

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**

**Kirchenlamitz, Marktleuthen, Röslau und Weißenstadt  
ab September 2018**

### KIRCHENLAMITZ

#### GESCHÄFTSSTELLENLEITER:

Reinhard Stäudel, Joseph-Haydn-Str. 4, 95158 Kirchenlamitz

#### ANMELDE- & GESCHÄFTSSTELLE

Stadtverwaltung Kirchenlamitz, Marion Reger

Marktplatz 3, 95158 Kirchenlamitz

Tel.: 09285/959-52 Fax: 09285/959-59

Email: [vhs@kirchenlamitz.de](mailto:vhs@kirchenlamitz.de)

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

#### GESCHÄFTSZEITEN:

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

Do.: 14:30 Uhr - 17:00 Uhr

### Gesellschaft

#### **Führung über den Steinbruchwanderweg am Epprechtstein, ZKL10100**

Samstag, 13. Oktober 2018, 14:00 Uhr, Parkplatz beim  
Granit-Labyrinth, Vorderes Buchhaus, 4 €, Leitung: Rudolf  
Gesell

Über 20 ehemalige Steinbrüche liegen rund um den  
Epprechtstein. Ein Teil von ihnen ist entlang des Stein-  
bruchwanderweges gut einsehbar. Eine Führung mit  
Geoparkranger Rudolf Gesell gibt zahlreiche Einblicke in  
die Entstehung des Granits und in die Geschichte des  
Abbaus am Epprechtstein. Diese Veranstaltung findet in  
Kooperation mit dem Geopark Bayern-Böhmen statt. Eine  
Anmeldung ist erforderlich unter 09287 8005120.

#### **Auf den Spuren der schwarzen Kunst, ZKL11000**

Dienstag, 20. November 2018, 19:30 Uhr, BeneVit  
Pflegeheim, 5 €, Leitung: Adrian Roßner

Von Aber- und Volksglauben im Fichtelgebirge. Fast  
niemand kennt heute mehr die alten Bräuche und Sagen  
unserer Vorfahren, doch üben sie noch immer eine große  
Anziehungskraft auf die Menschen des Fichtelgebirges  
aus. Neben einigen der schönsten Geschichten zu Brauch-  
tum und Sagenwelt gebe ich auch Einblicke in eines der  
finsternen Kapitel des Mittelalters in unserer Heimat, als in  
vielen Städten die Scheiterhaufen rauchten und Frauen  
wie Männer aufgrund eines angeblichen Paktes mit dem  
Teufel den Tod fanden.

#### **Knigge im Restaurant (Theorie), ZKL11201**

Dienstag, 13. November 2018, 18:00 - 21:00 Uhr, BeneVit  
Pflegeheim, 20 €, Leitung: Jennifer Hennessy

Dieser Abend ist dem Bereich Knigge im Restaurant ge-  
widmet. 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 speziell für Frauen: sicheres Auftreten im Geschäftsleben, ZKL11202**

Dienstag, 22. Januar 2019, 18:00 - 21:00 Uhr, BeneVit  
Pflegeheim, 20 €, Leitung: Jennifer Hennessy

Ob im Vorstellungsgespräch, beim Start in der neuen  
Firma oder während dem Business Essen: durch teils kleine  
aber feine Tricks heben Sie sich von anderen ab und  
punkten mit souveränem Benehmen. Dieser Abend stellt  
die Freude an guten Manieren in den Vordergrund, wir  
klären Ihre Fragen, besprechen spezielle Frauenthemen im  
Business und lösen uns von Unsicherheiten. Ihr Benimm-  
Stil ist Ihre einzigartige Marke!

### Kultur

#### **Märchenabend für Kinder, ZKL20101**

Dienstag, 30. Oktober 2018, 17:00 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 werden  
auch eigene Geschichten erzählt. Bitte bringt bequeme  
Kleidung und eine Decke mit. Für Kinder ab 3 Jahren.

