

WEIßENSTADT
GESCHÄFTSSTELLENLEITERIN: <p>Kerstin Hirschmann, Kur- & Touristinformatio</p>
ANMELDE- & GESCHÄFTSSTELLE <p>Kur- & Touristinformatio Weißenstadt <p>Wunsiedler Straße 4, 95163 Weißenstadt <p>Tel.: 09253/950-30 Fax: 09253/950-39 <p>Email: tourist@weissenstadt.de <p>Homepage: www.vhs-fichtelgebirge.de</p></p></p></p></p>
GESCHÄFTSZEITEN: <p>Montag – Freitag: 09:00 Uhr - 16:00 Uhr <p>Samstag: 10:00 Uhr - 12:00 Uhr (1.5.-31.10.2017)</p></p>
GESELLSCHAFT

Italiens wilde Seele, XWS11000

Freitag, 8. Dezember 2017, 19:30 - 21:00 Uhr
Touristinfo Gewölbe,
Abendkasse: 15 €, Kinder und Jugendliche 13 €
Vorverkauf: 13 €, Kinder und Jugendliche 11 €, Leitung: Stefan Rosenboom

Wer Italien denkt, denkt schnell an die Dolomiten, die Toskana oder die Gondeln von Venedig. Aber Italien kann auch anders sein, vor allem tief im Süden. Dort hat der Fotograf und Autor Stefan Rosenboom seine wilde Seele verorten können. Und eben die hat er über Jahre hinweg und zu allen Jahreszeiten erkundet. Im Ergebnis ist das eine intensive Bildreise, die von stillen Wegen und verborgenen Bergen erzählt, weg vom allzu Bekannten. In der Summe schlicht ein „vhs-Weltgesicht“, das mit Entschleunigung bei Mensch und Natur zu punkten versteht. Gewinnspiel:

Zum Debüt der „vhs-Weltgesichter“ in Weißenstadt verlosen wir vorab im Print, was Stefan Rosenboom am 8. Dezember live präsentiert, nämlich zwei mal zwei Freikarten und einmal den schönen Bildband zu seiner Multivision. Die Preisfragen finden Sie im Programmheft der Volkshochschule Fichtelgebirge. Kartenreservierungen (unter Telefon 09253 – 95030 oder Telefon 09231 – 5115) nur zum Preis der Abendkasse!

Abenteuerliche Nachtführung durch Weißenstadt, XWS11100
Freitag, 29. September 2017, 20:00 - 22:00 Uhr, Marktplatz 7 €, Leitung: Kerstin Olga Hirschmann

Wir erleben das zauberhafte ober- und unterirdische Weißenstadt - verbunden mit geschichtlichen, gesellschaftlichen und lustigen Erzählungen aller Art. Dauer: ca. 2 Stunden. Bitte bringen Sie eine Taschenlampe mit. Treffpunkt: Am Marktplatz - zwischen Kirche und Rathaus, jeweils 20 Uhr. Weitere Termine: 27. Oktober 2017, 24. November 2017, 29. Dezember 2017, und 26. Januar 2018
Telefonische Anmeldungen sind möglich unter 09253/8354 oder 0151/17337105.

Stadtbrandgeschichte Weißenstadts, XWS11101

Freitag, 10. November 2017, 19:30 - 21:00 Uhr, Gollerhaus Kirchplatz 5, Mehrzweckraum, 4 €, Leitung: Robert Schäfer

Der Wiederaufbau Weißenstadts nach dem Brand von 1823 sowie weitere Stadtbrände in Oberfranken im 19. Jahrhundert und ihre baulichen Folgen. Ein Großteil der Städte im östlichen und nordöstlichen Oberfranken wurde im 19. Jahrhundert durch Großbände zerstört und anschließend wiederaufgebaut. Dementsprechend wird die Stadtlandschaft Hochfrankens vor allem durch die Architektur des vorvergangenen Jahrhunderts geprägt. Am Beispiel von Rehau, Weißenstadt, Hof und Münchberg sollen die baulichen Folgen der großen Stadtbrände

in Oberfranken, vor allem die häufig zu Unrecht geringgeschätzte Qualität der Wiederaufbauten veranschaulicht werden. Eine Kooperationsveranstaltung mit dem Historische Verein Oberfranken e.V..

Die Wunsiedler Stadtdörfer Holzmühl und Neudes, XWS11102

Freitag, 13. Oktober 2017, 19:30 - 21:00 Uhr, Gollerhaus Kirchplatz 5, Mehrzweckraum, 4 €, Leitung: Harald Stark

Wie ihre Nachbarn Rauschensteig, Rügersgrün oder Stemmasgrün waren die Dörfer Neudes und Holzmühl im 14. und 15. Jahrhundert an verschiedene geistliche Stiftungen in Wunsiedel gelangt. Auch nach Einführung der Reformation dienten die Abgaben dieser Wunsiedler Stadtdörfer zur Besoldung der Geistlichen und Lehrer in Wunsiedel. Dem Quellenmaterial im Wunsiedler Stadtarchiv geschuldet, will dieser Abend am Beispiel von Holzmühl und Neudes zeigen, wie die Beziehungen zwischen der Hauptstadt der Sechssämer und deren Dorfschaften im Detail ausgestaltet waren. Bitte melden Sie sich vorab via Telefon (09253 / 95031) oder online über die www.vhs-fichtelgebirge.de zu diesem Vortragsabend an.

