





Gleichgewichts- und Dehnübungen, die mit dem Bewegungskonzept aus dem "Powerhouse" vereint werden. Zusammen zielt das auf die tieferliegenden Muskelgruppen, die durch die langsam fließenden Übungen gestärkt werden. Nach und nach sorgt das Programm für eine verbesserte Körperhaltung und Körperwahrnehmung und auch Kreislauf und Koordination nehmen ein Plus mit nach Hause. Entspannungsübungen und Fasziendehnung runden die Stunde ab. Bitte bringen Sie eine Decke, eine Matte und sportliche Kleidung mit.

**Yoga trifft Pilates**, XAB30172 montags, 8x, ab 22. Januar 2018, 17:30 - 18:30 Uhr, Bergbräu Luthersaal, 34,50 €, Leitung: Carola Röder

Bitte beachten Sie die Ausschreibung zu Kurs Nr: XKL30170.

**Hatha Yoga am Abend**, XAB30173 donnerstags, 10x, ab 28. September 2017, 19:30 - 20:30 Uhr, Bergbräu Luthersaal, 44 €, Leitung: Carola Röder

Durch Yogaübungen, den Asanas, werden Kraft, Flexibilität und Gleichgewichtsstinn 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 eine Matte, Decke, bequeme (Sport)-Bekleidung, ein Getränk und evtl. ein kleines Kissen mit.

**Hatha Yoga am Abend**, XAB30174 donnerstags, 8x, ab 25. Januar 2018, 19:30 - 20:30 Uhr, Bergbräu Luthersaal, 34,50 €, Leitung: Carola Röder

Bitte beachten Sie die Ausschreibung zu Kurs Nr: XAB30173.

**ZUMBA®**, XAB30251 mittwochs, 8x, ab 11. Oktober 2017, 19:15 - 20:15 Uhr, Bergbräu Luthersaal, 34,50 €, Leitung: Tanja Regnet

Bitte bringen Sie Sportbekleidung, bequeme Turnschuhe, ein Handtuch und ein Getränk mit.

**Bauch-Beine-Po**, XAB30270 freitags, 8x, ab 29. September 2017, 17:30 - 18:30 Uhr, Bergbräu Luthersaal, 34,50 €, Leitung: Christina Küspert

Das effektive Problemzonen-Workout kräftigt und strafft insbesondere die Muskelgruppen rund um Bauch-Beine und Po. Wöchentlich wechselnde Trainingsmethoden mit diversen Handgeräten (Ball, Gumming, usw.) sowie fetzige Musik sorgen für viel Abwechslung. Die Zeit vergeht wie im Flug... Bitte bringen Sie ein Getränk, feste Turnschuhe, ein Handtuch und eine Isomatte mit.

**WING TSUN für Kinder von 6 - 10 Jahren**, XAB30277 mittwochs, 4x, ab 4. Oktober 2017, 16:00 – 17:00 Uhr, Dreifachturnhalle, 50 €, Leitung: Michael Stopp

**WING TSUN für Jugendliche von 11 - 16 Jahren**, XAB30278 mittwochs, 4x, ab 8. November 2017, 16:00 – 17:00 Uhr, Dreifachturnhalle, 50 €, Leitung: Michael Stopp

Bitte beachten Sie die Ausschreibung zu Kurs Nr: XKL30177.

**Homöopathisch begleitet durch die Wechseljahre**, XAB30446 Dienstag, 17. Oktober 2017, 19:00 -20:30 Uhr, Bergbräu vhs-Raum, 2 €, Leitung: Kerstin Pittroff-Wunderlich

Bei diesem Vortrag werden Ursachen und Symptome von Wechseljahresbeschwerden erarbeitet und die Wirkungsweise verschiedener homöopathischer Einzelmittel besprochen. Außerdem werden noch zusätzlich unterstützende Maßnahmen erörtert.

**Rückenfit**, XAB30286 donnerstags, 10x, ab 28. September 2017, 18:45 - 19:30 Uhr, Bergbräu Luthersaal, 35,50 €, Leitung: Cäcilia Mühl

Mit effektiver Wirbelsäulengymnastik können Sie Verspannungen lösen, den Rücken stärken und die Wirbelsäule entlasten. Sie erhalten praxisnahe Tipps zum ökonomischen Verhalten im Alltag. Muskuläres Gleichgewicht soll wieder mit gezielten Übungen hergestellt werden: durch Dehnung und Entspannung einzelner Muskelgruppen - besonders im Hals- und Nackenbereich - durch Kräftigung für geschwächte Körperpartien. Bei akuten Erkrankungen der Wirbelsäule fragen Sie bitte vorher Ihren Arzt. Bitte bringen Sie Sportbekleidung, Sportschuhe und eine Gymnastikmatte oder Decke mit. Die Kursgebühr wird bei regelmäßiger Teilnahme von Krankenkassen bezuschusst oder erstattet.

