

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 1. Februar 2017

NAGEL

GESCHÄFTSSTELLENLEITERIN:

Kerstin Küffner, An der Gregnitz 9, 95697 Nagel

ANMELDE- & GESCHÄFTSSTELLE

Gemeinde Nagel, Ilona Schultheiß

Wunsiedler Straße 25, 95697 Nagel

Tel.: 09236/9811-0 Fax. 09236/9811-14

Email: willkommen@erholungsort-nagel.de

Homepage: www.vhs-fichtelgebirge.de

GESCHÄFTSZEITEN:

Montag/Dienstag/Donnerstag: 08:30 Uhr-12:00 Uhr

GESELLSCHAFT

Auffrischkurs für Führerscheininhaber, WNA11600

Samstag, 11. Februar 2017, 17:00 - 18:30 Uhr

Fahrschule "Mona", 5 €, Leitung: Mona Grießl

Vieles hat sich in der Straßenverkehrsordnung geändert. Alle Neuerungen, einen Überblick über wichtige Verhaltensregeln im Straßenverkehr und ein Überdenken der eigenen Fahrsicherheit. Das alles gibt es zusammengefasst in einem Auffrischkurs für Verkehrsteilnehmer, deren Führerschein noch rosa oder grau ist....

KULTUR

Töpfern - Plattentechnik, WNA20600

Montag, 30. Januar 2017, 18:00 - 20:00 Uhr

Kösseine Schule, Werkraum, 8 € + Materialkosten

Leitung: Kerstin Küffner

Aus Ton kann fertigen wir an diesem Abend wunderschöne Kunstwerke! Mit etwas Mut und Geschick entstehen durch die Plattentechnik Schalen, Übertöpfe, Zaunhocker, Lichthäuser, Türschilder und vieles mehr. Seien Sie kreativ! Ein zweiter Termin zum Bemalen wird im Kurs ausgemacht.

Ein Unikat - Filztasche mit individuellen Motiven verzieren, WNA21300

Montag, 3. April 2017, 18:30 - 20:00 Uhr

Kösseine Schule Werkraum 7 € + Materialkosten

Leitung: Kerstin Küffner

Mit Filzwolle kann man hier eine vorgefertigte Filztasche zu seinem ganz persönlichen Unikat kreieren, hier kann jeder seiner Phantasie freien Lauf lassen.

Es werden schöne Unikate entstehen, auf die Sie stolz sein können!

GESUNDHEIT

Räuchern mit heimischen Kräutern und Harzen, WNA30440

Freitag, 3. März 2017, 19:00 - 20:30 Uhr

Haus der Kräuter, 10 €, 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 Vorfahren 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.

Mehl-Seminar, WNA30700

Montag, 20. Februar 2017, 19:00 - 20:30 Uhr

Haus der Kräuter, 5 €, Leitung: Petra Schuster

Es gibt so viel verschiedenes Mehl. Dies liegt an der Zusammensetzung aus verschiedenen Getreidesorten und dem Mahlgrad. Die Müllerin gibt einen Überblick, worauf man achten sollte, welches Mehl für welches Gebäck das richtige ist und hat auch manche neue Sorte mit im Gepäck / Gebäck.

TRÖSTAU

GESCHÄFTSSTELLENLEITERIN:

Franziska Brei, 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

Spagat zwischen Tradition und Zukunft - Emirate, WTT11000

Donnerstag, 16. Februar 2017, 19:00 - 20:30 Uhr

Rathaus, 4 €, Leitung: Fred-J. Jansch

Kaum eine Region der Erde hat sich in den letzten Jahrzehnten so gewandelt wie das Gebiet um den persischen Golf. Wo früher einsame Fischerdörfer lagen, recken heute Wolkenkratzer in den Himmel. Man glaubt sich in einer futuristischen Welt. Mittlerweile hat man den Wert der Geschichte erkannt und in den Stadtzentren alte Strukturen wieder aufgebaut.

Die letzte Ruhestätte der Leupoldsdorfer Hammerherren, WTT11100

Samstag, 22. April 2017, 16:00 - 17:30 Uhr

Schönbrunn, St. Peter Kirche, 3,50 €, Leitung: Christine Roth

Historische Grabsteine erzählen Geschichten Auf vielen Friedhöfen in der Region befinden sich historische Grabsteine, deren Bedeutung nur noch wenig bekannt ist. Oft sind diese aus einheimischen Material, dem Wunsiedler Marmor gefertigt und wurden zum Schutz vor Witterungseinflüssen an Friedhofsmauern und den Außenmauern der Kirchen angebracht. Eine Sammlung solcher kunsthistorisch wertvollen Grabplatten kann man auch in

Schönbrunn entdecken. Besitzer des Eisenhammers in Leupoldsdorf. Diese Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Geopark Bayern-Böhmen statt.