Historische Grabsteine im Sechssämerland, XWS11103

Freitag, 26. Oktober 2017, 19:30 - 21:00 Uhr, Gollerhaus Kirchplatz 5, Mehrzweckraum, 4 €, Leitung: Harald Stark

Der Landkreis Wunsiedel, das ehemalige Sechssämerland, birgt in seinen Kirchen und auf seinen Friedhöfen einen wahren Schatz an historischen Grabdenkmälern. Allein für die Stadt Wunsiedel konnten 127 dieser Denkmäler in Wort und Bild dokumentiert werden. Nur, was waren über Jahrhunderte hinweg die typischen Werkstoffe, mit denen man die Grabdenkmäler schuf, welche Informationen lassen sich aus ihnen lesen und was erzählen sie uns noch heute in Sachen Symbolik und Heraldik? Eben darauf wird der Abend eindrückliche Antworten finden. Bitte melden Sie sich vorab via Telefon (09253 / 95031) oder online über die www.vhs-fichtelgebirge.de zu diesem Vortragsabend an.

Heimat hat viele Gesichter, XWS11104

Freitag, 17. November 2017, 19:30 - 21:00 Uhr, Gollerhaus Kirchplatz 5, Mehrzweckraum, 4 €, Leitung: Adrian Roßner

oder: Migrationsbewegungen im Fichtelgebirge. Das Fichtelgebirge zeichnet bis heute eine große kulturelle Vielfalt aus, die auf einer wechselvollen Geschichte gründet. So waren es mehrfach Migrationsbewegungen, die nachhaltig auf Gesellschaft und Kulturlandschaft Einfluss nahmen. Eben sie zu skizzieren- und damit eine neue Sicht auf aktuelle politische Entwicklungen zu geben - will im Mittelpunkt des Vortrags stehen und die Geschichte unserer Region mit einer europäischen Perspektive verknüpfen! Bitte melden Sie sich vorab via Telefon (09253 / 95031) oder online über die www.vhs-fichtelgebirge.de zu diesem Vortragsabend an.

Das Geheimnis der Saalequelle, XWS11105

Freitag, 19. Januar 2018, 19:30 - 21:00 Uhr, Gollerhaus Kirchplatz 5, Mehrzweckraum, 4 €, Leitung: Adrian Roßner

Zur Geschichte des Bergwerks „Hülffe Gottes“. Die Saale ist einer der vier Hauptflüsse des Fichtelgebirges und nicht umsonst ein populäres Wanderziel. Was die Saale immer wieder zu „verbergen“ wusste, sind Teile der eigenen bewegten Geschichte. Einer davon: Im Jahr 1769 eröffnete der Zeller Bürger Jacob Heinrich Richter am „Saalbrunnen“ ein Bergwerk, das auf Gelbkreide gefahren wurde und bald einen Ruf verweisen konnte, der selbst einmal Alexander von Humboldt an den Fuß des Waldsteins lockte. Dank moderner Technik konnten die wahren

Ausmaße der Zeche inzwischen nachgewiesen, ja zwei der einstigen Stollen (wieder)entdeckt werden. Die Ergebnisse der Recherchen präsentiert dieser Vortrag als echte Premiere. Bitte melden Sie sich vorab via Telefon (09253 – 95031) oder online über die www.vhs-fichtelgebirge.de zu diesem Vortragsabend an.

Werden Sie fit am Smartphone, XWS11600

Samstag, 14. Oktober 2017, 9:00 -14:00 Uhr, Gollerhaus Kirchplatz 5, Mehrzweckraum, 30 €, Leitung: Olaf Peschel

Ihre Enkelkinder unterhalten sich nur noch über "WhatsApp"? Ihre Kinder laden sich ständig irgendwelche Apps herunter? Sie wollen auch wissen, wie das geht? Die ANDROID-Schulung (nicht iPhone, nicht Blackberry, nicht Windows-Phone, sondern das Betriebs-system von Google!!!) bietet Ihnen alle Grundlagen zur Bedienung Ihres Smartphones. Sie lernen in einer kleinen Gruppe, wie einfach der Umgang mit dem digitalen Gerät ist und können gezielt Fragen stellen. Sie installieren Apps und stellen das Gerät mit Hilfe des Kursleiters nach Ihren Bedürfnissen und Wünschen ein. Kursunterlagen und Verpflegung sind inklusive
Ein eigenes Smartphone plus Ladegerät ist erforderlich.

