

Lessingstraße 8

95100 Selb

Tel. 09287/8005120 Fax. 09287/8005110

[volkshochschule@vhs-fichtelgebirge.de](mailto:volkshochschule@vhs-fichtelgebirge.de)

[www.vhs-fichtelgebirge.de](http://www.vhs-fichtelgebirge.de)

### vhs-Programm der Geschäftsstellen

Arzberg, Höchstädt, Hohenberg/Schirnding, Thiersheim,

Thierstein

ab September 2018

#### ARZBERG

##### GESCHÄFTSSTELLENLEITER:

Günther Fuchs, Weinbergstr. 12. 95659 Arzberg

##### ANMELDE- & GESCHÄFTSSTELLE:

Stadtverwaltung Arzberg, Petra Seelig

Friedrich-Ebert-Str. 6, 95659 Arzberg

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

Email: [petra.seelig@arzberg.de](mailto:petra.seelig@arzberg.de)

Homepage: [www.vhs-fichtelgebirge.de](http://www.vhs-fichtelgebirge.de)

##### GESCHÄFTSZEITEN:

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

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

#### GESELLSCHAFT

### Straßennamen in Arzberg - Welche Persönlichkeiten stecken dahinter? Teil 2, ZAB10100

Dienstag, 04. Dezember 2018, 19:30 Uhr, Evang.

Gemeindehaus, gebührenfrei, Leitung: Erwin Scherer

Im Vortrag wird über die Persönlichkeiten berichtet, die Paten standen für die Bezeichnung der Straßen.

### Auf den Spuren der Arzberger Bergleute, ZAB10101

Mittwoch, 03. Oktober 2018, 14:00 - 16:30 Uhr, Rathaus  
Parkplatz, 4 €, Leitung: Monika Schaffer

Arzberg war einst im Zentrum des Eisenbergbaus im Fichtelgebirge. Gebunden waren die heute erschöpften Lagerstätten an den Wunsiedler Marmor, auf dem auch Teile des Ortes ruhen. Wie der Bergbau Arzberg über Jahrhunderte prägte und welche besonderen geologischen Verhältnisse sich hier finden, sind genauso Thema dieser historisch-geologischen Führung wie Aspekte der Stadtgeschichte, in der neben anderen Alexander von Humboldt nicht unerwähnt bleiben darf. Diese Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Geopark Bayern-Böhmen statt. Eine Anmeldung ist erforderlich unter 09287 8005120.

### In Irland unterwegs, ZAB11000

Mittwoch, 09. Januar 2019, 19:30 Uhr, Grundschule,  
Filmraum, 3 €, Leitung: Horst Schlegel

Eine Symphonie in Grün, so nennen die Irländer auch ihre Insel. Von Dublin geht die Fahrt in den Süden nach Rock of Cashel, über die Panoramaroute der Causeway nach Ennis und zu den Klippen von Moher. Dann wieder nordwärts über Galway und Castlebar in den unentdeckten Norden der Insel. In Belfast wurde das Titanic Museum besichtigt. „Dann fuhren wir über viele kleine Nebenstraßen durch die östliche Küstenlandschaft zurück zum Flughafen nach Dublin“ so berichtet Horst Schlegel von seiner eindrucksvollen Reise durch Irland.

### Johann Christoph Weller, der legendäre Hammerherr des Fichtelgebirges, ZAB11100

Dienstag, 16. Oktober 2018, 19:30 Uhr, Evang. Gemeindehaus, 3,50 €, Leitung: Dieter Arzberger

Als nach dem Dreißigjährigen Krieg der Bergbau im Fichtelgebirge darniederlag, erschien in Arzberg der Hammerherr Johann Christoph Weller und übernahm die vorhandenen alten Werksanlagen. Von hier ausgehend konnte er in einer rasanten Erfolgsgeschichte seine Bergbauunternehmungen auf das gesamte Fichtelgebirge ausdehnen. Er war bald der bedeutendste Unternehmer des Landes mit Zugang zum Fürstenhof in Bayreuth. Doch 1718, vor 300 Jahren, brach Wellers Hammerwerksgeflecht schnell zusammen. Die wahre Lebensgeschichte dieses Mannes klingt wie ein Märchen. Was davon noch übrig ist, erzählt dieser Vortrag.

### Früher in Rente? - Die neue Flexi-Rente, ZAB11600

Dienstag, 09. Oktober 2018, 19:00 Uhr, Grundschule,  
Filmraum, 10 €, Leitung: Hermann Scharl

Wie sieht der bestmögliche Weg in Ihre Rente aus? Wann, unter welchen Voraussetzungen, können Sie, unter Berücksichtigung der einzelnen Rentenarten, in Rente gehen? Welche Abschläge oder Boni sind zu berücksichtigen? Was sind häufige Irrtümer? Wer die Einflussfaktoren auf seine Rente kennt, weiß, an welchen Stell-schrauben er drehen kann. Herr Scharl ist ein unabhängiger, neutraler Rentenberater. Er informiert praxisorientiert anhand von Beispielen, wie sich was in wieviel Euro auswirkt. Sie erhalten Hinweise und Tipps wie Sie Abschläge reduzieren und den Übergang sowie die eigene Rente optimieren können. Der Vortrag richtet sich an alle, die sich auf die Möglichkeiten des Rentenbeginns der gesetzlichen Altersvorsorge vorbereiten wollen.

### Versorgungsausgleich? - Der Antwortabend, ZAB11601

Dienstag, 13. November 2018, 19:00 Uhr, Grundschule,  
Filmraum, 10 €, Leitung: Hermann Scharl

Nachdem eine Ehe geschieden wurde, rückt immer wieder in den Mittelpunkt, was die Gesetzgebung Versorgungsausgleich nennt. Dort wird geregelt, wer nach einer Trennung mit welchen Belastungen, aber auch Ansprüchen rechnen muss oder rechnen darf. Trotzdem ist bei weitem nicht alles in Stein gemeißelt. Besonders für Scheidungen, die vor dem 1. September 2009 erfolgten, zeigt der Infoabend Möglichkeiten, wie sich Ansprüche aus der gemeinsamen Ehezeit erhöhen und Belastungen auch mal verringern lassen. In einem zweiten Schwerpunkt wird die praxisnahe Betrachtung weiter beschreiben,

welche Vor- und Nachteile sich im Versorgungsausgleich mit den Stichworten Betriebsrente und Mütterrente verbinden. Das Wesentliche fasst für alle Teilnehmenden ein Hand-out in der Übersicht zusammen.

## Kultur

### **Adventliches Singen, ZAB20700**

Sonntag, 23. Dezember 2018, 16:30 Uhr, Evangelische Kirche, gebührenfrei

## GESUNDHEIT

### **Was sagen die Sterne über unser Leben?, ZAB30027**

Dienstag, 23. Oktober 2018, 19:00 Uhr, Bergbräu Luthersaal, 10 € inkl. Skript, Leitung: Hildegard Kern

Jeder hat schon einmal in der Zeitung sein Horoskop gelesen. Dort stehen meist sehr allgemein formulierte Empfehlungen für die Inhaber der 12 Tierkreiszeichen geschrieben. Doch woher kommen diese Aussagen? Nach einem Überblick über die Geschichte der Astrologie lernen Sie die "Zwei großen Lichter", die Planeten unseres Sonnensystems, sowie die Tierkreiszeichen kennen. Sie erhalten einen Einblick in die Erstellung eines Geburts- horoskops. Außerdem erfahren Sie Interessantes über den Einfluss, der diesen Himmelskörpern auf das Leben und den Charakter der Menschen zugeschrieben wird. Lassen Sie uns in die Sterne schauen!

### **Schnupperkurs Achtsamkeitsmeditation für Einsteiger, ZAB30100**

Dienstag, 18. September 2018, 19:30 - 21:00 Uhr, Bergbräu Luthersaal, gebührenfrei, Leitung: Volker Sommerfeldt

An diesem Kursabend schnuppern Sie in die Grundlagen der Achtsamkeitsmeditation. Die Wirkungen der Meditation sind wissenschaftlich gut untersucht. Viele Vorteile kann man herausheben: Sie können Ihre Kreativität und Ihren Fokus verbessern. Sie können durch Meditation Ihren Stress reduzieren. Sie können Ihre Anfälligkeit für Krankheiten reduzieren. Sie können besser schlafen. Neben den oben genannten Vorteilen, gibt es noch viele mehr. Bitte denken Sie an bequeme Kleidung, Decke, Kissen (Meditation- oder Yogakissen).