**Rücken: stark & fit**, XAB30287 freitags, 8x, ab 29. September 2017, 18:35 - 19:35 Uhr, Bergbräu Luthersaal, 34,50 €, Leitung: Christina Küspert

Rückenleiden? Muskelschwäche, zwick und zwack? Leider werden unsere Muskeln im Rücken oft vergessen oder vernachlässigt. "Rücken: stark & fit" setzt genau hier an und bietet ein umfassendes Programm rund um den Rücken. Zu ansprechender Musik werden Kräftigungs- und Mobilisationsübungen durchgeführt. Auch Dehnung und Entspannung kommen nicht zu kurz. Der Kurs ist Frauen und Männer gleichermaßen geeignet. Bitte bringen Sie ein Getränk, feste Turnschuhe, ein Handtuch und eine Isomatte mit.

**Rückenfit**, XAB30288 donnerstags, 10x, ab 11. Januar 2018, 18:45 - 19:30 Uhr, Bergbräu Luthersaal, 35,50 €, Leitung: Cäcilia Mühl

Bitte beachten Sie die Ausschreibung zu Kurs Nr: XAB30286. Die Kursgebühr wird bei regelmäßiger Teilnahme von Krankenkassen bezuschusst oder erstattet.

**Obst und Gemüse haltbar machen**, XAB30444 Mittwoch, 27. September 2017, 19:00 – 22:00 Uhr Bergbräu vhs-Raum, 12,50 € + Materialkosten 16,50 € Leitung: Tanja Meier

Im Spätsommer gibt es heimisches Obst und Gemüse oft in Hülle und Fülle. Häufig ernten wir im Garten mehr, als wir sofort verwerten können. Auf den Märkten locken die Händler mit preiswerten saisonalen Angeboten. Im Winter hingegen müssen wir für viele Sorten entweder deutlich mehr bezahlen oder auf Konserven zurückgreifen. Wer das ganze Jahr über heimisches Obst und Gemüse essen möchte, kann es aber auch selbst haltbar machen und so seinen Speiseplan im Winter abwechslungsreich gestalten. Ich möchte Ihnen an diesem Kursabend zeigen, wie Sie Ihr Obst und Gemüse nicht nur einkochen oder einfrieren können,

sondern dass es viele weitere Alternativen gibt, frische Lebensmittel haltbar zu machen.

**Kleine Schätze zur Pflege unseres größten Sinnesorgans**, XAB30445 Mittwoch, 18. Oktober 2017, 19:00 – 22:00 Uhr, Bergbräu vhs-Raum, 12,50 € + Materialkosten 14,50 € Leitung: Tanja Meier

Unsere Haut ist mehr als nur eine Hülle. Sie nimmt Berührungs- oder Schmerzreize auf, reguliert die Körpertemperatur, schützt vor Sonnenstrahlen und besitzt eine Abwehr gegen Fremdkörper. Sie leistet Enormes, weshalb sie es liebt, wenn wir sie mit wunderbar duftenden und pflegenden Essenzen verwöhnen. Wir werden an diesem Abend einige wertvolle Schätze, die unsere Haut schützen und pflegen, herstellen.

**5-Minuten Make-Up leicht gemacht**, XAB30560 Donnerstag, 12. Oktober 2017, 19:00 – 22:00 Uhr, Bergbräu vhs-Raum, 12,50 €, Leitung: Franziska Hasselbacher

Was brauche ich für ein 5-Minuten Make-Up? Was hat eine gute Hautpflege mit einem schönen Make-Up zu tun? Wie schminke ich mich und schaue immer noch natürlich aus? Nach einem Beauty-Check-Up lernen Sie, sich richtig und schnell zu schminken. Make-Up Produkte werden gestellt. Bitte bringen Sie einen Stellspiegel und ein Haarband mit.