#### **Kreativwerkstatt für Kinder: "Hurra der Herbst ist da", ZKL21200**

Samstag, 13. Oktober 2018, 14:15 - 15:30 Uhr, Grund-  
Mittelschule, Klassenzimmer, 4 € + 4,00 € Materialkosten,  
Leitung: Nadine Theusinger

Wir gestalten verschiedene kleine Projekte aus der Bastel-  
kiste und Naturmaterialien zum Thema Herbst. Von Igel  
bis Drachen ist alles dabei. Alter: 4-6 Jahre. Bitte bringt  
Flüssigkleber und eine Kinderschere mit.  
+ 4,00 € Materialkosten

#### **Kunst - Kreativität (Papierbasteln), ZKL21201**

Mittwoch, 07. November 2018, 19:00 - 21:00 Uhr, Grund-  
Mittelschule, Klassenzimmer, 7 € + 5,00 € Materialkosten,  
Leitung: Anna Pöllath

Ein Kurs für alle, die die Liebe zum Detail innehaben. Aus  
Papier kann man wunderschöne Kunstwerke schaffen. In  
diesem Kurs fertigen wir passend zu Weihnachten einen  
Flaschenanhänger mit Glühweingewürz, damit man bei  
Einladungen ein kleines Mitbringsel parat hat. Mit einem  
kleinen selbstgebastelten Gastgeschenk können Sie im  
zweiten Schritt Ihre Weihnachtstafel dekorativ aufwerten.  
Bitte bringen Sie Kleber, Schere und die Materialkosten  
mit.

**Hatha-Yoga, ZKL30170**

mittwochs, 8x, ab 26. September 2018, 18:45 - 20:15 Uhr, BeneVit Pflegeheim, 57 €, Leitung: Gerhard Lorenz

Yoga ist ein ganzheitlicher Gesundheitsweg zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Eine Vielfalt von Körper-, Atem-, und Entspannungsübungen führen zu mehr Körperbewusstsein. Innere Ruhe, Stärke und bessere Konzentration werden spürbar. Der Kurs ist für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse geeignet. Bitte bringen Sie eine Matte und bequeme Kleidung mit. Die Kursgebühr wird bei regelmäßiger Teilnahme von Krankenkassen bezuschusst oder erstattet.

**Hatha-Yoga, ZKL30171**

mittwochs, 8x, ab 05. Dezember 2018, 18:45 - 20:15 Uhr, BeneVit Pflegeheim, 57 €, Leitung: Gerhard Lorenz

Vertiefung der im Grundkurs erlernten Übungen. Unterstützung durch Klangschalen und Therapiegongs. Bitte bringen Sie eine Matte und bequeme Kleidung mit. Die Kursgebühr wird bei regelmäßiger Teilnahme von Krankenkassen bezuschusst oder erstattet.

**Pilates für Anfänger, ZKL30230**

donnerstags, 10x, ab 27. September 2018, 18:00 - 19:00 Uhr, BeneVit Pflegeheim, 53 €, Leitung: Ute Geyer

Pilates verbessert die Haltung und dehnt die Muskulatur. Bewegungen werden geschmeidiger und anmutiger. Es schult sowohl den Körper als auch den Geist. Hinweis: Dieser Kurs ist für Anfänger geeignet. Dieser Kurs findet auch in den Ferien statt. Bitte bringen Sie eine Matte und bequeme Kleidung mit. Die Kursgebühr wird bei regelmäßiger Teilnahme von Krankenkassen bezuschusst oder erstattet.

**Pilates, ZKL30231**

donnerstags, 10x, ab 27. September 2018, 19:00 - 20:00 Uhr, BeneVit Pflegeheim, 53 €, Leitung: Ute Geyer

Bitte beachten Sie die Ausschreibung zu Kurs ZKL30230.

**Pilates, ZKL30232**

donnerstags, 10x, ab 17. Januar 2019, 18:00 - 19:00 Uhr, BeneVit Pflegeheim, 53 €, Leitung: Ute Geyer

Bitte beachten Sie die Ausschreibung zu Kurs ZKL30230. Beinhaltet 2,00 € für Pilates-Rollen (nicht erstattungsfähig)

**Pilates, ZKL30233**

donnerstags, 10x, ab 17. Januar 2019, 19:00 - 20:00 Uhr, BeneVit Pflegeheim, 53 €, Leitung: Ute Geyer

Bitte beachten Sie die Ausschreibung zu Kurs ZKL30230.

**Kinderschutztraining für Schüler 1. bis 6. Klasse, ZKL30277**

Mittwoch, 28. November 2018, 15:00 - 17:30 Uhr, Grund-Mittelschule, 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. 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? Bitte bequeme Kleidung, Turnschuhe und ein Getränk mitbringen.

**Selbstverteidigung für Frauen ab 16 Jahren, ZKL30280**

samstags, 4x, ab 17. November 2018, 15:00 - 16:30 Uhr, Grund-Mittelschule, Turnhalle, 26 € / ermäßigt 21 €, Leitung: Michael Franzeck

Der Kursleiter, ein Polizeitrainer der Bundespolizei, bietet das Training von realistischer Selbstverteidigung für Frauen ab 16 Jahren an. Ohne komplizierte Technik - schnell erlernbar - effektiv und zielorientiert. Sie lernen, sich effektiv zu wehren und in brenzligen Situationen richtig zu reagieren. Bitte bringen Sie eine Matte und bequeme Kleidung mit.