### **Achtsamkeitsmeditation für Einsteiger, ZAB30101**

dienstags, 10x, ab 09. Oktober 2018, 19:30 - 21:00 Uhr, Bergbräu Luthersaal, 65 € / ermäßigt 52 €, Leitung: Volker Sommerfeldt

In diesem Kurs erlernen sie die Grundlagen der Achtsamkeitsmeditation. Bitte beachten Sie die Ausschreibung zu Kurs ZAB30100.

### **Qigong, ZAB30130**

dienstags, 10x, ab 18. September 2018, 18:00 - 19:00 Uhr, Bergbräu Luthersaal, 44 € / ermäßigt 36 €, Leitung: Angelika Gubitza

Qigong ist eine der fünf Säulen der chinesischen Medizin. Qigong umfasst Entspannungsübungen, die jeder erlernen kann und aktiviert die jedem Menschen innewohnende Lebensenergie "Qi". Harmonische Bewegungen in Einklang mit dem Atem wirken dem Alltagsstress entgegen, entspannen und wecken die Selbstheilungskräfte. Wer

Qigong übt, steigert seinen Energiepegel, löst Energieblockaden und kommt in Fluss auf allen Ebenen. Bitte bringen Sie eine Matte oder Decke, bequeme Kleidung und warme Socken und leichte, flache Schuhe mit.

### **Yoga trifft Pilates, ZAB30171**

montags, 10x, ab 24. September 2018, 17:30 - 18:30 Uhr, Bergbräu Luthersaal, 44 € / ermäßigt 35,50 €, Leitung: Carola Röder

Eine Kombination aus Halte-, Gleichgewichts-, und Dehnübungen, die mit dem Bewegungskonzept aus dem "Powerhouse" vereint werden. Angesprochen werden hierbei die tieferliegenden Muskelgruppen, die durch langsam fließende Übungen gestärkt werden. Dies sorgt für eine bessere Körperhaltung und Körperwahrnehmung, regt den Kreislauf an und verbessert die Koordination. Atem- und Entspannungsübungen runden die Stunde ab. Bitte bringen Sie eine Matte, bequeme (Sport-)bekleidung, Getränk, Decke und ev. ein Kissen mit.

### **Yoga trifft Pilates, ZAB30172**

montags, 11x, ab 21. Januar 2019, 17:30 - 18:30 Uhr, Bergbräu Luthersaal, 48,50 € / ermäßigt 39 €, Leitung: Carola Röder

Bitte beachten Sie die Ausschreibung zum Kurs ZAB30171

### **Hatha Yoga am Abend, ZAB30173**

donnerstags, 10x, ab 27. September 2018, 19:30 - 20:30 Uhr, Bergbräu Luthersaal, 44 € / ermäßigt 35,50 €, Leitung: Carola Röder

Durch Yogahaltungen, 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. Mit entspannenden Dehnübungen und auch teils fordernden, dynamischen Asanas entsteht ein Fluss an Übungen bei denen Atmung und Bewegung bewusst miteinander verknüpft werden. (Ein Yoga-Flow entsteht, bei dem auf verschiedene Yogaprinzipien eingegangen wird.) Eine 10-minütige Endentspannung rundet die Stunde ab. 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, ZAB30174**

donnerstags, 11x, ab 24. Januar 2019, 19:30 - 20:30 Uhr, Bergbräu Luthersaal, 48,50 € / ermäßigt 39 €, Leitung: Carola Röder

Bitte beachten Sie die Ausschreibung zu Kurs ZAB30173.

### **Bewegt und aktiv im Alter, ZAB30230**

Donnerstag, 08. November 2018, 14:00 - 17:00 Uhr, Bergbräu Luthersaal, 16,50 € / ermäßigt 13,50 €, Leitung: Peggy Brennecke

Regelmäßige Bewegung ist wichtig für den Erhalt der Selbstständigkeit im Alltag. Aktivität und gezieltes Training (Kraft, Gleichgewicht & Balance, Beweglichkeit und

Ausdauer) sind notwendig, vor allem auch um Stürzen vorzubeugen. Diese Schulung richtet sich an alle, die nähere Informationen zu diesem Thema in Theorie und vor allem auch im praktischen Bereich erleben und erfahren wollen. Sie erlernen gezielte Bewegungsübungen zur Kräftigung der relevanten Muskulatur, trainieren ihre Standfestigkeit & Balance und erleben Übungen, mit denen sie ihre Beweglichkeit erhalten und steigern können. Relevante theoretische Informationen fließen ebenso mit ein, auch zum wichtigen Thema Sturzprävention (Risikofaktoren, Symptome und Folgen). Platz und Raum für einen Erfahrungsaustausch sind ebenfalls gegeben. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, Verpflegung und Getränke mit.

---

### **ZUMBA®, ZAB30250**

mittwochs, 8x, ab 10. Oktober 2018, 19:15 - 20:15 Uhr, Bergbräu Luthersaal, 35 € / ermäßigt 28 €, Leitung: Tanja Regnet

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

---

### **Bauch-Beine-Po, ZAB30270**

freitags, 8x, ab 05. Oktober 2018, 17:45 - 19:00 Uhr, Bergbräu Luthersaal, 44 € / ermäßigt 36 €, 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, Gummiring, 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.

---

### **Kinderschutztraining für Schüler 1. bis 6. Klasse, ZAB30277**

Mittwoch, 23. Januar 2019, 15:00 - 17:30 Uhr, Dreifachturnhalle, 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.

### **Stretching, ZAB30287**

freitags, 8x, ab 05. Oktober 2018, 17:00 - 17:45 Uhr, Bergbräu Luthersaal, 26 € / ermäßigt 21 €, Leitung: Christina Küspert

Stress und Anspannung im Alltag führen schnell zu Verspannung und Verkrampfung. Aus nicht gedehnter Muskulatur entstehen Verhärtungen und oft Fehlhaltungen. In diesem Kurs haben Teilnehmende die Möglichkeit zum Ausgleich und dehnen aller Muskelgruppen ihres Körpers, mit unterschiedlichen Dehnmethoden und -techniken. Einem entspannten Wochenende steht danach sicher nichts mehr im Wege. Bitte bringen Sie ein Getränk, feste Turnschuhe, ein Handtuch und eine Isomatte mit.

---

### **Rückenfit, ZAB30288**

donnerstags, 10x, ab 27. September 2018, 18:45 - 19:30 Uhr, Bergbräu Luthersaal, 36 €, 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. Bitte bringen Sie Sportbekleidung, Sportschuhe und eine Gymnastikmatte oder Decke mit. Bei akuten Erkrankungen der Wirbelsäule fragen Sie bitte vorher Ihren Arzt. Die Kursgebühr wird bei regelmäßiger Teilnahme von Krankenkassen bezuschusst oder erstattet.

---

### **Rückenfit, ZAB30289**

donnerstags, 10x, ab 10. Januar 2019, 18:45 - 19:30 Uhr, Bergbräu Luthersaal, 36 €, Leitung: Cäcilia Mühl

Bitte beachten Sie die Ausschreibung zum Kurs ZAB30288.

---

### **Baumkräfte - Die Apotheke des Waldes, ZAB30440**

Mittwoch, 24. Oktober 2018, 19:00 Uhr, Bergbräu vhs-Raum, 11 € + 16,50 € Materialkosten, Leitung: Tanja Meier

Bäume sind nicht nur Holzlieferanten, Kohlenstoff-Speicher und die grünen Lungen unseres Planeten. Sie sind auch Alchemisten, Gasthäuser, Tempel, Rathäuser, Trostspender und Lehrmeister. Erfahren Sie in diesem Kurs, welche große Vielfalt der Wald mit seinen Bäumen, Sträuchern und Kräutern uns bietet. Ob als Nahrungsquelle, zu Heilzwecken oder einfach als Genussmittel.