Werden Sie fit am Smartphone, XWS11601

Freitag, 10. November 2017, 14:00 – 19:00 Uhr, Gollerhaus Kirchplatz 5, Mehrzweckraum, 30 €, Leitung: Olaf Peschel

Bitte beachten Sie die Ausschreibung zu Kurs Nr. XWS11600.

KULTUR

Step-dance, XWS20901

montags, 5x, ab 25. September 2017, 19:30 - 20:30 Uhr
Schule, Aula, 37,50 €, Leitung: Irene Buja Duchoslav

Als Erwachsener noch tanzen lernen, sich im Rhythmus der Musik bewegen und nebenbei mit Spaß Gehirnjogging betreiben. Mit einfacher Technik kann schon gleich getanzt werden. Der Kurs ist für Jugendliche und Erwachsene jeden Alters. Für Wiedereinsteiger und Anfänger. Bitte bringen Sie feste Halbschuhe oder Stepschuhe (Absatz max. 4cm) mit.

GESUNDHEIT

Bodyscan- Körperreise, XWS30120

Dienstag, 14. November 2017, 19:00 - 20:00 Uhr, Gollerhaus Kirchplatz 5, Mehrzweckraum, 7,50 €, Leitung: Michaela Jaehn

Die Reise durch den Körper mit angeleiteter Meditation. Entspannen und Grenzen finden. Bitte bringen Sie eine Isomatte, Kissen, Decke, bequeme Kleidung und Socken mit.

Klangschalen Meditation, XWS30121

Dienstag, 10. Oktober 2017, 19:00 - 20:30 Uhr, Gollerhaus Kirchplatz 5, Mehrzweckraum, 11 €, Leitung: Michaela Jaehn

Eine Reise zu sich selbst. Erleben Sie die Welt der Schwingungen und tauchen Sie in die Kraft der Klänge ein. Körper, Geist und Seele durchatmen lassen. Bitte bringen Sie eine Isomatte, Kissen, Decke, bequeme Kleidung und Socken mit.

Die Teilnehmerinnen des Yoga-Kurses in der Kirche in Weißenstadt

ANMELDUNG PER INTERNET:

www.vhs-fichtelgebirge.de

QiGong, XWS30130

dienstags, 8x, ab 19. September 2017, 09:15 - 10:15 Uhr
Gollerhaus, Kirchplatz 5, Mehrzweckraum, 48 €
Leitung: Ute Gleissner

Schenken Sie sich ein Lächeln. 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. Die Kursgebühr wird bei regelmäßiger Teilnahme von Krankenkassen bezuschusst oder erstattet.

Kraft und Energie durch Yoga, XWS30170

mittwochs, 8x, ab 27. September 2017, 17:30 – 19:00 Uhr
Gollerhaus, Kirchplatz 5, Mehrzweckraum, 52 €
Leitung: Ilona Herrmann

Mit individuellen Yogaübungen (Asanas) und Übungsfolgen Kraft und Entspannung fördern, gesundheitliche Beschwerden bewältigen, unter Einbeziehung des Atems eine Verbindung zwischen Körper und Geist schaffen und mental zur Ruhe kommen. Hatha-Yoga in der Tradition von T. Krishnamacharya / T.K.V. Besikachar / R. Sriram. Bitte bringen Sie eine Gymnastikmatte, eine Decke, ein Kissen, Socken und bequeme Kleidung mit.

BERUF

EDV-Grundlagen für Spätstarter, XWS50101

donnerstags, 6x, ab 19. Oktober 2017, 14:30 - 17:30 Uhr
Gollerhaus, Kirchplatz 5, Erdgeschoss, 90 €,
Leitung: Dietmar Salzburg

Für Teilnehmende der Generation 55 Plus. Noch immer stellen Computer & Co. für etwas ältere Menschen eine neue Herausforderung dar. Da wollen wir die Hemmschwelle nach unten fahren! Das heißt: In ruhigen Lernschritten und verständlich erklärt, zeigt der Kurs den Umgang mit Maus und Tastatur was Ordner, Dateien, Fenster und Speichermedien sind. Am Ende sind alle in der Lage, Dokumente zu erstellen und sie auszudrucken, sprich beim Thema Computer sind Sie jetzt dabei!