**Rückenfit, ZKL30286**

montags, 10x, ab 24. September 2018, 19:15 - 20:15 Uhr, Grund-Mittelschule, Turnhalle, 48 €, Leitung: Dieter Kuspert

Sie erhalten praxisnahe Tipps und mehr Verständnis für die Zusammenhänge. Ziel dieses Kurses ist die Förderung von Gesundheit und die Vorbeugung von Rückenschmerzen. Falls Sie akut unter Rückenschmerzen leiden, ist eine Rücksprache mit Ihrem Arzt sinnvoll. Bitte bringen Sie eine Matte mit. Die Kursgebühr wird bei regelmäßiger Teilnahme von Krankenkassen bezuschusst oder erstattet.

**Erste Hilfe durch klassische Homöopathie, ZKL30420**

Dienstag, 25. September 2018, 19:30 - 21:00 Uhr, BeneVit Pflegeheim, 9 €, Leitung: Susanne Lang-Abmann

Dieses Kursangebot bietet einen Überblick über die häufigsten Anwendungsgebiete und die möglichen homöopathischen Arzneien nach den Regeln der klassischen Homöopathie. Bei Verletzungen, Prellungen, Zerrungen, Blutungen, Tierbissen- und Stichen, Verbrennungen, Sonnenbrand, etc. Angaben zu den jeweiligen Potenzen, Darreichungsformen und der Dosierung werden ausführlich besprochen.

SPRACHEN

**Englisch für Junggebliebene, ZKL40625**

donnerstags, 10x, ab 04. Oktober 2018, 18:30 - 20:00 Uhr, Grund-Mittelschule, Klassenzimmer, 53 € / ermäßigt 42,50, Leitung: Evelin Fritsch

Dieser Kurs ist der Anschlusskurs an den letztjährigen Kurs "Englisch für Junggebliebene". Seiteneinsteiger mit Vorkenntnissen sind jederzeit willkommen (Niveau des GER: A2). Wichtig ist der Spaß an der englischen Sprache. Es wird mit einem Lehrbuch gearbeitet, doch kommen auch Gespräche über aktuelle Ereignisse im englischsprachigen Raum nicht zu kurz. Lehrbuch: "Fairway B1" (Klett-Verlag), ab Lektion 1

**Italienisch, Grundstufe 1b, ZKL40906**

montags, 10x, ab 15. Oktober 2018, 19:00 - 20:30 Uhr, Grund-Mittelschule, Klassenzimmer, 53 € / ermäßigt 42,50, 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. Aufgrund einer gründlichen Wiederholung der bisherigen Lektionen besteht auch die Möglichkeit für Neueinsteiger, den Kurs zu besuchen. Lehrbuch: "Buongiorno, Klett-Verlag" ab Lektion 8

#### Beruf

**Faszination analoge Schwarzweißfotografie**, ZKL50156 montags, 6x, ab 24. September 2018, 19:00 - 21:00 Uhr, Grund-Mittelschule, Klassenzimmer, 64 € + ca. 20,00 € Materialkosten, Leitung: Benjamin Sieber

Zahlreiche Fotografen greifen nach wie vor auf dieses Medium zurück, obwohl sich seit vielen Jahren die Digitalfotografie in der breiten Masse durchgesetzt hat. Es ist nicht nur der unvergleichbare "Look" des Filmmaterials, sondern der komplette Prozess von der Auswahl des Films, über die Belichtung, Entwicklung bis zur Ausarbeitung der fertigen Laborprints. Der Kurs soll durch den kompletten Prozess führen. Wer keine analoge Kamera besitzt, bekommt diese für die Dauer des Kurses zur Verfügung gestellt.

Kursverlauf:

2 Tage Theorie: Montag, 24. September 2018 und 01. Oktober 2018, jeweils 19:00 - 21:00 Uhr.

Praxistag: Montag, 08. Oktober 2018, nach Absprache mit der Gruppe nachmittags oder abends.

Labortag: Montag, 15. Oktober, 19:00 - 21:00 Uhr.

Praxistag: Montag, 22. Oktober 2018, nach Absprache mit der Gruppe nachmittags oder abends.

Labortag: Montag, 29. Oktober, 19:00 - 21:00 Uhr.