---

### **Bachblüten müssen nicht aus England kommen, ZAB30441**

Samstag, 29. September 2018, 10:00 - 15:00 Uhr, Bergbräu vhs-Raum, 20 € + 10,00€ Materialkosten inkl. Skript, Leitung: Hildegard Kern

Dieser Kurs ist für alle, die sich für die Blüten, die durch die Seele heilen ( Dr. Edward Bach) und deren Anwendung interessieren. Sie lernen die 7 Gemütszustände und die von Dr. Bach dafür bestimmten Blütenessenzen kennen. Sie erhalten einen Einblick in die Lebensgeschichte des berühmten englischen Arztes und Bakteriologen. Aber vor allem erfahren Sie, wie Sie sich Ihre eigenen Bachblüten in der Natur suchen und herstellen können - denn bis auf

wenige Ausnahmen gibt es die Bachblütenpflanzen in unserer Heimat. Zum Abschluss erhält jeder eine individuelle Bachblütenmischung für sich. Bitte mitbringen: Ein 30 ml Pipettenfläschchen.

---

### **Grüne Kosmetik, ZAB30560**

Mittwoch, 28. November 2018, 19:00 - 21:30 Uhr, Bergbräu vhs-Raum, 11 € + 16,50 € Materialkosten, Leitung: Tanja Meier

Grüne Kosmetik zeichnet der Verzicht auf Konservierungsstoffe und die Verwendung von natürlichen Grundprodukten aus. Neben frischen Kräutern, Gewürzen und biologischen Naturprodukten aus Wiesen, Wald oder dem eigenen Garten bilden Lebensmittel die Basis für die natürliche Hautpflege. Naturbelassene Kosmetikprodukte sind ganz leicht und ohne weitere Zusatzstoffe selber herzustellen. Diese Produkte tun nicht nur der Haut gut, sondern sind auch wahre Gaumenfreuden.

---

### **Kochabend für Männer: Feine Menüs für Festtage, ZAB30720**

Freitag, 12. Oktober 2018, 19:00 - 22:00 Uhr, Grundschule Küche, 10 € + Kochgeld, Leitung: Ute Pausch

Wir kochen feine Vorspeisen, Hauptgerichte auf Basis von Fleisch oder Fisch und zum Abschluss leckere Desserts. Eben alles für gelungene Festtage. Anmeldeschluss ist Freitag, der 05. Oktober 2018. Bitte bringen Sie Kochgeld, Schürze, Geschirrtücher, Getränke und Behälter für Reste mit.

## SPRACHEN

### **Deutsch, Grundstufe 1a, ZAB40401**

mittwochs, 15x, ab 10. Oktober 2018, 18:00 - 19:30 Uhr, Montessorischule, Friedhofstraße 15, 79,50 € / ermäßigt 63,60 €, Leitung: Judit Reszler-Major

Lehrbuch wird bei Kursbeginn bekannt gegeben

---

### **Italienisch, Grundstufe 1a, ZAB40901**

dienstags, 12x ab 25. September 2018, 18:30 - 20:00 Uhr, Bergbräu vhs-Raum, 64 € / ermäßigt 51 €, Leitung: Ute Pausch

Lehrbuch: "Buongiorno!" Klett-Verlag, ab Lektion 1

---

### **Italienisch, Conversazione e grammatica, ZAB40917**

donnerstags, 12x, ab 27. September 2018, 18:30 - 20:00 Uhr, Bergbräu vhs-Raum, 67 € / ermäßigt 54 € inkl. Material, 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.

---

### **Tschechisch, Grundstufe 1a, ZAB42301**

mittwochs, 15x, ab 26. September 2018, 18:30 - 20:00 Uhr, Montessori-Schule 2. Stock, 79,50 € / ermäßigt 64 €, Leitung: Valentina Podstawski

Lehrbuch: Vítáme vás!, Hueber Verlag, ab Lektion 1

## HÖCHSTÄDT

### **GESCHÄFTSSTELLENLEITER:**

Horst Schlegel, Hauptstr. 23, 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](mailto:info@95186-hoechstaedt.de)  
Homepage: [www.vhs-fichtelgebirge.de](http://www.vhs-fichtelgebirge.de)

### **GESCHÄFTSZEITEN:**

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

## GESELLSCHAFT

### **Wandern mit Alpakas, ZHS10000**

Samstag, 22. September 2018, 14:00 - 16:00 Uhr, Alpakahof Schönling, 20 €, Leitung: Stefan Dötsch

Für Kinder ein Traum, für Erwachsene eine totale Entspannung. Die neugierigen Alpakas lassen sich leicht führen, mit Zügeln lassen sich die Alpakas auch von kleinen Kindern führen. Ideales Alter 6-12 Jahre. Die Wanderung dauert eine Stunde. Anschließend gibt es eine Führung über den Hof mit Fütterung der Tiere. Es können ab Höchstadt Fahrgemeinschaften nach Schönling bei Rehau gebildet werden. Bitte denken Sie an festes Schuhwerk.

---

### **"Kornberg Alpakas" - Zuchtbesichtigung, ZHS10001**

Samstag, 26. Januar 2019, 14:00 - 16:00 Uhr, Alpakahof Schönling, 3 €, Leitung: Stefan Dötsch, N.N.

Zu Besuch bei der größten Alpakazucht in unserer Gegend, es sind ca. 40-50 Tiere ständig auf dem Hof. Wissenswertes über Leben und Verhalten der Alpakas wird den Besuchern nahegebracht. Es gibt die Möglichkeit, die Wolle selbst einmal zu spinnen und die Wolle vor Ort im Hofladen zu kaufen. Es können ab Höchstadt Fahrgemeinschaften nach Schönling bei Rehau gebildet werden. Bitte denken Sie an festes Schuhwerk.

---

### **"Irland - Eine Sinfonie in Grün", ZHS11000**

Donnerstag, 17. Januar 2019, 19:30 Uhr, Höchstadt, Schule, 3 € Leitung: Horst Schlegel

Eine Symphonie in Grün, so nennen die Irländer auch ihre Insel. Von Dublin geht die Fahrt in den Süden nach Rock of Cashel, über die Panoramaroute der Causeway nach Ennis und zu den Klippen von Moher. Dann wieder nordwärts über Galway und Castlebar in den unentdeckten Norden der Insel. In Belfast wurde das Titanic Museum besichtigt. "Dann fahren wir über viele kleine Nebenstraßen durch die östliche Küstenlandschaft zurück zum Flughafen nach Dublin" so berichtet Horst Schlegel von seiner eindrucksvollen Reise durch Irland.



## 720 Jahre Höchstädt, ZHS11100

Mittwoch, 14. November 2018, 20:00 Uhr, Höchstädt, Schule, 5,20 €, Leitung: Horst Schlegel

Ein neu zusammengestellter Film über alles, was sich historisch in den letzten 20 Jahren in Höchstädt ereignet hat. Mit einem Rückblick auf die 700 Jahrfeier 1998, mit Maitanz und Maibaum aufstellen, über Festzug und Markt bis zur Landweihnacht.

## Hutzenabend, ZHS11101

Montag, 28. Januar 2019, 19:30 Uhr, Höchstädt, 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 Fettabrot mit Bier & Wein.

## Besuch im Bayern Lap, ZHS20090

Donnerstag, 27. September 2018, 18:00 - 21:30 Uhr, Wunsiedel, BayernLab, Sechsamterstr. 8, gebührenfrei, Leitung: Horst Schlegel

Wie funktioniert moderne digitale Kommunikation, erleben Sie einen 3D Druck, Wettersimulation mit Silikonsand, machen Sie einen virtuellen Rundgang durch ein Schloss. Und vieles mehr bei einem Besuch im Bayern Lap in Wunsiedel.  
Fahrgemeinschaft ab NVZ Höchstädt um 17.30 Uhr.