Aktives Beschwerdemanagement - Positives Reklamationsverhalten, XWS50903

Freitag, 20. Oktober 2017, 18:00 - 21:00 Uhr und Samstag, 21. Oktober 2017, 9:00 - 12:00 Uhr, Gollerhaus, Kirchplatz 5, Erdgeschoss, 49 €, Leitung: Kurt Lindovsky

Sie geben alles für Ihre Gäste, aber nicht alle Bedürfnisse Ihrer Kunden können jederzeit erfüllt werden. Kunden beschwerten sich hin und wieder. Ein konsequentes Beschwerdemanagement ist sehr hilfreich, um mit etwaiger Unzufriedenheit professionell umzugehen. In diesem Intensivkurs erhalten Sie wertvolle Tipps zu folgenden Themengebieten: professioneller Umgang mit unzufriedenen Gästen, Einsatzmöglichkeiten und Vorteile von Beschwerdemanagement, 5 Phasen der positiven Reklama-tionsbehandlung, Bedeutung von verbaler und nonverbaler Kommunikation. Anhand von Praxisbeispielen

vhs

Volkshochschule Fichtelgebirge

Lessingstraße 8

95100 Selb

Tel. 09287/8005120 Fax. 09287/8005110

volkshochschule@vhs-fichtelgebirge.de

www.vhs-fichtelgebirge.de

vhs-Programm der Geschäftsstellen Kirchenlamitz, Marktleuthen, Röslau und Weißenstadt ab September 2017
KIRCHENLAMITZ
GESCHÄFTSSTELLENLEITERIN: <p>Johanna Schenker, Hofer Straße 29, 95158 Kirchenlamitz</p>
ANMELDE- & GESCHÄFTSSTELLE <p>Stadtverwaltung Kirchenlamitz, Natalie Gerdt, Marion Reger <p>Marktplatz 3, 95158 Kirchenlamitz <p>Tel.: 09285/959-25 Fax: 09285/959-59 <p>Email: vhs@kirchenlamitz.de <p>Homepage: www.vhs-fichtelgebirge.de</p></p></p></p></p>
GESCHÄFTSZEITEN: <p>Montag – Freitag: 08:00 Uhr - 12:00 Uhr <p>Mo. + Di.: 14:30 Uhr - 16:00 Uhr <p>Do.: 14:30 Uhr - 18:00 Uhr</p></p></p>
GESELLSCHAFT
Französische Impressionen, XKL11001 <p>Sonntag, 19. November 2017, 19:30 Uhr, Gaststätte Turnerheim 2 €, Leitung: Günter Walther, Diavortrag</p>
KULTUR

Märchenabend für Kinder, XKL20101
Freitag, 3. November 201717:00 Uhr, Niederlamitz, Kinderkrippe 5 €, Leitung: Monika Gärtner, Daniela Krauß

In der heutigen Zeit kommen Märchen und allgemein das Lesen von Büchern immer mehr zu kurz.

Um unseren Kindern die Freude am Lesen wieder etwas näher zu bringen, wollen wir an diesem Abend in geselliger Runde den bekanntesten Märchen lauschen. Im Anschluss wird dann über die Geschichten geredet und vielleicht auch eigene Geschichten erzählt. Bitte bringt bequeme Kleidung und eine Decke mit. Für Kinder ab 3 Jahren.

Hatha-Yoga, XKL30170
mittwochs, ab 04. Oktober 2017, 8x, 18:45 - 20:15 Uhr, BeneVit Pflegeheim, 57 €, Leitung: Gerhard Lorenz

Körper-, Atem- und Energieübungen fügen sich zu dynamischen Bewegungsabläufen. Zusammen mit BodyScan und Tiefen-entspannung erfahren Sie eine besondere Wahrnehmung Ihres Körpers. Spüren Sie Ausgeglichenheit, Harmonie und innere Ruhe. Gewinnen Sie mehr Freude am Alltag. Entdecken Sie die positive Wirkung des Yoga. Für Anfänger und Fortgeschrittene.

Hatha-Yoga, XKL30171
mittwochs, 8x, ab 6. Dezember 2017, 18:45 - 20:15 Uhr
BeneVit Pflegeheim, 57 €, Leitung: Gerhard Lorenz

Bitte beachten Sie die Ausschreibung zu Kurs Nr. XKL30170.

Pilates für Fortgeschrittene 1, XKL30230

donnerstags, 10x, ab 28. September 2017, 18:00 - 19:00 Uhr
BeneVit Pflegeheim, 48 €, Leitung: Ute Geyer

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

Pilates für Fortgeschrittene 2, XKL30231

donnerstags, 10x, ab 28. September 2017, 19:00 - 20:00 Uhr
BeneVit Pflegeheim, 48 €, Leitung: Ute Geyer

Bitte beachten Sie die Ausschreibung zu Kurs Nr. XKL30230.

Pilates für Fortgeschrittene 1, XKL30232

donnerstags, 10x, ab 18. Januar 2018, 18:00 - 19:00 Uhr
BeneVit Pflegeheim, 48 €, Leitung: Ute Geyer

Bitte beachten Sie die Ausschreibung zu Kurs Nr. XKL30230.

Pilates für Fortgeschrittene 2, XKL30233

donnerstags, 10x, ab 18. Januar 2018, 19:00 - 20:00 Uhr
BeneVit Pflegeheim, 48 €, Leitung: Ute Geyer

Bitte beachten Sie die Ausschreibung zu Kurs Nr. XKL30230.