**Kochabend für Männer - Familiengeheimnisse der italienischen Küche**, XAB30721 Freitag, 20. Oktober 2017, 19:00 – 22:00 Uhr, Grundschule Küche, 10 € + Kochgeld, Leitung: Ute Pausch

Familiengeheimnisse der italienischen Küche. Eine Reise durch traditionelle Familienrezepte - Slow Food, das glücklich macht. Genießen wie bei der italienischen Nonna. Anmeldungen bis 13.10.2017. Bitte bringen Sie das Kochgeld, eine Schürze, Geschirrtücher und Behälter für Reste mit.

**Schokolade und Pralinen**, XAB30722 Mittwoch, 8. November 2017, 19:00 – 22:00 Uhr, Bergbräu vhs-Raum, 12,50 € + Materialkosten 17,50 € Leitung: Tanja Meier

Stress? Liebeskummer? Weltschmerz? Dagegen gibt es was: leckere Seelentröster-Schokolade und Pralinen. Sie geben der Seele zarte Streicheleinheiten. Einige von Ihnen sehen sich gerade in diesen dunklen und kalten November- und Dezemberwochen vielen Versuchungen ausgesetzt. Oder wollen Sie Ihre Liebsten zu den Feiertagen mit etwas Selbstgemachten überraschen? Ich möchte an diesem Abend all den Genießern und Naschkatzen, einige wertvolle Tipps zur Herstellung und Verarbeitung von Schokolade und Pralinen geben. Lassen Sie sich von einer Extraportion zarter Schokolade verwöhnen und von verführerischen Pralinen ein Lächeln auf die Lippen zaubern!

**SPRACHEN**  
**Italienisch, Grundstufe 1a**, XAB40901 dienstags, 12x, ab 26. September 2017, 18:30 - 20:00 Uhr, Bergbräu vhs-Raum, 64 €, Leitung: Ute Pausch

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

**Italienisch, Conversazione e grammatica**, XAB40917 freitags, 12x, ab 29. September 2017, 18:30 - 20:00 Uhr Bergbräu vhs-Raum, 67,50 €, 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. (auf der Basis des Lehrbuches Buongiorno/Klett-Verlag) Material wird zur Verfügung gestellt.

**Tschechisch, Grundstufe 1a**, XAB42301 freitags, 15x, ab 29. September 2017, 19:00 – 20:30 Uhr, Hauptschule 2. Stock, 79,50 €, Leitung: Valentina Podstawski

Lehrbuch wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

**BERUF**  
**EDV-Grundlagen für Spätstarter**, XAB50101 montags, 6x, ab 16. Oktober 2017, 14:30 - 17:30 Uhr, Bergbräu vhs-Raum, 96 €, 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.

**"Nicht auf den Mund gefallen" - Die eigene Meinung selbstbewusst vertreten**, XAB50191 Samstag, 21. Oktober 2017, 10:00 – 14:30 Uhr, Bergbräu vhs-Raum, 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. Bitte bringen Sie sich Vorbereitung mit.

**HÖCHSTÄDT**  
**GESCHÄFTSSTELLENLEITER:** Horst Schlegel, Hauptstr. 23, 95186 Höchstädt

**ANMELDE-& GESCHÄFTSSTELLE:** Gemeindeverwaltung Höchstädt, Juliane Wirth Von-Waldenfels-Platz 2, 95186 Höchstädt Tel.: 09233/77422-31 Fax: 09233/77422-50 Email: [info@95186-hoehchstaedt.de](mailto:info@95186-hoehchstaedt.de) Homepage: [www.vhs-fichtelgebirge.de](http://www.vhs-fichtelgebirge.de)

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

**GESELLSCHAFT**  
**Hutzenabend**, XHS11100 Montag, 29. Januar 2018, 19:30 – 21:00 Uhr, Rittergut, 2 € Leitung: Joachim Rohrer

Hutzenabend in der Renaissancestube des Rohrer´schen Rittergutes mit der Vorstellung und Besprechung eines alten Handwerks, allerlei Geschichten, Musik und Bewirtung.

**Whats App & Co.**, XHS11600 Donnerstag, 2. November 2017, 19:00 – 21:00 Uhr, Schule, 15 €

Heute findet die Kommunikation meist über Whats App oder Facebook statt. Die Kinder weit weg, die Eltern allein zu Hause. Wie installiere ich die Apps, wie kommuniziere ich damit? Welche Regeln sind dabei zu beachten, welche Sicherheitseinstellungen sollten installiert werden? Bitte bringen Sie ein internetfähiges Handy (Smartphone) mit.