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](mailto: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

## Wo einst Rübezahl wohnte - Schlesien, ZHO11000

Mittwoch, 28. November 2018, 15:30 Uhr, Yamakawa Seniorenhaus, 3 €, Leitung: Fred-J. Jansch

Unser einstiges Schlesien erstreckt sich heute über drei Staaten, die mittlerweile alle zur EU gehören. Breslau, die ehemalige Hauptstadt, liegt heute in Polen und wurde hervorragend restauriert und wieder aufgebaut. Im Riesengebirge um Hirschberg und Krummhübel können wir die Rübezahlgeschichten nachvollziehen und besuchen die Stabkirche Wang. Ein Besuch auf der Schneekoppe bietet einen herrlichen Ausblick auf die Landschaft. In Jawer und Schweidnitz stehen mächtige Friedenskirchen aus Holz. Gleiwitz beherbergt noch den höchsten Holzsendemast der Welt, der beim Ausbruch des Zweiten Weltkrieges eine entscheidende Rolle spielte. Brieg beeindruckt vor allem durch seinen gut erhaltenen mittelalterlichen Ratssaal. Mit Bad Kudowa, das eine seltene Schädelkapelle beherbergt und Bad Reinerz besuchen wir zwei traditionelle Kurorte. Über Patschkau und Troppau, wo wir noch auf ein schlesisch sprechendes Theater treffen, gelangen wir nach Teschen, einem zwischen Polen und Tschechien aufgeteilten Städtchen. Auch Görlitz ist heute noch in einen polnischen und einen deutschen Teil gespalten. In dieser prachtvoll restaurierten Stadt endet unsere Tour durch Schlesien.

## Madeira, ZSD11000

Dienstag, 09. Oktober 2018, 19:30 Uhr, Schirnding, kath. Pfarrheim, 3 €, Leitung: Sigrid Wolf-Feix

Flor do Oceano - Blume des Ozeans, Insel des ewigen Frühlings und selbst als Überrest des sagenumwobenen Atlantis wird Madeira überschwänglich gepriesen. Doch all dies dieser wilden, schroffen und doch lieblichen Vulkaninsel kaum gerecht, denn die grandiosen Landschaftseindrücke, die atemberaubenden Ausblicke, die üppige Natur, das alles beschränkt sich nicht nur auf einen Teil der Insel. Nach jeder Wegbiegung, nach jedem Gebirgszug wird man immer wieder von neuen fantastischen Anblicken überrascht. Das nie ruhende Spiel von Sonne und Wolken zaubert immer neue Reflexe und Farbschattierungen auf Berge, Dörfer und Meer und bringt so die vielfältigen Stimmungen zum Leuchten. Auch wenn Madeira meist als Wanderinsel bezeichnet wird, sind Sigrid Wolf-Feix und Rainer Feix in zwei Wochen immerhin 3000 Kilometer mit dem Auto unterwegs gewesen, denn auch die engen, steilen Sträßchen bieten einen ziemlich hohen Erlebniswert - nicht nur für den Fahrer! Mit Sigrid Wolf-Feix erlebt der Zuschauer die Hauptstadt Funchal und das Bergdorf Monte, das Cabo de Sao Lourenco an der

Ostküste und die stohgedeckten Spitzhütten in Santana. An der Nordküste ducken sich zwischen hohen Gebirgsketten die kleinen Orte Sao Jorge, Ponta Delgada, Sao Vicente, Sexal, Ribeira de Janela, Porto Moniz und Achada da Cruz. Berühmt sind die Lavadas in Rabacal und Queimada und das malerische, abgeschiedene Bergdorf Curral das Freiras. Die Höhepunkte Madeiras sind natürlich die höchsten Bergen der Insel, der Pico Ruivo und der Pico do Arieiro..

---

### **Perlen der Ostsee, ZSD11001**

Freitag, 16. November 2018, 19:30 Uhr, Schirnding, kath. Pfarrheim, 3 €, Leitung: Joachim Leithoff

Die Kreuzfahrt beginnt auf Rügen, Deutschlands größter Insel, Usedom - Badewanne der Berliner und Entwicklungsstätte der V2. Besucht werden die deutschen Städte Wismar, Stralsund, Greifswald, Rostock und Lübeck. Weiter über Kopenhagen, Stockholm, Helsinki, St. Petersburg, Tallinn, Riga in die ehemals deutschen Gebiete Danzig und Stettin.

---

### **Durch Kroatien und Slowenien: Ein Reisetagebuch, ZSD11003**

Freitag, 12. Oktober 2018, 19:00 Uhr, Schirnding, Künstlerhaus, 3 €, Leitung: Gabriele Mücke

Es handelt sich hier nicht um einen Reisebericht, sondern um ein Tagebuch. Die Autorin beschreibt ihre Erlebnisse auf sehr offene und unterhaltsame Weise und hat bei dieser überarbeiteten Ausgabe von allen Plätzen Farbfotos eingefügt. Es ist eine gute Anregung, um eine eigene Reise in die genannten Länder zu planen. Die Reise startet im Fichtelgebirge und geht über Österreich zunächst nach Ljubljana. Nach einem Besuch der Plitwicer Seen folgen verschiedene Orte an der Adria. Auf dem Heimweg wird das Soca Tal in den Julischen Alpen erkundet. Diese Veranstaltung findet in Kooperation mit den Künstlerhaus Schirnding e.V. statt.

#### **Kultur**

### **Filz-Allerlei - Workshop für Anfänger und Filzfahrene, ZSD21200**

Freitag, 09. November 2018, 19:00 - 22:00 Uhr, Schirnding, Schäferei Frank, 15 € + 12,00 € Materialkosten, Leitung: Christa Frank

Ein mitgebrachtes Glas wird mit einem kuscheligen Filzmantel umhüllt, was mit einer Kerze ausgestattet ein schönes warmes Licht verbreitet, genau das richtige für die Advents- und Vorweihnachtszeit. Außerdem werden Steine als Türstopper umfilzt. An diesem Abend entstehen tolle Unikate, auf die Sie stolz sein können. Bitte bringen Sie einen Plastikbeutel mit.

#### **GESUNDHEIT**

### **Entspannung am Abend, ZHO30100**

mittwochs, 4x, ab 21. November 2018, 19:00 - 20:00 Uhr, PhysioPraxis, Greimweg 1, 18 € / ermäßigt 14,50 €, Leitung: Dirk Kaufenstein

Sie lernen in diesen Kurs diverse Entspannungstechniken kennen und wie man diese anwendet. Lassen Sie sich vier Abende lang fallen.

### **Von Bodystyling bis Pilates, ZHO30230**

mittwochs, 8x, ab 26. September 2018, 18:00 - 19:00 Uhr, Turnhalle, 35 € / ermäßigt 28 €, Leitung: Christina Küspert

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

---

### **Step & Burn, ZHO30240**

mittwochs, 8x, ab 26. September 2018, 19:00 - 20:00 Uhr, Turnhalle, 35 € / ermäßigt 28 €, 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 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.

---

### **Rückenfit, ZHO30242**

dienstags, 10x, ab 09. Oktober 2018, 18:00 - 19:00 Uhr, PhysioPraxis, Greimweg 1, 48 €, Leitung: Dirk Kaufenstein

Mit wohltuenden und kräftigenden Bewegungsübungen, vielfältiger Körperwahrnehmung und Entspannung lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Stärkung des Rückens, zur Verbesserung der Beweglichkeit und Kraft, der Dehn-, Koordinations-, Lockerungs- und Entspannungsfähigkeit kennen. Sie erlernen gelenk- und rücken-schonende Körperhaltungen und üben rückengerechte Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf. Dadurch wird Ausgleich für Bewegungsmangel und einseitige Belastung des (Berufs-)Alltags geschaffen. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl. Dazu gibt es praxisnahe Informationen und Tipps, wie der (Arbeits-)Alltag rückengerechter gestaltet werden kann und Übungen, die in kurzen Pausen, z.B. am Arbeitsplatz, eingesetzt werden können. Sie werden vieles finden, was Freude macht, interessant und spannend ist, wohltut, Ihre Gesundheit stärkt und Ihre Ressourcen für den Alltag erweitert. Bitte bringen Sie leichte Trainingsbekleidung, ein Getränk und eine Isomatte mit. Die Kursgebühr wird bei regelmäßiger Teilnahme von Krankenkassen bezuschusst oder erstattet.