Rückenfit, XKL30286

montags, 10x, ab 18. September 2017, 20:00 – 21:00 Uhr
Niederlamitz, Turnhalle, 48 €, Leitung: Dieter Küspert

Mit funktioneller Rückengymnastik, Wahrnehmungsübungen und wohltuender Entspannung schaffen Sie den notwendigen Ausgleich für einen im Alltag strapazierten Rücken und tun sich etwas Gutes. Sie erhalten praxisnahe Tipps und mehr Verständnis für die Zusammenhänge. Bitte bringen Sie eine Matte mit. Die Kursgebühr wird bei regelmäßiger Teilnahme von Krankenkassen bezuschusst oder erstattet.

Selbstverteidigung für Frauen, XKL30287

samstags, 6x, ab 11. November 2017, 15:00 – 16:00 Uhr
Niederlamitz, Turnhalle, 26 €, Leitung: Michael Franzeck

Der Kursleiter, bietet das Training von realistischer Selbst-verteidigung 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.

Fantasiereise, XKL32101

Dienstag, 16. Januar 2018, 19:00 - 20:30 Uhr, BeneVit Pflegeheim 7,50 €, Leitung: Susanne Lang-Aßmann

Eine Fantasiereise ist ein effektives Entspannungsverfahren, die vorgelesen oder erzählt wird. Bei dieser Reise nehmen die Teilnehmenden eine entspannte und bequeme Körperposition ein, schließen ihre Augen und lassen sich durch die Geschichte tragen. Dadurch kommen sie in einen sehr entspannten, körperlich und seelischen Zustand, der innere Ruhe und Gelassenheit ausstrahlt. Bitte bringen Sie eine Iso-Matte, eine Kuscheldecke, ein Kissen und evtl. warme Socken mit.

Meditation erleben, XKL32102
Dienstag, 30. Januar 2018, 19:00 - 20:30 Uhr, BeneVit Pflegeheim
7,50 €, Leitung: Susanne Lang-Aßmann

Durch Meditation und Achtsamkeitsübungen kann der Geist ruhig werden. Ruhe gehört zu den wichtigsten Voraussetzungen für die Gesunderhaltung von Körper, Geist und Seele. In der Meditation können die Gedanken vorbeiziehen und wir finden mehr innere Ruhe und Gelassenheit. Aufbauend auf den Kurs "Fantasiereise".

SPRACHEN

Englisch für jung Gebliedene, Mittelstufe B1, XKL40625
mittwochs, 10x, ab 4. Oktober 2017, 18:30 - 20:00 Uhr
Grund-Mittelschule, 53 €, Leitung: Evelin Fritsch

Das moderne Leben wird immer mehr von Anglizismen durchzogen. Umso wichtiger ist es, Spaß an der englischen Sprache zu finden. Dieser Kurs ist speziell auf Teilnehmende ausgelegt, die bereits Schulenglisch hatten oder schon Grundkenntnisse haben und diese Kenntnisse nicht verkümmern lassen möchten. Auch für Seiteneinsteiger.
Lehrbuch: "Fairway 2" (Klett-Verlag) mit CDs, ab Lektion 13

Italienisch, Grundstufe 1a, XKL40901

montags, 10x, ab 2. Oktober 2017, 19:00 - 20:30 Uhr,
Grund-Mittelschule, 53 €, Leitung: Joachim Rohrer

Wir erlernen die Grammatik und den Wortschatz der italienischen Sprache, um dann selbst Dialoge führen zu können. Kenntnisse über das Land und die Kultur sollen dabei nicht zu kurz kommen. Gründliche Wiederholung der bisherigen Lektionen, dadurch besteht auch die Möglichkeit für Neueinsteiger den Kurs zu besuchen. Lehrbuch: „Buongiorno, Klett-Verlag“, ab Lektion 1

MARKTLEUTHEN

GESCHÄFTSSTELLENLEITERIN:

Sandra Oberländer, Stadtverwaltung Marktleuthen, Marktplatz 3

ANMELDE- & GESCHÄFTSSTELLE

Stadtverwaltung Marktleuthen
Marktplatz 3, 95168 Marktleuthen
Tel.: 09285/969-0 Fax: 09285/969-69

Email: sandra.oberlaender@marktleuthen.de

Homepage: www.vhs-fichtelgebirge.de

GESCHÄFTSZEITEN:

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

GESELLSCHAFT

Das Hund-Mensch-Team, XML10001

samstags, 6x, ab 23. September 2017, 13:15 - 14:45 Uhr
Wendenhammer 5A, 56 €, Leitung: Thomas Klügel

Auf Grundlage verschiedener Methoden der Verhaltensforschung stützt sich das Training zum einen auf die positive Verstärkung des erwünschten Verhaltens. Da Belohnung für jeden Hund anders aussieht, gilt es, die optimalen Motivationsfaktoren eines jeden Vierbeiners zu erarbeiten. Bitte bringen Sie Ihren Hund, ein Hundehalsband oder Geschirr, eine geeignete Leine, Leckerlis und Spielzeug für den Hund mit. Mindestalter des Hundes 10 Monate. Erstes Kennenlernen ist am Freitag, 15. September 2017 um 16:00 Uhr am Hundeplatz Wendenhammer.