Historische Industriestandorte im Fichtelgebirge, WTT11101

Sonntag, 28. Mai 2017, 15:00 - 16:30 Uhr
Leupoldsdorf, Schlossgasthof, Parkplatz, 3,50 €
Leitung: Christine Roth

Die Gewinnung und Verarbeitung von Eisenerzen prägten über Jahrhunderte hinweg das Landschaftsbild im Fichtelgebirge. Bei einem geführten Rundgang am ehemaligen Hammerwerk in Leupoldsdorf werden das aufwändig renovierte Torhaus und die dazugehörigen Wasserstauanlagen besichtigt und die einstige Blütezeit einer solchen historischen Produktionsstätte anschaulich erläutert. Diese Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Geopark Bayern-Böhmen statt.

GESUNDHEIT

Qigong, WTT30130

donnerstags, 8x, ab 26. Januar 2017, 19:00 - 20:00 Uhr
Rathaus, 52 €, Leitung: Ute Gleissner

Schenken Sie sich ein Lächeln... 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. Der Kurs ist für Menschen jeden Alters geeignet; keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte bringen Sie eine Matte, Decke, bequeme Kleidung und warme Socken mit. Die Kursgebühr wird bei regelmäßiger Teilnahme von vielen Krankenkassen bezuschusst oder erstattet!

Selbstverteidigung für Frauen ab 16, WTT30276

donnerstags, 6x, ab 9. März 2017, 19:00 - 20:00 Uhr
Kösseine-Schule Turnhalle, 25 €, 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 Schuhe und Kleidung mit.

Homöopathie bei Kindern, WTT30420

Dienstag, 14. März 2017, 19:30 - 21:00 Uhr
Rathaus, 6,50 €, Leitung: Isabella Berger

Wer kennt es nicht, ein krankes weinendes Kind? Schnelle Linderung soll her. Doch wie? Müssen es dann immer gleich ein Fiebersaft und Antibiotika sein? Mithilfe von Fallbeispielen werden die Handhabung von homöopathischen Arzneimitteln bei gängigen Kinderkrankheiten wie Fieber, Übelkeit, Wachstumsbeschwerden etc. dargestellt.

Kinder an den Herd, WTT30720

Dienstag, 25. April 2017, 15:00 - 18:00 Uhr
Kösseine-Schule, Schulküche 10 € + Kochgeld
Leitung: Christa Dick

Kochen macht Spaß, und deswegen werden wir wieder ein leckeres 3-Gänge-Menü zubereiten. Bitte bringt Kochgeld, Schürze, Getränke und kleine Behälter für Reste mit.

Italienische Köstlichkeiten - Schnell gemacht, WTT30721

Dienstag, 2. Mai 2017, 18:30 - 21:30 Uhr
Kösseine-Schule, Schulküche, 10 € + Kochgeld
Leitung: Christa Dick

Meist denkt man an Pizza oder Spaghetti. Doch die Italienische Küche hat mehr zu bieten. Aus einfachen, aber guten Zutaten lassen sich in kurzer Zeit leckere Antipasti, Suppen und leichte Hauptgerichte zubereiten. Natürlich dürfen auch die Dolci - die Süßspeisen nicht fehlen. So können wir den Sommer genießen. Bitte bringen Sie Kochgeld, Schürze, Getränke und kleine Behälter für Reste mit.

Bon Appetit-schnelle Bistroküche, WTT30722

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

Das ist französische Lebensart: eine bodenständige, simple Küche, die mit wenigen Zutaten zum spontanen und geselligen Genießen einlädt. Salate, Suppen oder Quiches eignen sich als kleiner Snack, oder als leichtes Abendessen. Bitte bringen Sie Getränke, eine Schürze, ein scharfes Messer und einen Behälter für Reste mit.

Kochabend für Männer, WTT30723

Donnerstag, 16. März 2017 19:00 - 22:00 Uhr
Kösseine-Schule, Schulküche, 10 € + Kochgeld
Leitung: Ute Pausch

Bier in der Küche. 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 Birnanen und Birramisü. Bitte bringen Sie Kochgeld, Schürze, Getränke und kleine Behälter für Reste mit.

Kochabend für Männer, WTT30724

donnerstags, 30. März 2017 19:00 - 22:00 Uhr
Kösseine-Schule, Schulküche, 10 € + Kochgeld
Leitung: Ute Pausch

Bier in der Küche. 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 Kochgeld, Schürze, Getränke und kleine Behälter für Reste mit.