---

### **Fit für den Alltag - Ganzkörpertraining, ZHO30243**

freitags, 10x, ab 05. Oktober 2018, 9:30 - 10:30 Uhr, PhysioPraxis, Greimweg 1, 48 €, Leitung: Angelina Staab

Mit wohltuenden und herausfordernden Übungen werden körperliche Leistungsfähigkeit, Fitness, Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer verbessert. Sie lernen Ihre eigenen Leistungsgrenzen kennen und können sie erweitern. Mit vielfältigen Kräftigungs- und Dehnungsübungen der zur Verkürzung neigenden Muskulatur und Lockerung verspannter Muskulatur, Körperwahrnehmung und Entspannung, lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten kennen, Bewegungsmangel, Rücken-beschwerden, Muskelverspannungen sowie Muskelschwäche vorzubeugen. Sie werden vieles finden, was Freude macht,

interessant und spannend ist, wohl tut, Ihre Gesundheit stärkt und Ihre Ressourcen für den Arbeits-/Familien-Alltag erweitert. Bitte bringen Sie leichte Trainingsbekleidung, ein Getränk und eine Isomatte mit. Die Kursgebühr wird bei regelmäßiger Teilnahme von Krankenkassen bezuschusst oder erstattet.

### **Hutschenreuther kulinarisch, ZHO30700**

Samstag, 29. September 2018, 14:00 - 17:00 Uhr, Burgparkplatz, 15 € + Kosten für Einkehr, Leitung: Roland Köstler

Vor zweihundert Jahren verliebte sich der junge Carl Hutschenreuther in Hohenberg, den Ort und die Försterstochter und blieb. Lag es an der Försterstochter Johanna, an dem Ort, der Natur und der Geologie oder vielleicht an der regionalen Küche? Dies alles wollen wir bei einem zweieinhalb- bis dreistündigen Rundgang auf den Spuren Hutschenreuthers erkunden. Von der Burg zu den Kaolinlagerstätten, zur Porzellanfabrik, dem Stammwerk von Carolus Magnus Hutschenreuther wie er sich künftig nennt. Teiche und Fluren, die wir tangieren halten die Rohstoffe der kulinarischen Genüsse für die abschließende Einkehr bereit. So wollen wir "erwandern", was gerade Hutschenreuther dazu bewegte, hier in Hohenberg Fuß zu fassen und gegen verschiedenste Widerstände Porzellan herzustellen. Zum Abschluss bei einem Essen nach Rezepten aus Hutschenreuthers Zeit um Achtzehnhundert können wir das Gesehene von den Weiden und Teichen unserer Exkursion und Erfahrene noch einmal gedanklich vertiefen.

### **Beruf**

### **MS Word für Anfänger, ZSD50100**

mittwochs, 7x, ab 26. September 2018, 17:30 - 19:00 Uhr, Schirnding, Grundschule, 56 €, Leitung: Melanie Wächter

- Die Arbeitsoberfläche: Menübänder und deren Anpassung für schnelleres Arbeiten
- Grundlagen der Texterstellung und -gestaltung
- Abschnitte überarbeiten und korrigieren
- Zeichen-, Absatz- und Seitenformatierung
- Rahmen, Linien, Schattierungen
- Arbeit mit Tabulatoren
- Tabellen erstellen und bearbeiten
- Dokumente speichern (auch als Word Vorlage oder als pdf) - Word Druckoptionen optimal einstellen
- Zusammenfassung der Schulung & Zeit für Ihre persönlichen Fragen. Die Schulung ist für absolute Anfänger, insbesondere Senioren, geeignet.

### **Excel für Anfänger, ZSD50101**

mittwochs, 7x, ab 16. Januar 2019, 17:30 - 19:00 Uhr, Schirnding, Grundschule, 56 €, Leitung: Melanie Wächter

Sie lernen die elementaren Grundkenntnisse der Tabellenkalkulation. Passen Sie zunächst die Arbeitsoberfläche, Menübänder und deren Anpassung für schnelleres Arbeiten auf Ihre eigenen Bedürfnisse an. Im Anschluss erfahren Sie mehr über den Aufbau einer Excel-Datei, die Eingabe von Text und Zahlen einschließlich der Zellformatierung, die Arbeit mit einfachen Funktionen und Berechnungen und die Möglichkeiten, die der Funktionsassistent bietet. Am Ende erhalten Sie eine Zusammenfassung der Schulung & Zeit für Ihre persönlichen Fragen. Die Schulung ist für absolute Anfänger, insbesondere Senioren, geeignet.

## **THIERSHEIM**

### **GESCHÄFTSSTELLENLEITERIN:**

Margit Hofmann, Leutenberg 24, 95707 Thiersheim

### **ANMELDE- & GESCHÄFTSSTELLE:**

Rathaus Thiersheim, Stefanie Lehnert, Martina Androsch  
Marktplatz 2, 95707 Thiersheim  
Tel.: 09233/77422-0 Fax: 09233/77422-50  
Email: [s.lehnert@vg-thiersheim.de](mailto:s.lehnert@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, ZTH10700**

Dienstag, 11. Dezember 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. Suchen Sie sich doch die Beste aus. In diesem Kurs lernen Sie, wie es erfolgreiche Menschen immer wieder schaffen, ganz leicht mit anderen in Kontakt zu kommen. Was Sie tun können, um Ihre Hemmungen abzubauen, ja vielleicht sogar, dass Sie es gar nicht mehr abwarten können, den nächsten Schritt zu tun. Und ich frage mich jetzt, ob Sie sich trauen zum Kurs zu kommen oder nicht? Es könnte passieren, dass Ihnen das Flirten danach Spaß macht.

### **Speed-Dating, ZTH10701**

Donnerstag, 24. Januar 2019, 19:30 - 21:00 Uhr, ehem. Schulhaus Grafenreuth, 18 € / ermäßigt 14,50 €, Leitung: Margit Hofmann, Bernd Hofmann

Sind Sie auf der Suche nach dem richtigen Partner? Es kann nur für gemeinsame Unternehmungen sein oder natürlich auch, um den oder die Richtige zu finden und gemeinsam alt zu werden. Bei einem Speed-Dating lernt jeder männliche Single jeden weiblichen Single kennen und umgekehrt. Hierzu wird die Veranstaltung in Runden aufgeteilt, die jeweils circa fünf Minuten dauern. In dieser eng bemessenen Zeit haben die Singles die Gelegenheit, sich gegenseitig ein wenig kennenzulernen, gemeinsame Interessen und Hobbys abzufragen. Nach Ablauf der Zeit ertönt ein Gong als Zeichen, das zum Partnerwechsel auffordert. Gleichzeitig notieren die Singles auf ihnen vorher ausgehändigten Zetteln, ob sie ihr Gegenüber gerne wiedersehen wollen oder nicht. Nun wird aufgerückt, so dass sich männliche Singles und weibliche Singles in neuer Konstellation gegenüber sitzen. Dies wird so lange wiederholt, bis jede mit jedem einmal gesprochen hat. Nach dem Speed-Dating können die Singles entscheiden, ob sie die soeben kennengelernten Singles wiedersehen möchten. Die Teilnehmenden können entweder gleich die Kontaktdaten austauschen oder, wenn sie dies wünschen, über den Veranstalter die jeweiligen Personen informieren.



## **Zielcollage - visualisieren Sie Ihre Ziele und Visionen,** ZTH10702

Samstag, 20. Oktober 2018, 14:00 - 19:30 Uhr, Neuhaus a.d. Eger, Seminarhaus, 59 €, Leitung: Christina Seidel

Wie leicht, schön, erfolgreich, wunderbar, glücklich soll Ihr Leben werden und welche Bilder symbolisieren das für Sie? Dieser Workshop ist für alle, die ihre Ziele, Wünsche und Träume - ob persönlich oder beruflich - visualisieren möchten. Wieso das so großartig ist? Bilder transportieren noch mehr an Gefühlen, Ideen und subtilem Inhalt, was sie anders auf uns wirken lässt als beispielsweise nur Worte. Ziele werden greif- und verstehbar, die Wahrscheinlichkeit zur Umsetzung erhöht sich. Aus vielen Bildern wird ein Bild, Ihre persönliche Zielcollage. Sie sind sehr herzlich eingeladen, diese mit viel Spaß und guter Energie zu gestalten. Also machen Sie sich gefasst auf beides: Worte und Bilder, denn beide wirken. Bitte bringen Sie alte Magazine oder Bücher, aus denen Sie Bilder ausschneiden können mit. Eine Schere, ein Klebestift und ein Bild von Ihnen. Die Kursgebühr enthält Snacks, Wasser, Tee und Kaffee.