Mein Hund kann alles...wenn er will, XML10002

samstags, 6x, ab 23. September 2017, 15:15 - 16:45 Uhr
Wendenhammer 5A, 56 €, Leitung: Thomas Klügel

Durch Hundeerziehung soll dem Hund ein möglichst konfliktarmes und artgerechtes Leben in der menschlichen Gesellschaft ermöglicht werden. In diesem Kurs werden Ihnen die Grundlagen für ein positives Hund-Mensch-Zusammensein vermittelt.

Bitte bringen Sie Ihren Hund, ein Hundehalsband oder Geschirr, eine geeignete Leine, Leckerlis und Spielzeug für den Hund mit. Mindestalter des Hundes 10 Monate.
Erstes Kennenlernen ist am Freitag, 15. September 2017 um 16:00 Uhr am Hundeplatz Wendenhammer.

KULTUR

Malen wie Bob Ross® - Neue Landschaftsmotive, XML20501

Samstag, 18. November & Sonntag, 19. November 2017
10:00 - 16:30 Uhr, Gemeindesaal, 63,50 €
+ Materialkosten ca. 65 €, Leitung: Günter Petzoldt

Die Teilnehmenden erlernen Schritt für Schritt den Umgang mit den Materialien sowie Grundlagen der Nass-in-Nass-Technik® und entdecken die Freude am etwas anderen Malen. Nach unserem Wochenendkurs werden sie eigene Motive erfolgversprechend auf die Leinwand bringen können. Die benötigten Materialien (Leinwände, Farben, Pinselreiniger, Pinsel, Staffelei) werden für die Kursteilnehmer gegen Gebühr gestellt. Bitte bringen Sie einen Malkittel, eine Küchenrolle, Babyöl, ein Getränk und eine Brotzeit mit.

Kürbis & Co. - Filzen für den Herbst, XML21300

Samstag, 7. Oktober 2017, 14:00 – 17:00 Uhr, Grundschule,
Handarbeitsraum, 17,50 € + Material 6 €, Leitung: Katja Zemenz

Ein Tag Filzspaß für Kinder ab sechs Jahren. Gemeinsam wollen wir uns an Dekosachen wagen, die in die Jahreszeit passen. Und weil der Herbst vor allem bei Kindern auch Halloween bedeutet, dürfen gerne auch "gruselige" Werkstücke - wie etwa ein Halloween-Kürbis - entstehen, die den Mummenschanz begleiten. Am wichtigsten aber bleibt, sich kreativ auszutoben.
Bitte bringt eine Autogummimatte und 2-3 Handtücher mit.

Filzen für die Adventszeit, XML21301

Samstag, 2. Dezember 2017, 14:00 – 17:00 Uhr, Grundschule,
Handarbeitsraum, 17,50 € + Material 6 €, Leitung: Katja Zemenz

Weihnachtszeit ist die schönste Zeit des Jahres. Wir filzen Deko- und Gebrauchsgegenstände. Vielleicht ist schon ein Geschenk für Weihnachten dabei. Gern können in diesem Kurs auch Wunsch-sachen nach Anleitung hergestellt werden. Wir lassen unserer Kreativität freien Lauf. Bitte bringt eine Autogummimatte und 2-3 Handtücher mit.

GESUNDHEIT

Entspannung für Körper und Rücken, XML30102

Donnerstag, 23. November 2017, 19:30 - 20:30 Uhr
Grundschule, Musikraum 1.5, 7,50 €, Leitung: Heike Hübner

Es werden eine Vielzahl von kurzen Entspannungsübungen u.a. aus Yoga und Qi Gong für Körper, Geist und Rücken vorgestellt. Ziel ist eine ganzheitliche Entspannung mit Schwerpunkt auf den Rücken. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, Socken und eine bequeme Unterlage mit.

Entspannung für Körper und Rücken, XML30104

Donnerstag, 11. Januar 2018, 19:30 - 20:30 Uhr
Grundschule, Musikraum 1.5, 7,50 €, Leitung: Heike Hübner

Bitte beachten Sie die Ausschreibung zu Kurs Nr. XML30102.