WUNSIEDEL

GESCHÄFTSSTELLENLEITERIN:

Heike Syma, Marktplatz 6, Zimmer 16

ANMELDE- & GESCHÄFTSSTELLE

Stadtbibliothek

Jean-Paul-Straße 5, 95632 Wunsiedel

Tel.: 09232/602 167 Fax. 09232/602-186

Email: jutta.kroha@wunsiedel.de / heike.syma@wunsiedel.de

Homepage: www.vhs-fichtelgebirge.de

GESCHÄFTSZEITEN:

Mo. + Di. 10:00 Uhr - 15:00 Uhr

Mi. 13:00 Uhr - 17:00 Uhr

Do. + Fr. 13:00 Uhr - 19:00 Uhr

KULTUR

Der klingende Stock Australiens - Didgeridoo Spielkurs, WWU20000

Sonntag, 05. Februar 2017, 10:00 - 16:00 Uhr
Mehrgenerationenhaus, Breite Str. 4-6, 20 €
Leitung: Anthony Nachbauer

Klang, Entspannung und Antischnarchtraining
Das Didgeridoo ist eines der ältesten Instrumente der Menschheitsgeschichte und das traditionelle Musikinstrument der Aborigines. Es wird durch eine spezielle Atemtechnik zum Klingeln gebracht. Der unverwechselbare archaisch-magische Ton wird im Mundraum des Spielers erzeugt. Didgeridoo-Spielen macht Spaß, entspannt und hat auch gesundheitliche Effekte: Zur Ergänzung werden Musikbeiträge unser Bild über die Kultur der australischen Ureinwohner abrunden. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Instrumente stehen zur Verfügung. (Leihgebühr: 5 €).

Schamanisch-indianische Flöte - Spielkurs, WWU20001

Sonntag, 5. Februar 2017, 17:00 - 20:00 Uhr
Mehrgenerationenhaus, Breite Str. 4-6, 10 €
Leitung: Anthony Nachbauer

Wunderbarer Klang und Entspannung. Die "Medizin- und Liebesflöte" der nordamerikanischen Ureinwohner beruhigt und wird oft bei der "schamanischen Arbeit" eingesetzt, weil sie wie kaum ein anderes Instrument im Stande ist, den Menschen tief zu berühren. Die Indianerflöte ist von Haus aus in einer 5-Ton-Moll-Pentatonik gestimmt. In diesem Kurs geht es um ein gemeinsames musikalisches Erfahren des Klanges. Wichtig: Notenkenntnisse sind nicht erforderlich! Instrumente stehen zur Verfügung. (Leihgebühr: 5 €).

Gesundheit

Wassergymnastik für Junggebliebene, WWU30211

freitags, 10x, ab 13. Januar 2017, 12:00 - 12:45 Uhr
Wunsiedel, Schwimmhalle, 48 €, Leitung: Cäcilia Mühl

Inhalte dieser speziellen Form der Gymnastik sind körperformende Übungen mal mit Handgerät, mal ohne Handgerät, sowie spielerische Übungsformen im Wasser. Durch die Auswirkung der physikalischen Eigenschaften des Wassers - den Auftrieb - werden der Stütz- und Bewegungsapparat entlastet, Verspannungen gelöst und ein Plus an Beweglichkeit gewonnen. Der Widerstand kräftigt die Muskulatur und trainiert das Herz- und Kreislaufsystem, Der Stoffwechsel wird angeregt. Bitte bringen Sie Badebekleidung mit.

Wassergymnastik für Junggebliebene, WWU30212

freitags, 10x, ab 13. Januar 2017, 12:45 - 13:30 Uhr
Wunsiedel, Schwimmhalle, 48 €, Leitung: Cäcilia Mühl

Inhalte dieser speziellen Form der Gymnastik sind körperformende Übungen mal mit Handgerät, mal ohne Handgerät, sowie spielerische Übungsformen im Wasser. Durch die Auswirkung der physikalischen Eigenschaften des Wassers - den Auftrieb - werden der Stütz- und Bewegungsapparat entlastet, Verspannungen gelöst und ein Plus an Beweglichkeit gewonnen. Der Widerstand kräftigt die Muskulatur und trainiert das Herz- und Kreislaufsystem, Der Stoffwechsel wird angeregt. Bitte bringen Sie Badebekleidung mit.

Wassergymnastik für Junggebliebene, WWU30213

freitags, 10x, ab 13. Januar 2017, 13:30 - 14:15 Uhr
Wunsiedel, Schwimmhalle, 48 €, Leitung: Cäcilia Mühl

Inhalte dieser speziellen Form der Gymnastik sind körperformende Übungen mal mit Handgerät, mal ohne Handgerät, sowie spielerische Übungsformen im Wasser. Durch die Auswirkung der physikalischen Eigenschaften des Wassers - den Auftrieb - werden der Stütz- und Bewegungsapparat entlastet, Verspannungen gelöst und ein Plus an Beweglichkeit

gewonnen. Der Widerstand kräftigt die Muskulatur und trainiert das Herz- und Kreislaufsystem, Der Stoffwechsel wird angeregt. Bitte bringen Sie Badebekleidung mit.