**GESUNDHEIT**  
**ZUMBA®**, XHS30250 mittwochs, 10x, ab 10. Januar 2018, 20:00 - 21:00 Uhr, Willi-Pöhlmann-Halle, 43,50 €, Leitung: Dorit Beck-Breu

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. Mitreißende Musik und Bewegung lassen beim Training die Anstrengung zur Nebensache werden. Es werden verschiedene Tanzelemente wie z.B. Salsa, Merenque, Reggaeton, Samba, Cumbia Funk vereint. Bitte bringen Sie ein Handtuch, ausreichend Getränke, feste Sportschuhe, bequeme Sportkleidung und viel gute Laune mit.

**Entwicklungsgerechte Eltern-Kind-Gymnastik**, XHS30276 Samstag, 14. Oktober 2017, 15:00 – 17:00 Uhr, Schule, 11 € Leitung: Horst Schlegel

Entwicklungsbedingt sind die meisten Gelenke noch nicht stabil und voll entwickelt. Wir zeigen Übungen die Entwicklung und Bewegung fördern ohne, dass es zu Überbelastung oder Schäden kommt. An Hand von Röntgenbildern wird die altersbedingte Anatomie erklärt. Der Kurs richtet sich an Eltern mit Babys bis 1 Jahr. Bitte bringen Sie eine Matte oder eine Decke mit.

**Homöopathie für Mutter und Kind**, XHS30420 Donnerstag, 16. November 2017, 19:00 Uhr, Schule, 6,50 € Leitung: Isabella Berger

Eine homöopathische Reise durch die Beschwerden der Schwangerschaft und beim Säugling. Dieser Vortrag gibt eine Reihe von homöopathischen Arzneimitteln an die Hand, um gegen die kleinen Unstimmigkeiten bei der schwangeren Frau und beim Säugling gewappnet zu sein. Anmeldeschluss: 13. November 2017

**Schüler-Salze vom Säugling bis zum Erwachsenen**, XHS30440 Donnerstag, 5. Oktober 2017, 19:00 Uhr, Schule, 6,50 € Leitung: Isabella Berger

In diesem Vortrag wird die Handhabung der Schüler-Salze bei Beschwerden vom Säugling bis zum Erwachsenen vorgestellt. Nach dem Kursabend können Sie die benötigten Schüler-Salze bei kleinen Wehwechen selbst erkennen und anwenden. Anmeldeschluss: 02. Oktober 2017

Ein Blatt Papier kann nicht mehr als neunmal in der Mitte gefaltet werden.

Sonst nur nützliches Wissen: Volkshochschule

**Hohenberg/Schirnding**  
**GESCHÄFTSSTELLENLEITER:** Michael Pusch, Maximilianstr. 5, 95100 Selb  
**ANMELDE-& GESCHÄFTSSTELLE:** Rathaus Schirnding, Heiko, Kupfer Hauptstraße 5, 95706 Schirnding Tel.: 09233/7711-24 Fax: 09233/7711-38 Email: [info@stadt-hohenberg.de](mailto:info@stadt-hohenberg.de), info@markt-schirnding.de Homepage: [www.vhs-fichtelgebirge.de](http://www.vhs-fichtelgebirge.de)  
**GESCHÄFTSZEITEN:** Montag-Freitag: 08:00 Uhr-12:00 Uhr Donnerstag: 13:00 Uhr-18:00 Uhr

**GESELLSCHAFT**  
**Liebenstein - Hohenbergs böhmischer Nachbar**, XHO11002 Samstag, 30. September 2017, 10:30 – 15:00 Uhr, Hohenberg, Parkplatz Hammermühle, Grenzübergang, 7 € Leitung: Roland Köstler

Wanderung von Hohenberg a. d. Eger nach Libá (Liebenstein) und zurück. Am Fuße des Blatna (Plattenberg), einem tierterären Vulkan, liegt Liebá (Liebenstein) mit seinem ehemals herrschaftlichen Schloss (evtl. Besichtigung). Geschichte und Geschichten werden uns auf unserer Tour begleiten. Im Ort besteht die Möglichkeit zur Einkehr. Die Wegstrecke beträgt rund 9 KM, ohne allzu große Steigungen, Dauer Gesamt ca. 4 - 4,5 Stunden. Für jedes Alter geeignet. Anmeldung bis 20.09.2017. Bitte bringen Sie festes Schuhwerk und Ausweis mit.

**Marokko - Im Land der Berber**, XSD11000 Dienstag, 24. Oktober 2017, 19:30 – 21:00 Uhr, Schirnding, kath. Pfarrheim, 3 €, Leitung: Sigrid Wolf-Feix

Marokko, das Königreich zwischen Sahara und Meer bietet dem Reisenden eine exotische Mischung aus abwechslungsreichen Landschaften und orientalischer Faszination.

