalt) mit Twist off Deckel, 2 mittlere Schüsseln, ein Messer, einen Löffel, ein Schneidebrett, ein Geschirrtuch, einen Stift und Papier mit.

Leckere Singleküche, WTH30720

Dienstag, 14. März 2017, 18:30 - 21:30 Uhr
ehem. Schulhaus Grafenreuth, 12 € + Kochgeld,
Leitung: Christa Dick

Ob als Single oder zu zweit, auch mit kleinen Mengen lassen sich leckere Gerichte zaubern. Auch große Braten ganz klein oder leckere Soßen zu Fisch und Fleisch. Dazu gibt es Einkaufstipps für kleine Haushalte. Bringen Sie bitte ein scharfes Messer, kleine Behälter für Reste und ein Getränk mit.

Krapfen aus dem Backofen und Knieküchle, WTH30721

Samstag, 25. Februar 2017, 13:00 - 17:00 Uhr
ehem. Schulhaus Grafenreuth, 12 € + Kochgeld
Leitung: Angelika Legat

Das Kühle-Backen ist eine schöne Tradition, ob zu Fasching, zu Familienfesten oder zur Kirchweih. In diesem Kurs werden zwei Varianten von Krapfen hergestellt. Möchten Sie mal Faschingskrapfen ohne Fett backen? Die Hefekrapfen werden im Ofen ausgebacken. Die Füllung ist dann wie gewohnt Hiffenmark oder verschiedene Marmelade, die Verzierung glasiert oder aprikotiert. Weiterhin erlernen wir gemeinsam, wie der Teig für die Knieküchle die richtige Beschaffenheit erhält, die Ruhephase des "Gehens" braucht und dann "ausgezogen" und in Butterschmalz ausgebacken wird. Nach dem Rausbacken werden die frischen Kühle mit einer Tasse Kaffee gekostet. Bitte bringen Sie eine Schürze mit. Die Kursgebühr und das Kochgeld werden vor Ort bar kassiert.

Wir backen wieder 1, WTH30722

Freitag, 10. Februar 2017, 18:00 - 21:00 Uhr, 12 € + Kochgeld
Leitung: Inge Legat

Sind Sie auf der Suche nach neuen Rezepten für die nächste Kaffeetafel? Möchten Sie Ihre Gäste mit ausgefallenem Gebäck überraschen? Diesmal werden wir eine Eierlikör-Mohn-Torte, einen schnellen Schmandkuchen mit Mandarinen und eine Himmelreichtorte 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. Die Kursgebühren und das Kochgeld werden vor Ort kassiert.

Wir backen wieder 2, WTH30723

Freitag, 17. März 2017, 18:00 - 21:00 Uhr
12 € + Kochgeld, Leitung: Inge Legat

Sind Sie auf der Suche nach neuen Rezepten für die nächste Kaffeetafel? Möchten Sie Ihre Gäste mit ausgefallenem Gebäck überraschen? Die beliebten Backkurse starten in eine neue Runde. Diesmal werden wir eine Eierlikör-Mohn-Torte, einen schnellen Schmandkuchen mit Mandarinen und eine Himmelreichtorte herstellen. Inge Legat wird wieder Schritt für Schritt die Zubereitung erklären und auch ihre Tricks für gutes Gelingen verraten. Selbstverständlich gibt es auch die Rezepte dazu. Bitte bringen Sie einen Behälter für Reste und eine Schürze mit. Die Kursgebühren und das Kochgeld werden vor Ort kassiert.

KULTUR

Nähkurs für Anfänger, WTH21400

mittwochs, 3x ab 17. Mai 2017, 19:00 - 21:00 Uhr
ehem. Schulhaus Grafenreuth, 22 €
Leitung: Jennifer Silberhorn

In diesem Kurs lernen Sie die Grundtechniken des Nähens 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.

Cooler Hühner, WTH21401

Samstag, 4. März 2017, 09:00 - 14:00 Uhr
ehem. Schulhaus Grafenreuth, 30 €
Leitung: Birgit Höllering

Wir nähen lustige, dekorative Hühner aus Stoff zum Verschenken oder Selbstbehalten.