Frauen Power 60+, VWU30240

dienstags, 12x, ab 10. Januar 2017, 18:00 - 19:30 Uhr
Jean-Paul-Mittelschule, Turnhalle, 74,50 €
Leitung: Michael Axmann

Allgemeine Konditionsschulung an Fitnessgeräten.

Zumba Fitness®, VWU30250

montags, 10x, ab 09. Januar 2017, 19:30 - 20:30 Uhr
Jean-Paul-Mittelschule, vhs Raum, 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. Hinweis: Der Kurs pausiert in den Faschingsferien.

Rückenfitness I - für Sie und Ihn, VWU30286

mittwochs, 6x, ab 11. Januar 2017, 20:00 - 21:00 Uhr
Luisenburg-Gymnasium, Turnhalle II, 29 €
Leitung: Christine Axmann-Kolb

Dieses spezielle Training beinhaltet kräftigende Übungen für die Rücken- und Bauchmuskulatur. Dysbalancen des Körpers sollen ausgeglichen werden. Die Beweglichkeit der Wirbelsäule wird verbessert. Lockerung, Dehnung und Entspannung geben neue Kraft. Die Kursgebühr wird bei regelmäßiger Teilnahme von vielen Krankenkassen bezuschusst oder erstattet!

Rückentraining II - für Sie und Ihn, VWU30287

mittwochs, 6x, ab 11. Januar 2017, 18:45 - 19:45 Uhr
Luisenburg-Gymnasium, Turnhalle II, 29 €
Leitung: Christine Axmann-Kolb

Wir wollen unser körperliches Wohlbefinden steigern, indem wir durch regelmäßiges Training von Ausdauer und Muskulatur dem Bewegungsmangel entgegenwirken. Dieses abwechslungsreiche Programm bietet den möglichen Ausgleich. Die Kursgebühr wird bei regelmäßiger Teilnahme von vielen Krankenkassen bezuschusst oder erstattet.

Stressregulierung durch Selbsthypnose, WWU30101

Samstag, 29. April 2017, 10:00 - 14:00 Uhr
Mehrgenerationenhaus, Breite Str. 4-6, 17 €
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 Ihren 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 Chefin/ Chef in Ihrem Alltag!

Fitness und Wohlbefinden, WWU30102

mittwochs, 5x ab 21. Juni 2017, 18:45 - 19:45 Uhr
Luisenburg-Gymnasium, Burggraf-Friedrich-Str. 9 Turnhalle II
21 €, Leitung: Christine Axmann-Kolb

Gesundheitsorientierte Übungen für den gesamten Körper. Ruhige Bewegungen und gezielte Atemübungen bringen wieder neue Kraft. Lockeres Dehnen und Entspannen runden das Programm ab.

Body Balance, WWU30103

mittwochs, 5x, ab 21. Juni 2017, 20:00 - 21:00 Uhr
Luisenburg-Gymnasium, Burggraf-Friedrich-Str. 9, Turnhalle II
21 €, Leitung: Christine Axmann-Kolb

Ein systematisches Ganzkörpertraining. Ausgewählte Übungen aus verschiedenen Gymnastikbereichen. Lockeres Dehnen, bewusste Atmung und Entspannung helfen, Verspannungen zu lösen.

Autogenes Training - Entspannung für Fortgeschrittene, WWU30104

dienstags, 8x, ab 7. März 2017, 18:30 - 20:00 Uhr
Mehrgenerationenhaus, Breite Str. 4-6, 50 €
Leitung: Bianca Schiller

Dieser Kurs dient dazu, die schon einmal erlernte Grundtechnik des autogenen Trainings aufzufrischen, zu verbessern und zu vertiefen. Eine vorhergehende Teilnahme an einem Grundkurs wäre also wünschenswert. Geselligkeit, Spaß und Auszüge aus u.a. dem Stressmanagement runden die einzelnen Kursstunden ab. Bitte bringen Sie sich eine Gymnastikmatte, bequeme Kleidung (warme Socken), eine Decke, ein kleines Kissen, Neugierde und genügend Offenheit, sich auf Entspannung einzulassen, mit.

Feldenkrais - After work, WWU30110

mittwochs, 9x, ab 25. Januar 2017, 19:30 - 20:45 Uhr
Mehrgenerationenhaus, Breite Str. 4-6, 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. Feldenkrais-Methode erfordert keine körperlichen Voraussetzungen und ist daher für Menschen jeden Alters offen und geeignet. Der Kurs pausiert am 01.02.2017 und am 08.03.2017. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, warme Socken und ein Handtuch mit.

Qigong - Schenken Sie sich ein Lächeln, WWU30130

montags, 8x, ab 23. Januar 2017, 18:30 - 19:30 Uhr
Mehrgenerationenhaus, Breite Str. 4-6, 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. Der Kurs pausiert vom 24.02.2017 bis zum 19.03.2017. Bitte bringen Sie eine Matte, Decke, bequeme Kleidung und warme Socken mit. Bei regelmäßiger Teilnahme wird die Kursgebühr von den Krankenkassen erstattet.