---

## **Spiralmalen - Appell an meine Intuition,** ZTH10703

Sonntag, 21. Oktober 2018, 14:00 - 19:30 Uhr, Neuhaus a.d. Eger, Seminarhaus, 59 €, Leitung: Christina Seidel

Malen wie ein Kind malt: Spontan, aus dem Moment, aus der Freude, aus der Lust am Malen, nicht um ein "Werk" zu erschaffen, aus der Freude am Tun, am Malen - einfach aus dem Inneren heraus. In diesem Workshop werden Sie Ihrer Intuition folgen. Geben Sie sich die Möglichkeit, offen und frei, ganz nach Ihren Gefühlen zu malen. Ob mit Pinsel, Schwamm, Spachtel oder einfach mit den Fingern - malen Sie drauf los und lassen Sie fließen, kreieren Sie Ihr persönliches Spiralen Bild - das Symbol für die Einheit von Denken und Sein. Nach einer Körperübung bzw. einer Körperreise oder Meditation geht es ans Malen. Auf einer nackten Leinwand entsteht Ihr persönliches Kunstwerk. Für diese Art zu malen braucht man nichts zu wissen oder zu lernen, nur wieder zu entdecken, denn alles was man dazu braucht, ist schon in jedem von uns. Bitte bringen Sie Pinsel, Schwamm und eine Tuch - Leinwand (Unkostenpauschale 5,-€) mit. Die Kursgebühr enthält Snacks, Wasser, Tee und Kaffee.

---

## **Schlagfertigkeit trainieren - Verbal Aikido - Entwaffnende Antworten auf blöde Sprüche,** ZTH10704

Donnerstag, 17. Januar 2019, 18:00 - 21:00 Uhr, ehem. Schulhaus Grafenreuth, 18 €, Leitung: Erwin Hauser

Auch in überraschenden Situationen spontan oder souverän reagieren zu können, das wünschen sich die meisten. Doch nur die wenigsten beherrschen sie. Die allermeisten Menschen reagieren auf Provokationen und persönliche Angriffe sprachlos, perplex und fühlen sich vor den Kopf gestoßen. "Unverschämtheit!", denkt man meist noch. Und anstatt dem frechen Gegenüber mit einer originellen Antwort den Wind aus den Segeln zu nehmen, bleiben wir mit dem unangenehmen Gefühl der Ohnmacht zurück, Die passende Retourkutsche fällt uns zwar noch ein - doch leider erst Stunden später. Worte können messerscharf sein - damit Ihnen das nächste Mal eine schlagfertige Antwort einfällt, trainieren Sie es im Kurs. Schlagfertige Sprüchen lesen reicht nicht aus. Sie müssen Schlagfertigkeit üben und trainieren.

## **Wunde Punkte - Ärger einfach loslassen!,** ZTH10705

Dienstag, 04. Dezember 2018, 18:00 - 21:00 Uhr, ehem. Schulhaus Grafenreuth, 18 €, Leitung: Erwin Hauser

Eine ganz alltägliche Situation: Jemand ruft Ihnen etwas zu oder tut etwas, was Sie quasi mitten ins Herz trifft. In diesem Moment sagen Sie zwar nichts, aber Sie nehmen das Erlebnis als Kränkung in Ihrem Kopf mit nach Hause - ohne dass Ihr Gegenüber davon auch nur die geringste Ahnung hat. Damit Sie ein solches Erlebnis nicht auch noch in Ihren Schlaf verfolgt, sollten Sie diesen Ärger einfach loslassen! Was Sie dafür an "Werkzeug" brauchen, und wie einfach es funktioniert, solche wunden Punkte zu heilen, werden Sie "live" erfahren. Wenn Sie mögen, bringen Sie gleich einen "wunden Punkt" mit.

---

## **Werden Sie fit am Smartphone,** ZTH11600

Mittwoch, 14. November 2018, 14:30 - 16:00 Uhr, ehem. Schulhaus Grafenreuth, 20 €, Leitung: Alexander Arndt

---

## **10. Thiersheimer Apfel- und Gartenmarkt 2018,** ZTH11400

Sonntag, 14. Oktober 2018, 11:00 - 17:00 Uhr, Schule

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

---

## **Knigge im Restaurant,** ZTH11601

Mittwoch, 28. November 2018, 18:00 - 21:00 Uhr, ehem. Schulhaus Grafenreuth, 20 €, Leitung: Jennifer Hennessy

Wie es um die Umgangsformen des Weltstars bestellt ist, ist zwar nicht bekannt. Wie wichtig es heutzutage ist, sich in jeder Situation gut zu benehmen, jedoch schon! Dieser Abend ist dem Bereich Knigge im Restaurant gewidmet. Sie erweitern und festigen Ihre Kenntnisse rund um Ihren Besuch im Restaurant. Von der Frage, wer wem den Vortritt lässt, über die Platzierung der Handtasche, ob man den Zahnstocher am Tisch benutzt und wie Spaghetti nun tatsächlich gegessen werden - Löffel ja oder nein? Dieser Abend bringt Sie auf den Weg zu mehr Sicherheit, bietet Raum für Ihre Fragen und den erstaunlichen Tipp, wie die Serviette wirklich benutzt wird!

---

## **Knigge für die Frau: Fit im Berufsalltag,** ZTH11602

Donnerstag, 17. Januar 2019, 18:00 - 21:00 Uhr, ehem. Schulhaus Grafenreuth, 20 €, Leitung: Jennifer Hennessy

Wer sich gut ausdrücken kann und sich zu benehmen weiß, hinterlässt einen professionellen, sowie nachhaltigen Eindruck. Ob im Vorstellungsgespräch, am ersten Tag im neuen Job oder in der digitalen Welt: mit teils kleinen, aber feinen Tricks heben Sie sich von anderen ab und punkten mit Souveränität. Folgende Themen werden behandelt: Business Knigge, Telefon & E-Mail, das Mobiltelefon, das Vorstellungsgespräch, der 1. Tag im neuen Job.



### **Der Motorsägen-Führerschein, ZTH15201**

Freitag, 05. Oktober 2018, 15:30 - 19:30 Uhr, Samstag, 06. Oktober 2018, 08:30 - 13:30 Uhr, Grundschule Klassenzimmer, 81 €, Leitung: Thomas Baumann

Der richtige Umgang mit der Motorsäge will gelernt sein. In Zeiten ständig steigender Energiepreise ist Brennholz zur "heißen Ware" geworden. Das Interesse an der Selbstwerbung von Brennholz steigt ständig an und immer mehr private "Holzfäller" sind im Wald aktiv. Dazu bietet die VHS Thiersheim einen Motorsägenkurs an. Unter der Leitung von Forstwirtschaftsmeister Thomas Baumann erlernen Sie den korrekten, sicheren Umgang mit der Motorsäge. Eine vollständige persönliche Schutzausrüstung ist notwendig. Wer eine eigene Motorsäge hat, darf diese gerne mitbringen, ansonsten stehen Motorsägen zur Verfügung.

#### **KULTUR**

### **So macht singen Spaß!, ZTH20700**

samstags, 2x, ab 20. Oktober 2018, 14:30 - 16:30 Uhr, ehem. Schulhaus Grafenreuth, 38,50 €, Leitung: Doris Kütük

Ein Stimmtraining für Menschen, die gerne singen und ihre Stimme (neu) erleben möchten. Gleich, wie alt man ist, gleich, ob man sich in Klassik, Jazz oder lieber Pop bewegt - als zweiteiliger Workshop hilft dieses Stimmtraining dabei, neue Möglichkeiten für die eigene Stimme zu entdecken, die eigenen Stimmressourcen besser aususchöpfen und Angst vor Auftritten abzubauen. Über Entspannungs-, Lockerungs- und Atemübungen lösen wir Blockaden auf. So gewinnt die Stimme an Mühelosigkeit und Flexibilität, was wir direkt auf das Singen von Liedern übertragen können. Bitte an bequeme Bekleidung, eine Isomatte und ausreichend (stilles) Mineralwasser denken.