Hatha Yoga, XML30171

dienstags, 8x, ab 10. Oktober 2017, 18:50 - 19:50 Uhr
Ev. Gemeindehaus, 38 €, Leitung: Herbert Fischer

Sie lernen die Grundprinzipien und Körperübungen und -haltungen (Asana) des Feuerabendt-Hatha-Yoga kennen und erfahren, wie Sie durch sanft angeleitete Entspannungs-, Dehnungs- und Konzentrationsübungen zu mehr Gelassenheit finden und neue Kraft schöpfen können. Empfehlenswert ist es, ab ca. 3 Stunden vor dem Kurs nichts oder nur leichte Kost zu essen. Bitte bringen Sie eine Decke und bequeme Kleidung mit. Die Kursgebühr wird bei regelmäßiger Teilnahme von Krankenkassen bezuschusst oder erstattet.

Hatha Yoga, XML30172

dienstags, 8x, ab 10. Oktober 2017, 20:00 - 21:00 Uhr
Ev. Gemeindehaus, 38 €, Leitung: Herbert Fischer

Bitte beachten Sie die Ausschreibung zu Kurs Nr. XML30171.

Pilates, XML30230

mittwochs, 10x, ab 11. Oktober 2017, 19:30 - 20:30 Uhr
Burak Physiotherapie, 53 €, Leitung: Ute Geyer

Pilates ist eine Erziehung zu Körperbewusstsein und wurde entwickelt, um die tiefliegenden Muskeln zu trainieren. Pilates verbessert die Haltung, dehnt und kräftigt die Muskulatur; Bewegungen werden geschmeidiger und anmutiger. Bitte bringen Sie eine Gymnastikmatte, eine Decke, bequeme Kleidung und warme Socken mit. Die Kursgebühr wird bei regelmäßiger Teilnahme von Krankenkassen bezuschusst oder erstattet.

Pilates, XML30231

mittwochs, 10x, ab 17. Januar 2018, 19:30 - 20:30 Uhr
Burak Physiotherapie, 53 €, Leitung: Ute Geyer

Bitte beachten Sie die Ausschreibung zu Kurs Nr. XML30171.

Die Kursgebühr wird bei regelmäßiger Teilnahme von Krankenkassen bezuschusst oder erstattet.

Flexi-Workout mit Handgeräten, XML30240

montags, 14x, ab 25. September 2017, 18:30 - 20:00 Uhr
Burak Physiotherapie, 109 €, Leitung: Elke Klügel

Ein abwechslungsreiches, modernes BBPo-Workout, teilweise mit Handgeräten. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte bringen Sie eine Matte, Sportbekleidung, feste Turnschuhe, ein Handtuch und ein Getränk mit.

Bodycompact Fitness-Workout, XML30241

donnerstags, 13x, ab 28. September 2017, 18:30 - 20:00 Uhr
Burak Physiotherapie, 102 €, Leitung: Elke Klügel

Der Kurs richtet sich an alle sportiven Frauen und Männer; Power und Fun pur! Modernes Fitnesstraining mit Elementen aus dem Boxsport. Bitte bringen Sie eine Matte, Sportbekleidung, Turnschuhe, ein Handtuch und ein Getränk mit.

Weihnachts-Special-Fitness-Night für Sportbegeisterte, XML30242

Freitag, 15. Dezember 2017, 18:30 - 22:30 Uhr
Burak Physiotherapie, 20 €, Leitung: Elke Klügel

Ein Event der Spitzenklasse. Eine Nacht voller Überraschungen. Für alle Fitness-Freaks jeder Altersklasse. Für Frauen und Männer eine nächtliche Herausforderung. Bitte bringen Sie Sportbekleidung, Turnschuhe, ein Handtuch und ein Getränk mit.

Weg mit dem Weihnachtsspeck, XML30243

donnerstags, 4x, ab 28. Dezember 2017, 18:30 - 20:00 Uhr,
Burak Physiotherapie, 32,50 €, Leitung: Elke Klügel

Gezieltes, intensives Problemzonentraining für alle. Nach dem Motto: "Weg mit dem Weihnachtsspeck nach den Schlemmertagen". Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte bringen Sie Sportbekleidung, feste Turnschuhe, ein Handtuch und ein Getränk mit.

ZUMBA®, XML30250

dienstags, 5x, ab 10. Oktober 2017, 17:45 - 18:45 Uhr
Burak Physiotherapie, 34 €, Leitung: Sandra Steibel

ZUMBA® vereint Tanz und Fitness, Kardio- und Intervall-trainingselemente. 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. Es werden verschiedene Tanzelemente wie z.B. Salsa, Merenque, Reggaeton, Samba, Cumbia Funk vereint. Bitte bringen Sie Sportbekleidung, bequeme Turnschuhe, ein Handtuch und ein Getränk mit.

ZUMBA®, XML30251

mittwochs, 8x, ab 11. Oktober 2017, 19:00 - 20:15 Uhr
Ev. Gemeindehaus, 54 €, Leitung: Sandra Steibel

Bitte beachten Sie die Ausschreibung zu Kurs Nr. XML30250.