Hatha Yoga, WWU30170

donnerstags, 8x, ab 9. März 2017, 16:55 - 17:55 Uhr
Mehrgenerationenhaus, Breite Str. 4-6, 2. OG, 38 €
Leitung: Genoveva 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 wohltuenden Bewegungs-, Achtsamkeits- und Meditationsübungen lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung der Beweglichkeit, Entspannungsfähigkeit und des Umgangs mit Stress kennen. Die Übungen können erweitert für die Regeneration und Erholung sowie für die stressreduzierte Gestaltung des (Berufs-/Familien-) Alltags eingesetzt werden. Empfehlenswert ist es, ab ca. 3 Stunden vor dem Kurs nichts oder nur leichte Kost zu essen. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und eine Decke mit. Die Kursgebühr wird bei regelmäßiger Teilnahme von vielen Krankenkassen bezuschusst oder erstattet!

Hatha Yoga, WWU30171

donnerstags, 8x, ab 9. März 2017, 18:05 - 19:05 Uhr
Mehrgenerationenhaus, Breite Str. 4-6, 2. OG, 38 €
Leitung: Genoveva Albert

Bitte beachten Sie die Ausschreibung zum Kurs WWU30170.

Aqua Fitness, WWU30211

mittwochs, 6x ab 25. Januar 2017, 20:00 - 20:45 Uhr
Schwimmhalle, Schulstr. 7, 28 € inkl. Eintritt
Leitung: Roswitha Jena

Gymnastik und Fitnesstraining im Wasser belasten alle Muskeln optimal, so dass Kraft, Flexibilität und Ausdauer gleichzeitig verbessert werden, Kalorien verbraucht und die Gelenke geschont werden - ein idealer Sport zur Verbesserung von Fitness, Wohlbefinden und Gesundheit bei flotter Musik und viel Spaß.

Wassergymnastik für Junggebliebene, WWU30214

montags, 7x, ab 22. Mai 2017, 16:00 - 16:45 Uhr
Marktredwitz, Schwimmhalle, 33 €, Leitung: Cécilia Mühl

[Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Die Schwimmhalle in Wunsiedel wird saniert. Daher findet der Kurs in der Schwimmhalle in Marktredwitz statt.](#) Inhalte dieser speziellen Form der Gymnastik sind körperformende Übungen mal mit Handgerät, mal ohne Handgerät, sowie spielerische Übungsformen im Wasser. Durch die Auswirkung der physikalischen Eigenschaften des Wassers - den Auftrieb - werden der Stütz- und Bewegungsapparat entlastet, Verspannungen gelöst und ein Plus an Beweglichkeit gewonnen. Der Widerstand kräftigt die Muskulatur und trainiert das Herz- und Kreislaufsystem, Der Stoffwechsel wird angeregt.

Zumba Fitness®, WWU30250

montags, 10x, ab 24. April 2017, 19:30 - 20:30 Uhr
Jean-Paul-Mittelschule, Egerstr. 64, vhs Raum, 42 €
Leitung: Martina Burger

ZUMBA® vereint Tanz und Fitness, Cardio - und Intervalltrainingselemente. 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.

Rückhalt-Ganzheitliche Rückenschule 1, WWU30288

mittwochs, 10x, ab 8. März 2017, 18:45 - 19:45 Uhr
Luisenburg-Gymnasium, Turnhalle II, 48 €
Leitung: Christine Axmann-Kolb

Für einen starken Rücken - für Männer und Frauen.
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. Bei akuten Erkrankungen der Wirbelsäule fragen Sie bitte vorher Ihren Arzt. Bitte bringen Sie Sportbekleidung, Sportschuhe und eine Gymnastikmatte oder Decke mit. Bei regelmäßiger Teilnahme ist der Kurs für AOK-Versicherte erstattungsfähig.

Rückhalt-Ganzheitliche Rückenschule 2, WWU30289

mittwochs, 10x, ab 8. März 2017, 20:00 - 21:00 Uhr
Luisenburg-Gymnasium, Burggraf-Friedrich-Str. 9, Turnhalle II
48 €, Leitung: Christine Axmann-Kolb

Bitte beachten Sie die Ausschreibung zum Kurs WWU30288.

Neue Rückenschule, WWU30290

montags, 10x, ab 30. Januar 2017, 19:00 - 20:00 Uhr
Fichtelgebirgshalle, Jean-Paul-Straße 5, Mehrzweckraum, 48 €
Leitung: Tatiana 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. Bei regelmäßiger Teilnahme ist der Kurs für AOK-Versicherte erstattungsfähig.