### **Filz-Allerlei - Workshop für Anfänger und Filzlerfahrene, ZTH21200**

Freitag, 16. November 2018, 19:00 - 22:00 Uhr, Schule, 15 € + 12,00 € Materialkosten, Leitung: Christa Frank

Ein mitgebrachtes Glas wird mit einem kuscheligen Filzmantel umhüllt, was mit einer Kerze ausgestattet ein schönes warmes Licht verbreitet, genau das Richtige für die Advents- und Vorweihnachtszeit. Außerdem werden Steine als Türstopper umfilzt. An diesem Abend entstehen tolle Unikate, auf die sie stolz sein können. Bitte bringen Sie einen Plastikbeutel mit.

### **Babyspielzeug und Schnullerketten selbstgemacht, ZTH21201**

Mittwoch, 28. November 2018, 19:00 - 21:00 Uhr, ehem. Schulhaus Grafenreuth, 7 €, Leitung: Jennifer Silberhorn

Sie erwarten Nachwuchs oder suchen noch das passende Geschenk zur Geburt oder Taufe? Dann werden Sie selbst kreativ und gestalten Ihre ganz persönliche Schnullerkette, Greifring oder Kinderwagenkette. Neben der vollkommen freien Gestaltung mit babytauglichen Materialien kommen Sie Ihre Kette auch noch durch Namensperlen individualisieren. Und wer möchte, kann sein Präsent auch noch durch kleine Häkelfiguren aufwerten. Bitte bringen Sie eine Häkelnadel Nr.2 und Garn bei Bedarf mit.

### **Nähworkshop - Aus Alt mach Neu, ZTH21401**

mittwochs, 4x, ab 23. Januar 2019, 19:00 - 21:30 Uhr, ehem. Schulhaus Grafenreuth, 35 € / ermäßigt 28 €, Leitung: Jennifer Silberhorn

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

### **Haus und Baum? Ein Nähmotiv!, ZTH21402**

freitags, 2x, ab 26. Oktober 2018, 15:30 - 20:00 Uhr, ehem. Schulhaus Grafenreuth, 35 €, Leitung: Birgit Höllering

Häuser und Bäume als Motiv, die eingenäht fast plastisch wirken? Der Kurs zeigt das GEWUSST WIE, aber auch, wie sich diese Motive besonders gut in die bevorstehende Advents- und Weihnachtszeit fügen. Trotzdem bleibt Raum für ein freies und individuelles Gestalten, vorausgesetzt, die Materialliste lässt wenige Fragen offen. Denn Sie brauchen: Stoffreste - vornehmlich aus Baumwolle - für Motiv und Hintergrund, Vlies als Zwischenlage, das notwendige Nähzubehör und nicht zuletzt ein Schneidelineal samt Schneidematte. Hier kann die Kursleiterin begrenzt weiterhelfen und beraten, gerne auch vorab unter Telefon 09287 - 3167.

### **Nähen für die Weihnachtszeit, ZTH21403**

samstags, 2x, ab 10. November 2018, 10:00 - 14:00 Uhr, ehem. Schulhaus Grafenreuth, 28 € / ermäßigt 22,50 €, Leitung: Jennifer Silberhorn

Ob mit der Kalendergirlande für Nähanfänger oder dem Bildhaft gestalteten Patchwork-Kalender für erfahrene Hobbyschneiderinnen, fertigen wir Adventskalender zum Start in die Vorweihnachtszeit. Desweiteren können Adventsanhänger, kleine Geschenke, Geschenksäckchen und alles andere, was rund ums Weihnachtsfest genäht werden, kann hergestellt werden. Am 17.11.2018 findet kein Kurs statt. Bitte bringen Sie eine Nähmaschine, eine Schere, Nadeln, Schreibzeug, Garne, Stoffe, Dekomaterial wie Spitze, Bänder, Perlen mit. Material kann auch im Kurs erworben werden.

### **Häkeln und Stricken für den Winter, ZTH21404**

mittwochs, 2x, ab 05. Dezember 2018, 19:00 - 21:15 Uhr, ehem. Schulhaus Grafenreuth, 16 € / ermäßigt 13 €, Leitung: Jennifer Silberhorn

Sie möchten auch endlich Ihre eigenen Boshimützen häkeln, wissen aber nicht, wo Sie anfangen sollen, oder wie man die unterschiedlichen Muster hinbekommt? Oder möchten Sie Ihre eigenen passenden Accessoires für die kalte Jahreszeit wie (Loop-)Schals, Seelenwärmer oder Wollsocken fertigen, brauchen dabei aber noch die passende Anleitung? Egal ob Stricken oder Häkeln, Anfänger oder Fortgeschrittene, in diesem Workshop fertigen wir gemeinsam kuschelige "Warmhalter" für sich selbst oder zum Verschenken. Bitte bringen Sie Wolle, passende Häkel- oder Stricknadeln, Schere, evtl. Anleitung für gewünschtes Projekt mit.

### **Nähkurs für Anfänger, ZTH21405**

mittwochs, 4x, ab 17. Oktober 2018, 19:00 - 21:30 Uhr,  
ehem. Schulhaus Grafenreuth, 35 € / ermäßigt 28 €,  
Leitung: Jennifer Silberhorn

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

## **GESUNDHEIT**

### **Hatha-Yoga für mehr Beweglichkeit der Wirbelsäule, ZTH30170**

donnerstags, 10x, ab 27. September 2018, 18:00 - 19:00 Uhr, kath. Pfarrheim, 44 € / ermäßigt 35,50 €, Leitung: Carola Röder

Durch Yogahaltungen, 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. Mit entspannenden Dehnübungen und auch teils fordernden, dynamischen Asanas entsteht ein Fluss an Übungen, bei dem Atmung und Bewegung bewusst miteinander verknüpft werden. (Ein Yoga-Flow entsteht, bei dem auf verschiedene Yogaprinzipien eingegangen wird.) Eine 10-minütige Endentspannung rundet die Stunde ab. 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.

### **Hatha-Yoga für mehr Beweglichkeit der Wirbelsäule, ZTH30171**

donnerstags, 11x, ab 24. Januar 2019, 18:00 - 19:00 Uhr, kath. Pfarrheim, 48,50 € / ermäßigt 39 €, Leitung: Carola Röder

Bitte beachten Sie die Ausschreibung zum Kurs ZTH30170.

### **Stuhlgymnastik - Fit auf dem Stuhl, ZTH30230**

donnerstags, 8x, ab 04. Oktober 2018, 17:00 - 17:45 Uhr, kath. Pfarrheim, 26 € / ermäßigt 21 €, 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. Dabei kommen Hilfsmittel wie kleine Bälle, Tücher oder auch Stäbe zum Einsatz. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, ein Getränk und gute Laune mit.

### **Stuhlgymnastik - Fit auf dem Stuhl, ZTH30231**

donnerstags, 10x, ab 31. Januar 2019, 17:00 - 17:45 Uhr, kath. Pfarrheim, 33 € / ermäßigt 27 €, Leitung: Carola Röder

Bitte beachten Sie die Ausschreibung zum Kurs ZTH30230.

### **TABATA, ZTH30240**

donnerstags, 5x, ab 27. September 2018, 19:00 - 20:00 Uhr, Schulturnhalle, 22 € / ermäßigt 18 €, Leitung: Karin Lang

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

### **Bewegung tut gut, ZTH30241**

donnerstags, 10x, ab 24. Januar 2019, 19:00 - 20:00 Uhr, Schulturnhalle, 44 € / ermäßigt 36 €, Leitung: Karin Lang

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

### **Trommel dich fit, ZTH30244**

donnerstags, 5x, ab 08. November 2018, 19:00 - 20:00 Uhr, Schulturnhalle, 22 € / ermäßigt 18 €, Leitung: Karin Lang

Pezziball, Trommelsticks eine mitreißende Musik und los geht's. Einfach mal den Alltag austrommeln und alle Aggressionen loswerden. Anschließend werden die beanspruchten Muskelpartien entspannt. Bitte bringen Sie eine Matte, Trainingsschuhe und ein Getränk mit.