ZUMBA® Kids, XML30252

dienstags, 5x, ab 10. Oktober 2017, 16:15 - 17:00 Uhr
Burak Physiotherapie, 20 €, Leitung: Sandra Steibel

ZUMBA® für Kinder von 4 - 8 Jahren. Einfache Choreografien, die Freude am Tanzen und Spaß an der Bewegung wecken. Bitte bringt Sportbekleidung, bequeme Turnschuhe, ein Handtuch, ein Getränk und gute Laune mit.

Es gibt kein gegenteiliges Wort für durstig.

Sonst nur nützliches Wissen:
Volkshochschule

RÖSLAU

GESCHÄFTSSTELLENLEITER:

Heinz Hager, Marktplatz 1, 95195 Röslau

ANMELDE- & GESCHÄFTSSTELLE

Gemeindeverwaltung Röslau
Marktplatz 1, 95195 Röslau
Tel.: 09238/9910-11 Fax: 09238/9910-40

Email: info@roeslau.de

Homepage: www.vhs-fichtelgebirge.de

GESCHÄFTSZEITEN:

Montag – Freitag: 08:00 Uhr - 12:00 Uhr
Mo. Di. Do.: 14:00 Uhr – 15:00 Uhr

KULTUR

Spieleabend, XRL20000

dienstags, 15x, ab 26. September 2017, 19:00 - 22:00 Uhr
Café Musenkuss

Dienstagabend ist Spieleabend in Röslau. Je nach Lust und Laune spielen wir in geselliger Runde Karten- oder Brettspiele. Jeder ist willkommen.

Künstlertreff, XRL20500

donnerstags, 8x, ab 5. Oktober 2017, 19:00 - 21:00 Uhr
Bürgerhaus, 7,50 €, Leitung: Inge Rammonat

Jeden ersten Donnerstag im Monat treffen sich Interessierte, Anfänger und Fortgeschrittene, zum Malen mit wechselnden Referenten, um Basistechniken und experimentelle Techniken zu erlernen. Im Vordergrund stehen Spaß und Freude am Gestalten mit Farben.

Tanz fränkisch - wir lernen fränkische Tänze, XRL20900

Freitag, 6. Oktober 2017, 19:30 - 21:00 Uhr, Bürgerhaus, 3 €
Leitung: Gabriele Neubert

Polka und Galopp gehören zum fränkischen Volkstanz genauso wie der Dreher. Man tanzt sie in Volkstänzen wie z.B. dem Schlamperer, dem Schwarzen Peter oder dem Bauernmadla. Wir wollen an einem geselligen Abend gemeinsam fränkische Tänze lernen und tanzen. Egal ob alt oder jung, Mann oder Frau, tanzerfahren oder Neuling ... alle können mit dabei sein.

GESUNDHEIT

QiGong, XRL30130

mittwochs, 10x, ab 13. September 2017, 18:30 - 19:30 Uhr, Schule
65 €, 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. Die Kursgebühr wird bei regelmäßiger Teilnahme von Krankenkassen bezuschusst oder erstattet.

Kinderschutztraining für Schüler 6-12 Jahre, XRL30276

Dienstag, 17. Oktober 2017, 15:00 - 17:30 Uhr
Grundschule, Turnhalle, 19 €, Leitung: Rainer Frank

Die Kinder lernen, Streitsituationen zu vermeiden und wenn erforderlich, durch ein mehrstufiges Vorgehen in einem angemessenen Rahmen zu handeln. In Konfliktsituationen mit anderen Kindern, in denen Beschwichtigungsversuche nicht mehr ausreichen, den Unruhestifter fernzuhalten, lernen die Kinder sich einfach aber wirkungsvoll zu verteidigen. 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"? Unser Training hat ein klares Ziel: sichere, fröhliche und selbstbewusste Kinder. Jedes Kind erhält eine Urkunde und alle Eltern wichtige schriftliche Sicherheitstipps. Bitte bequeme Kleidung, Turnschuhe und ein Getränk mitbringen.

Türkisch Kochen, XRL30720

Donnerstag, 9. November 2017, 18:30 - 22:30 Uhr, Bürgerhaus
10 € + Kochgeld, Leitung: Betül Biren

In der Türkei spielt das gemeinsame Kochen und Essen eine wichtige Rolle. Durch die Lage des Landes und durch seine Geschichte sind viele Kulturen aufeinandergetroffen. Das Ergebnis ist eine überaus reichhaltige, vielseitige und raffinierte Küche. In dem Kurs wollen wir ein türkisches Menü kochen und natürlich auch gemeinsam verzehren. Bitte bringen Sie eine Schürze, zwei Geschirrtücher, ein Schneidbrett, ein Messer, eine Schüssel, Behälter für Reste und das Kochgeld mit.

Der Daumen hat die gleiche Länge wie die Nase.

Sonst nur nützliches Wissen:
Volkshochschule