Von ruhelosen Nächten zu sanften Träumen, WWU30440

Samstag, 11. Februar 2017, 10:00 - 14:00 Uhr
Mehrgenerationenhaus, Breite Str. 4-6, Erdgeschoss, 17 €
Leitung: Hildegard Kern,

Wieder richtig gut schlafen - das ist für viele Menschen ein Traum. Und diesen Traum können Sie sich erfüllen. Der Workshop vermittelt wertvolle Tipps aus der Naturheilkunde und der alternativen Medizin, damit schlaflose Nächte für Sie der Vergangenheit angehören.

Gutes zum Wohlbefinden aus der Kräuter-Küche, WWU30441

Mittwoch, 15. Februar 2017, 19:00 - 22:00 Uhr
Mehrgenerationenhaus, Breite Str. 4-6, Erdgeschoss
12,50 € + 14,50 € Materialkosten, Leitung: Tanja Meier

Sanft wirkende Kräuter und Pflanzen haben Hochkonjunktur. Immer mehr Menschen finden zu altbewährten Heilmitteln aus der Natur zurück.
Je nach Anwendung können Kräuter uns helfen, gesund zu bleiben, Heilungsprozesse zu beschleunigen, Gutes für unseren Körper, für die Haut und die Seele zu tun.
Ob als Tee oder in Form von Badezusätzen und Salben, Kräuter können bei Stress, Erschöpfung, Nervosität und Stimmungsschwankungen helfen.
Sie wirken über viele Wege - den Geschmackssinn, den Magen, die Haut und den Geruchssinn. Im Kurs werden verschiedene Sachen rund um die Wohlfühl- und Wohlschmeck-Kräuter zubereitet und hergestellt.

Frühjahrskur und Pflanzenkraft, WWU30442

Mittwoch, 15. März 2017, 19:00 - 22:00 Uhr
Mehrgenerationenhaus, Breite Str. 4-6, Erdgeschoss

12,50 € + 14,50 € Materialkosten, Leitung: Tanja Meier

Für viele Leute dauert die "dunkle" Jahreszeit viel zu lange. Sie fühlen sich müde und abgeschlagen, haben zu nichts Lust oder sind "depressiv". Bärlauch, Gänseblümchen, Löwenzahn, Taubnessel und Ehrenpreis gehören zu den ersten Wildkräutern des Frühjahrs und laden mit ihrem frischen Grün zu einer vitalstoffreichen Frühjahrskur ein. Ob als Salat, Pesto oder Smoothies, Wildkräuter können zu schmackhaften Gerichten zubereitet werden. Sie lernen, wie man die wundervollen Frühjahrs-Wildkräuter verwendet und sich die wertvollen Inhaltsstoffe für das ganze Jahr nutzbar machen kann.

Frauenkräuter, WWU30443

Mittwoch, 14. Juni 2017, 19:00 - 22:00 Uhr
Mehrgenerationenhaus, Breite Str. 4-6, Erdgeschoss
12,50 € + 15 € Materialkosten, Leitung: Tanja Meier

Die Natur hält für uns viele verschiedene Kräuter bereit. Einige davon sind spezielle Frauenkräuter. Sie können z. B. Beschwerden wie Regelschmerzen, Hitzewallungen, Venenleiden usw. lindern. Wir werden in diesem Kurs die verschiedenen Frauenkräuter näher betrachten und lernen, wie wir uns die wertvollen Inhaltsstoffe zunutze machen können.

Tinkturen, Geiste & Öle, WWU30444

Mittwoch, 12. Juli 2017, 19:00 - 22:00 Uhr
Mehrgenerationenhaus, Breite Str. 4-6, Erdgeschoss
12,50 € + 15 € Materialkosten, Leitung: Tanja Meier

Die Natur hält für uns viele verschiedene (Wild-) Kräuter bereit. Je nach Pflanze, können wir die Blüten, Blätter, Rinde oder die Wurzel verwenden. In diesem Kurs werden wir uns einige wertvolle Kräuter näher betrachten und lernen, wie wir die Inhaltsstoffe haltbar und uns zunutze machen können.

Bachblüten: kleine Blüten - große Wirkung, WWU30445

Samstag, 28. Januar 2017, 10:00 - 14:00 Uhr
Mehrgenerationenhaus, Breite Str. 4-6, Erdgeschoss, 17 €
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

SPRACHEN

Brush up your English and have fun, WWU40623

donnerstags, 8x, ab 9. Februar 2017, 19:30 - 21:00 Uhr
Jean-Paul-Mittelschule, Egerstr. 64, 39,50 €
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.

Englisch Mittelstufe 2d, WWU40631

montags, 8x, ab 6. Februar 2017, 19:00 - 20:30 Uhr
Jean-Paul-Mittelschule, Egerstr. 64, 39,50 €

Leitung: Ingrid Schierling

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.