**Neu in der EU - Rumänien, Bulgarien und Kroatien**, XSD11001 Dienstag, 10. Oktober 2017, 19:30 – 21:00 Uhr, Schirnding, kath. Pfarrheim, 3 €, Leitung: Joachim Leithoff

In Rumänien (Ausflüge nach Bukarest, Siebenbürgen, Moldauklöster) - in Bulgarien, (Sofia, Rila-Kloster, Schwarzes Meer) und in Kroatien (Zagreb, Plitvicer Seen, Dobrovnik, Inseln der Adriaküste, Pula)

**Irland - Reisen unterm Regenbogen**, XSD11002 Dienstag, 28. November 2017, 19:30 – 21:00 Uhr, Schirnding, kath. Pfarrheim, 3 €, Leitung: Heiner Brünkmann

Begleiten Sie den Referenten auf einer musikgestützten Diareise durch Irland. Erleben Sie die grüne Insel mit all ihrer farblichen Faszination, der herben Schönheit der Küsten und den wilden, einsamen Landschaften im Westen des Landes.

**Meisterwerke der Natur**, XSD11100 Dienstag, 7. November 2017, 19:30 – 21:00 Uhr, Schirnding, kath. Pfarrheim, 3 €, Leitung: Christine Roth

Bayerns schönste Geotope repräsentieren eindrucksvoll Besonderheiten in der erdgeschichtlichen Entwicklung, die es zu bewahren und zu schützen gilt. Allein 16 der in Bayern 100 ausgewählten geologisch interessanten Schönheiten befinden sich im Gebiet des Geoparks Bayern-Böhmen. Diese Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Geopark Bayern - Böhmen statt.

**KULTUR**  
**Mit Filz-Kreationen gut gewärmt durch den Winter**, XSD21200 Freitag, 17. November 2017, 19:00 – 22:00 Uhr, Schirnding, Schäferei Frank, 15 € + 12,00 € Materialkosten, Leitung: Christa Frank

Im Filzkurs entwerfen und gestalten wir uns einzigartige Einlegesohlen oder ein Sitzkissen. Mit der "Nassfilztechnik" entstehen aus Schafwolle, Seife und Wasser universelle Begleiter für alle Lebenslagen. Die Teilnehmenden entscheiden selbst, welcher universelle Begleiter gefertigt wird. Sollen es die schönen, dichten, wärmenden und zugleich einzigartigen Einlegesohlen werden oder ein rundes oder eckiges Sitzkissen für Zuhause, unterwegs oder im Garten? Bitte bringen Sie einen Plastikbeutel mit. Anmeldung bis 07.11.2017.

**GESUNDHEIT**  
**Pilates**, XHO30230 mittwochs, 8x, ab 27. September 2017, 18:00 - 19:00 Uhr, Hohenberg, Turnhalle, 34,50 €, 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. Alle Bewegungen werden langsam und fließend ausgeführt, wodurch die Muskeln und die Gelenke geschont werden. Bitte bringen Sie eine Isomatte, ein Getränk und feste Turnschuhe mit.

**Step & Burn**, XHO30240 mittwochs, 8x, ab 27. September 2017, 19:00 - 20:00 Uhr, Hohenberg, Turnhalle, 34,50 €, Leitung: Christina Küspert

Im Pulsbereich der optimalen Fettverbrennung werden Basic-Step-Schritte nach und nach zu einfachen Choreographie-Blöcken aneinandergereiht. Durch individuelle höhenverstellbare Step-Bretter entscheidet jeder Kursteilnehmende selbst über seine Trainingsintensität. Der Kurs ist für Teilnehmende mit oder ohne Vorkenntnisse im Step gleichermaßen geeignet. Bitte bringen Sie eine Isomatte, ein Getränk und feste Turnschuhe mit.

**Selbstverteidigung für Frauen ab 16 Jahren**, XHO30276 montags, 4x, ab 2. Oktober 2017, 18:30 - 20:00 Uhr, Hohenberg, Turnhalle, 26 €, Leitung: Michael Franzeck

Der Kursleiter, Michael Franzeck, ein Polizeitrainer der Bundespolizei, bietet das Training von realistischer Selbstverteidigung für Frauen ab 16 Jahren an. Ohne komplizierte Technik - schnell erlernbar - effektiv und zielorientiert. Sie lernen, sich effektiv zu wehren und in brenzlichen Situationen richtig zu reagieren. Anmeldung bis 22.09.2017.