### **Schnupper - Reitkurs für Kinder ab 6 Jahren, ZTH30276**

Mittwoch, 31. Oktober 2018, 10:00 - 15:00 Uhr, Reitanlage, An der Hohen Warte, 35 € inkl. Mittagessen, Leitung: Fabienne Tandler

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

**ANMELDUNG PER INTERNET:**

[www.vhs-fichtelgebirge.de](http://www.vhs-fichtelgebirge.de)

## **Kinderschutzing für Schüler 1. bis 6. Klasse,**

ZTH30277

Mittwoch, 24. Oktober 2018, 15:00 - 17:30 Uhr,  
Schulturnhalle, 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 selbstbewussteste Kinder. Jedes Kind erhält eine Urkunde und alle Eltern wichtige schriftliche Sicherheitstipps! Bitte bequeme Kleidung, Turnschuhe und ein Getränk mitbringen.

---

## **Selbstverteidigung für Frauen, ZTH30287**

samstags, 4x, ab 06. Oktober 2018, 15:00 - 16:30 Uhr,  
Schulturnhalle, 26 € / ermäßigt 21 €, 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.

---

## **Erfolgreich Abnehmen - Schlanksein beginnt im Kopf, ZTH30700**

Montag, 12. November 2018, 18:00 - 21:00 Uhr, ehem.  
Schulhaus Grafenreuth, 18 €, Leitung: Erwin Hauser

Menschen, die abnehmen wollen, versuchen dies auf unterschiedlichste Art und Weise. Sicherlich haben auch Sie vieles davon schon ausprobiert. Aber, an eines haben Sie noch nicht gedacht. Sie machen sich nicht bewusst, dass das Meiste, das Sie tun, unbewusst abläuft. Wie Sie Ihre unbewusst ablaufenden Muster ändern können, zeigt Ihnen dieser Kurs. Und früher oder später werden Sie in der Lage sein, auf ihre jetzige Situation zurück zu blicken und darüber zu lachen.

---

## **Süßigkeiten essen bis nichts mehr da ist? Gehören Sie dazu?, ZTH30701**

Donnerstag, 11. Oktober 2018, 18:00 - 21:00 Uhr, ehem.  
Schulhaus Grafenreuth, 18 €, Leitung: Erwin Hauser

Stellen Sie sich doch mal vor, direkt vor Ihnen stehen viele Süßigkeiten, die sie alle anlachen und Ihnen zurufen "bitte iss mich" und Sie haben keine Lust mehr hin zu greifen. Klingt verrückt, oder? Wie Sie das erreichen, lernen Sie im

Kurs. Überlegen Sie sich aber vorher, ob Sie das wollen! Denn: Was weg ist (Ihr Verhalten), ist weg. Nur die Süßigkeiten sind noch da.

---

## **Bierbraukurs, ZTH30702**

Samstag, 26. Januar 2019, 13:00 - 18:00 Uhr, ehem.  
Schulhaus Grafenreuth, 90 €, Leitung: Stefan Jakob

"Bier belebt alle Sinne". Unter diesem Motto lernen Sie an einer kleinen kupfernen Brauanlage alles über die Herstellung von Bier. Dabei heißt es viel riechen, fühlen und schmecken. Der Braukurs richtet sich an Frauen und Männer. Jeder kann selbst Hand anlegen. Sie lernen viel über Hopfen und Malz und erfahren auf unterhaltsame Weise einiges über Bierstile, Biergeschichte und Anekdoten über das süßige Gebräu. Viel Spaß beim Verkosten mehrerer Biere aus exklusiven Sommeliergläsern. Am Ende winken eine Münchner Weißwurstbrotzeit und ein flüssiges Geschenk für jeden.

---

## **Trendige Partysalate, ZTH30720**

Dienstag, 06. November 2018, 18:30 - 21:30 Uhr, ehem.  
Schulhaus Grafenreuth, 13 € + Kochgeld, Leitung: Christa Dick

Langweilige Kartoffel- oder Nudelsalate - das war gestern. Leichte Dressings und ungewöhnliche Kombinationen mit vielen frischen Zutaten sind die Grundlage für diese Salate. Angelehnt an internationale Trends werden wir verschiedene Salate, die auch einmal eine Mahlzeit ersetzen können, zubereiten. Bitte bringen Sie Getränke für den Eigenbedarf, ein scharfes Messer und Gefäße für die Reste mit!

---

## **Wir backen wieder 1, ZTH30722**

Freitag, 21. September 2018, 18:00 - 21:00 Uhr, Leutenberg 7, bei Legat Inge, 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 Maxi-King-Torte mit Karamell und Sahne, eine Charlottentorte aus Biskuitroulade und leckerer Füllung und einen Zebrauchen 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.

---

## **Wir backen wieder 2, ZTH30723**

Freitag, 19. Oktober 2018, 18:00 - 21:00 Uhr, Leutenberg 7, bei Legat Inge, 12 € + Kochgeld, Leitung: Inge Legat

Bitte beachten Sie die Ausschreibung zum Kurs ZTH30722.

**Tastaturschreiben, ZTH50401**

mittwochs, 2x, ab 28. November 2018, 18:00 - 20:15 Uhr,  
Grundschule, 24 €, 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. Neue Methoden aus dem Gedächtnis-training helfen beim Speichern der Griffbewegungen auf der Tastatur. Assoziations- und Visualisierungstechniken sprechen nicht nur den Tastsinn an, sondern aktivieren viele weitere Sinne. Natürlich müssen Sie nach dem Kurs am Ball bzw. an der Tastatur bleiben, damit Sie die erlernten Fähigkeiten durch stetes Training festigen und beschleunigen. Auf Wunsch kann ein Lehrbuch erworben werden, Preis: 25 €



Sonst nur nützliches Wissen:  
**Volkshochschule**

**ANMELDUNG PER INTERNET:**  
[www.vhs-fichtelgebirge.de](http://www.vhs-fichtelgebirge.de)

**ANMELDE- & GESCHÄFTSSTELLE**

Rathaus Thierstein  
Tel.: 09235/232 Fax: 09235/967194  
Email: [markt@thierstein.de](mailto:markt@thierstein.de)  
Homepage: [www.vhs-fichtelgebirge.de](http://www.vhs-fichtelgebirge.de)

**GESCHÄFTSZEITEN:**

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

**GESUNDHEIT****ZUMBA®**, ZTS30250

mittwochs, 9x, ab 19. September 2018, 20:00 - 21:00 Uhr,  
Zentralhalle, 39,50 € / ermäßigt 31,50 €, Leitung: Dorit Beck-Breu

ZUMBA® vereint Tanz und Fitness, Cardio- 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. Man muss nicht tanzen können, um sich mit ZUMBA® wohl zu fühlen. Es werden verschiedene Tanelemente 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.

**ZUMBA®**, ZTS30251

mittwochs, 10x, ab 09. Januar 2019, 20:00 - 21:00 Uhr,  
Zentralhalle, 44 € / ermäßigt 36 €, Leitung: Dorit Beck-Breu

Bitte beachten Sie die Ausschreibung zum Kurs ZTH30250.

**Rückenfit**, ZTS30286

dienstags, 10x, ab 25. September 2018, 9:30 - 10:30 Uhr,  
Schule, vhs-Raum, 48 €, Leitung: Cäcilia Mühl

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. Sie erlernen gelenk- und rücken-schonende Körperhaltungen und üben rückengerechte Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf. Dadurch wird Ausgleich für Bewegungsmangel und einseitige Belastung des (Berufs-)Alltags geschaffen. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl. Dazu gibt es praxisnahe Informationen und Tipps, wie der (Arbeits-)Alltag rückengerechter gestaltet werden kann und Übungen, die in kurzen Pausen z.B. am Arbeitsplatz eingesetzt werden können. Sie werden vieles finden, was Freude macht, interessant und spannend ist, wohltut, Ihre Gesundheit stärkt und Ihre Ressourcen für den Alltag erweitert. Bitte bringen Sie eine Matte, Sportkleidung, feste Turnschuhe und einen Pezziball mit. Bei regelmäßiger Teilnahme wird der Kurs von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst oder erstattet.

**Rückenfit**, ZTS30287

dienstags, 10x, ab 08. Januar 2019, 9:30 - 10:30 Uhr,  
Schule, vhs-Raum, 48 €, Leitung: Cäcilia Mühl

Bitte beachten Sie die Ausschreibung zum Kurs ZTH30286.