Französisch Grundstufe 1a, WWU40801

dienstags, 10x, ab 14. März 2017, 20:00 - 21:30 Uhr
Jean-Paul-Mittelschule, Egerstr. 64, 49 €, Leitung: Isabelle Lesort

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Das Ziel ist es, kleine Alltagsgespräche führen zu können. Daneben erfahren Sie Interessantes über das Land, die Leute und die Kultur.

Französische Konversation, WWU40806

donnerstags, 5x, ab 16. März 2017, 19:00 - 20:30 Uhr
Jean-Paul-Mittelschule, Egerstr. 64, 25 €, Leitung: Isabelle Lesort

Wenn Sie über gute Französisch-Vorkenntnisse verfügen, haben Sie in diesem Kurs die Möglichkeit, diese durch Texte aus der Zeitschrift "Écoute" sowie in Gesprächen über aktuelle Themen einzusetzen. Auch Grammatikübungen stehen nach Bedarf auf Abruf. Die Teilnehmer dürfen gerne ihre Vorschläge und Wünsche äußern. Die Kursleiterin versucht, diese in die Kursplanung einzubauen.

Französisch Grundstufe 1c, WWU40811

montags, 10x, ab 13. März 2017, 18:30 - 20:00 Uhr
Jean-Paul-Mittelschule, Egerstr. 64, 49 €, Leitung: Isabelle Lesort

Für Teilnehmende mit auszureichenden Vorkenntnissen, um Alltagsgespräche führen zu können und ihnen Einblick über Land, Leute und Kultur zu übermitteln.

Lehrbuch: "Perspectives A1", Cornelsen-Verlag, ab Lektion 11

Französisch Grundstufe 1d, WWU40814

dienstags, 10x, ab 14. März 2017, 18:30 - 20:00 Uhr
Jean-Paul-Mittelschule, Egerstr. 64, 49 €, Leitung: Isabelle Lesort

Lehrbuch: "Perspectives A1", Cornelsen-Verlag, ab Lektion 5

Italienisch Grundstufe 1a, WWU40901

mittwochs, 10x, ab 11. Januar 2017, 19:00 - 20:30 Uhr
Jean-Paul-Mittelschule, Egerstr. 64, 49 €, Leitung: Rohrer Joachim

Die Teilnehmenden benötigen keine Vorkenntnisse.
Lehrbuch: "Buongiorno!" Klett-Verlag

Tschechisch Grundstufe 2d, WWU42323

dienstags, 15x ab 24. Januar 2017 18:30 - 20:00 Uhr
Jean-Paul-Mittelschule, Egerstr. 64, 74 €
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", ab Lektion 15

Tschechisch-Konversation, WWU42360

dienstags, 15x, ab 24. Januar 2017, 20:00 - 21:30 Uhr
Jean-Paul-Mittelschule, Egerstr. 64, 74 €
Leitung: Petra Melicherová

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", ab Lektion 15

BERUF

"Nicht auf den Mund gefallen" - Die eigene Meinung selbstbewusst vertreten, WWU50190

Sonntag, 26. Februar 2017, 10:00 - 14:00 Uhr
Mehrgenerationenhaus, Breite Str. 4-6, 20 €
Leitung: Hildegard Kern

Wenn Sie in Diskussionen immer den Kürzeren ziehen, wenn Ihnen die Argumente immer erst zu spät einfallen, dann ist dieser Workshop genau das Richtige für Sie. In praktischen Übungen lernen Sie, Ihre Meinung freundlich, aber sicher und selbstbewusst zu vertreten

Wenn der Roboter den Bewerber aussucht..., WWU50901

Donnerstag, 23. März 2017, 18:30 - 20:30 Uhr
Jean-Paul-Mittelschule, Egerstr. 64, Computerraum, 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 Karriere, WWU50902

Donnerstag, 23. Februar 2017, 18:30 - 20:30 Uhr
Mehrgenerationenhaus, Breite Str. 4-6, 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 Teilnehmern ein Erfahrungsaustausch stattfinden. Das Kursziel ist es, den Teilnehmerinnen Denkanstöße zur Entwicklung einer eigenen kreativen Bewerbungs- und / oder Berufsstrategie zu vermitteln.

Berufliche Umorientierung- "wenn ich wüsste, was ich wollte, was ich könnte...?", WWU50903

Samstag, 18. März 2017, 09:00 - 16:00 Uhr
Mehrgenerationenhaus, Breite Str. 4-6, 35 €
Leitung: Ilona Hofmann

Wenn die Unzufriedenheit im Beruf zunimmt: Langeweile oder permanente Überforderung? Zu schlechte Perspektiven und zu wenig Bezahlung? Wiedereinstieg nach längerer Pause oder droht gar die Arbeitslosigkeit? Oder sonstige Ereignisse es nötig machen, seinen beruflichen Werdegang zu überdenken und eine Umorientierung ein möglicher Weg wäre einen Job zu finden, der Sie auch erfüllt - in jedem Alter! Dann kann dieser Workshop Wegweiser und Schlüssel für Sie sein. Es werden Wege aufgezeigt, die momentane Situation zu analysieren, Vorgehensweisen zur Ermittlung eigener Talente und persönlicher Stärken, Ihre

beruflichen Fähigkeiten und Ziele zu identifizieren und umzusetzen. Es wird Ihnen Mut machen, sich auf den Weg zu begeben; zu den für Sie passenden Lebensumständen.