Bitte bringen Sie bequeme Bekleidung und eine Matte mit.

**Rückhalt - Ganzheitliche Rückenschule**, XHO30286 montags, 10x, ab 2. Oktober 2017, 18:00 - 19:00 Uhr, Hohenberg, Ärztehaus, 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. Der Basiskurs der Rückenschule lehrt Ihnen einfache Übungen, die Sie jederzeit auch Zuhause durchführen

können, um geschwächte Muskulatur zu stärken und verkürzte Muskeln zu dehnen, so dass sich Ihr Körper langsam an eine physiologisch gesunde Haltung gewöhnt und anpasst. Anmeldung bis 22.09.2017. Bitte bringen Sie leichte Trainingsbekleidung und eine Isomatte mit. Die Kursgebühr wird bei regelmäßiger Teilnahme von vielen Krankenkassen bezuschusst oder erstattet!

**Muskelaufbautraining**, XHO30287 montags, 10x, ab 2. Oktober 2017, 19:00 - 20:00 Uhr, Hohenberg, Ärztehaus, 48 €, Leitung: Sabrina Reul

Mit Übungen für den ganzen Körper trainieren Sie Ihre Muskeln und bauen Kraft und Ausdauer auf, mal mit, mal ohne Geräte wie Hanteln und Theraband. Ganz leicht auch zum Nachmachen für Zuhause. Anmeldung bis 22.09.2017.

**THIERSHEIM**  
**GESCHÄFTSSTELLENLEITERIN:** Margit Hofmann, Leutenberg 24, 95707 Thiersheim  
**ANMELDE-& GESCHÄFTSSTELLE:** Rathaus Thiersheim, Stefanie Lehner, Martina Androsch Marktplatz 2, 95707 Thiersheim Tel.: 09233/77422-0 Fax: 09233/77422-50 Email: [sleinert@vg-thiersheim.de](mailto:sleinert@vg-thiersheim.de) Homepage: [www.vhs-fichtelgebirge.de](http://www.vhs-fichtelgebirge.de)  
**GESCHÄFTSZEITEN:** Montag-Freitag: 07:00 Uhr-12:00 Uhr Dienstag & Donnerstag: 13:00 Uhr-17:00 Uhr

**GESELLSCHAFT**  
**Flirtkurs**, XTH10700 Donnerstag, 25. Januar 2018, 18:00 – 21:00 Uhr, ehem. Schulhaus Grafenreuth, 18 €, Leitung: Erwin Hauser

Haben Sie vielleicht Angst davor, den/die Traumpartner/in anzusprechen? Gehören Sie auch zu den Menschen, die sich niedergeschlagen in ihrer Wohnung vergraben, weil Sie Ihren eigenen Wert nicht mehr erkennen? Die Welt ist voller Möglichkeiten. In diesem Kurs lernen Sie, wie es erfolgreiche Menschen immer wieder schaffen, ganz leicht mit anderen in Kontakt zu kommen. Und ich frage mich jetzt, ob Sie sich trauen zum Kurs zu kommen oder nicht? Es könnte passieren, dass ihnen das Flirten danach Spaß macht.

**Rückblick auf die 825 Jahrfeier des Marktes Thiersheim**, XTH11101 Freitag, 17. November 2017, 19:00 – 22:00 Uhr, Gasthof „Weißes Ross“, 3 €, Leitung: Bernd Hofmann

2007 wurde in Thiersheim mit großem Aufwand die 825-Jahr-Feier begangen. Sowohl der Festabend als auch der historische Festzug mit Musik und der historische Markt waren die Höchstleistung. Vielen Thiersheimern ist dieses Ereignis noch in guter Erinnerung. Die damals aufgenommenen Filme wurden zusammengeschnitten und werden in diesen Vortrag präsentiert.

**9. Thiersheimer Apfel- und Gartenmarkt**, XTH11400 Sonntag, 8. Oktober 2017, ab 11:00 Uhr, Schule

Unter dem Motto "Querbeet durch den Gemüsegarten", große Apfelsausstellung mit ca. 100 Sorten. Ca. 90 Ferianten mit allem rund um Haus und Garten. Kulinarische Spezialitäten. Verkauf von alten Gemüsesorten, vielen Kürbissorten und neue Rezeptmappen zum Thema Zwetschge und Pflaume.