Bitte bringen Sie eine Nähmaschine, Nähzubehör eine Schneidematte, ein Schneidelineal, einen Rollschneider, Baumwollstoffe/-reste vorgewaschen und gebügelt, Nähgarn, Füllwatte oder ähnliches zum Ausstopfen mit. Schneidematte, Lineal und Rollschneider in begrenzter Zahl zum Ausleihen.

Huhn & Utensilio - wer Ordnung liebt..., WTH21402

freitags, 2x ab 24. März 2017, 16:00 - 20:00 Uhr
ehem. Schulhaus Grafenreuth, 30 €
Leitung: Birgit Höllering

Eine praktische Aufbewahrungsmöglichkeit für unser Nähzeug, Kosmetikkram, Spielzeug etc. kann man nie genug haben. Wir nähen eine Fächertasche zum Sortieren und Ordnen von allem Möglichen, und Reißverschlüssen damit nix verloren geht. Reste lassen sich gut verwenden, denn die Stoffkombination kann nach Lust und Laune zusammengestellt werden. Außerdem ist es ein tolles Geschenk für Geburtstage, Muttertag oder:

In einfacher Technik nähen wir noch ein Huhn für Ostern. Bitte bringen Sie eine Nähmaschine, Nähzubehör, evtl. eine Schneidematte, ein Schneidelineal, einen Rollschneider, zusammenpassende Stoffe, vorzugsweise Baumwolle, passende Reißverschlüsse (am besten endlos Reißverschluss 1,50 m) sowie entsprechendes Nähgarn, dünnes Vlies mit. Für die Hühner wird zusätzlich Füllwatte oder ähnliches zum Ausstopfen benötigt.

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

BERUF

Gewusst wie - Wichtige PC-Tastenkombinationen, die jeder wissen sollte, WTS50100

Mittwoch, 14. Juni 2017, 18:00 Uhr - 21:00 Uhr
Schule, EDV-Raum, 15 €
Leitung: Joachim Höra

Im Kurs lernen die Teilnehmenden nützliche Tastenkombinationen, die ihnen die Arbeit mit dem PC erleichtern und einen Zeitvorteil verschaffen. Wir wenden diese Tastenkombinationen unter Windows, Word und Excel an.

Bitte bringen Sie, wenn möglich, den eigenen Laptop mit.

Gewusst wie - Sicher im Internet, WTS50160

Mittwoch, 19. Juli 2017, 18:00 Uhr - 21:00 Uhr
Schule, EDV-Raum, 15 €
Leitung: Joachim Höra

Von Viren, Würmern und Trojanern über Botnetze bis hin zu Phishing und Abofallen - die Gefahren, die im Internet lauern, sind vielfältig. Wissen Sie, wie seriös der Anbieter eines Online Shops wirklich ist? Wie kann man sich vor Betrug schützen? Der Referent liefert hilfreiche Tipps und Informationen zu diesen Themen.

Tastaturschreiben, WTS50401

mittwochs, 2x, ab 22. März 2017, 18:00 - 20:15 Uhr
Schule, EDV-Raum, 24 € + auf Wunsch Lehrbuch 25 €
Leitung: Claudia Kellermeier

Computerschreiben ist eine Kulturtechnik wie Lesen, Schreiben und Rechnen. Im Zeitalter von E-Mail und Internet ist das "blinde" Bedienen der Tastatur für jeden notwendig, der mit einem Computer effizient umgehen will.

Erlernen Sie durch bildhaftes Tastschreiben das 10-Finger-System mit wenig Aufwand und viel Spaß innerhalb kürzester Zeit. Assoziations- und Visualisierungstechniken sprechen nicht nur den Tastsinn an, sondern aktivieren viele weitere Sinne.

GESUNDHEIT

ZUMBA®, WTS30250

mittwochs, 10x ab 5. April 2017, 20:00 - 21:00 Uhr
Zentralhalle, 42 €
Leitung: Dorit Beck-Breu

ZUMBA® vereint Tanz und Fitness, Cardio- 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.

ANMELDUNG PER INTERNET:

www.vhs-fichtelgebirge.de