Excel in Modulen, WWU50120

Samstag, 11. März 2017, 10:00 - 16:30 Uhr
Jean-Paul-Mittelschule, Egerstr. 64, Computerraum, 30 €
Leitung: Holger Woppmann

In diesem Kompaktkurs haben Sie die Möglichkeit, sich in kurzer Zeit die wichtigsten grundsätzlichen Kenntnisse und Bedientechniken für den Umgang mit dem Tabellenkalkulationsprogramm Excel anzueignen, wie z. B. Daten eingeben, Tabellen formatieren und einfache Berechnungsformeln. **Die Module 1 und 2 finden von 10:00 bis 12:00 Uhr, die beiden Module 3 und 4 von 13:00 bis 15:00 Uhr und das Modul 5 von 15:30 bis 16:30 Uhr statt.**

Hinweis:

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

Modul 1

Das Excel-Paket mit dem Modul Grundlagen/Basics: 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.

Modul 2

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

Modul 3

Sie müssen Stundenangaben oder Tageslisten berechnen, für z. B. automatische Geburtstagskalender, Urlaubsfahrten oder Wettkämpfe im Verein? Dieses Modul zeigt die vielfältigen Möglichkeiten auf, in Excel mit Datums- und Uhrzeitangaben zu rechnen.

Modul 4

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.

Modul 5

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

Excel Modul 1 und 2, WWU50121

Samstag, 11. März 2017, 10:00 - 12:00 Uhr
Jean-Paul-Mittelschule, Egerstr. 64, Computerraum, 12 €
Leitung: Holger Woppmann

Die Inhalte dieser Module finden Sie im Kurs WWU50120.

Excel Modul 3 und 4, WWU50122

Samstag, 11. März 2017, 13:00 - 15:00 Uhr

Jean-Paul-Mittelschule, Egerstr. 64, Computerraum, 12 €
Leitung: Holger Woppmann

Die Inhalte dieser Module finden Sie im Kurs WWU50120.

Excel Modul 5, WWU50123

Samstag, 11. März 2017 15:30 - 16:30 Uhr
Jean-Paul-Mittelschule, Egerstr. 64, Computerraum, 6 €
Leitung: Holger Woppmann

Die Inhalte dieses Modules finden Sie im Kurs WWU50120.

Computer - Einsteigerkurs für Senioren, WWU50160

Samstag, 13. Mai 2017, 10:30 - 15:30 Uhr
Jean-Paul-Mittelschule, Egerstr. 64, Computerraum, 22 €
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 Teilnehmer lernen das Schreiben, Speichern und Ausdrucken eines Briefes. Eine Einführung ins Internet vervollständigt diesen vielseitigen Kurstag. Denn immer mehr Seniorinnen und Senioren möchten das Internet nutzen, um Urlaubsorte zu finden, Zugtickets zu buchen o. ä., aber auch um E-Mails an Freunde und Verwandte zu schreiben. Der Kursbesuch vermittelt die wesentlichen Grundfunktionen des Computers. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

PC-Kurs für Frauen, WWU50161

Samstag, 24. Juni 2017 10:30 - 15:30 Uhr
Jean-Paul-Mittelschule, Egerstr. 64 Computerraum, 22 €
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-Einführungswochenende, WWU50190

Freitag, 10. März 2017, 18:00 - 21:00 Uhr und
Samstag, 11. März 2017, 10:00 - 17:00 Uhr
Mehrgenerationenhaus, Breite Str. 4-6, Erdgeschoss, 38 €
Leitung: Gerhard Kleineidam

Zustandsmanagement und Kommunikation
Das NeuroLinguistische Programmieren (NLP) bietet sehr nützliches Handwerkszeug für das eigene Zustandsmanagement und eine gelingende Kommunikation, privat wie beruflich, im sozialen Bereich, in Pädagogik, Business, Therapie und Beratung. Dieses NLP-Einführungswochenende ist auf die praktischen Bedürfnisse des Alltags zugeschnitten und gedacht für alle, die neugierig sind auf neue Sichtweisen, wissen wollen, was hinter dem N - L - P steckt, erfolgreich kommunizieren, mit sich selbst in gutem Kontakt sein, sich beruflich und privat weiterbilden wollen, überlegen, eine NLP-Ausbildung zu beginnen.

**ANMELDUNG PER INTERNET:
www.vhs-fichtelgebirge.de**