### 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](mailto:sandra.oberlaender@marktleuthen.de)

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

#### GESCHÄFTSZEITEN:

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

### GESELLSCHAFT

#### Marktleuthen und seine Steine - Ortsgeschichte einmal anders, ZML11100

Sonntag, 14. Oktober 2018, 14:00 - 17:00 Uhr, Rathaus, 4 € Leitung: Rudolf Gesell

Bei einem kulturgeologischen Rundgang durch die Altstadt, über "Klein-Venedig" am ehemaligen Mühlgraben und durch die Egerauen bis zum Teufelsstein erläutert Rudolf Gesell besondere Naturwerksteine und welche Geschichten die daraus errichteten Bauwerke und Objekte erzählen. Zum Abschluss geht es zu einem wenig bekannten Naturdenkmal. Weglänge 3 Kilometer. Anmeldeschluss: 8. Oktober 2018. Diese Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Geopark Bayern-Böhmen statt. Eine Anmeldung ist erforderlich unter 09287 8005120.

### Kultur

**Malen wie Bob Ross® - neue Blumenmotive**, ZML20501 Samstag + Sonntag, ab 19. Januar 2019, 10:00 - 17:00 Uhr Stadthalle, 63,50 € / ermäßigt 51 € + Material 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. Am Ende jedes Tages werden sie ihr fertiges, beeindruckendes Bild (40 x 50cm) mit nach Hause nehmen können. Nach unserem Wochenendkurs werden sie eigene Motive erfolgversprechend auf die Leinwand bringen können. Die benötigten Materialien (Leinwände, Farben, Pinselreiniger, Pinsel, Staffelei) werden für die Kursteilnehmenden gegen Gebühr gestellt. Bitte bringen Sie einen Malkittel, Küchenrolle, Babyöl, ein Getränk und eine Brotzeit mit.

### GESUNDHEIT

#### Hatha-Yoga, ZML30171

dienstags, 8x, ab 02. Oktober 2018, 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. Mit wohltuenden Bewegungs-, Achtsamkeits- und Meditationsübungen lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung der Beweglichkeit, Entspannungsfähigkeit und des Umgangs mit Stress kennen. Bitte bringen Sie eine Decke und bequeme Kleidung mit. Die Kursgebühr wird bei regelmäßiger Teilnahme von Krankenkassen bezuschusst oder erstattet.

#### Hatha-Yoga, ZML30172

dienstags, 8x, ab 02. Oktober 2018, 20:00 - 21:00 Uhr, Ev. Gemeindehaus, 38 €, Leitung: Herbert Fischer

Bitte beachten Sie die Ausschreibung zu Kurs ZML30171.

#### Pilates, ZML30230

mittwochs, 10x, ab 26. September 2018, 19:30 - 20:30 Uhr, Burak Physiotherapie, 53 €, Leitung: Ute Geyer

Pilates ist eine Erziehung zu Körperbewusstsein und wurde entwickelt, um die tief liegenden Muskeln zu trainieren. Pilates verbessert die Haltung, dehnt und kräftigt die Muskulatur; Bewegungen werden geschmeidiger und anmutiger. Pilates schult sowohl den Körper als auch den Geist. 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, ZML30231

mittwochs, 10x, ab 16. Januar 2019, 19:30 - 20:30 Uhr, Burak Physiotherapie, 53 €, Leitung: Ute Geyer

Bitte beachten Sie die Ausschreibung zu Kurs ZML30230.

#### Flexi-Workout mit Handgeräten, ZML30240

montags, 15x, ab 24. September 2018, 18:30 - 20:00 Uhr, Burak Physiotherapie, 116 € / ermäßigt 93 €, 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**, ZML30241  
donnerstags, 15x, ab 27. September 2018, 18:30 - 20:00 Uhr, Marktleuthen, Burak Physiotherapie, 116 € / ermäßigt 93 €, Leitung: Elke Klügel

Power und Fun pur! Modernes Fitnessstraining mit Elementen aus dem Boxsport. Bitte bringen Sie eine Matte, Sportbekleidung, Turnschuhe, Handtuch und ein Getränk mit.

**Weihnachts-Special-Fitness-Night für Sportbegeisterte**, ZML30242  
Freitag, 14. Dezember 2018, 18:30 - 22:30 Uhr, Burak Physiotherapie, 20 € / ermäßigt 16 €, Leitung: Elke Klügel

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

**ZUMBA®**, ZML30250  
mittwochs, 10x, ab 12. September 2018, 19:00 - 20:15 Uhr, Ev. Gemeindehaus, 68 € / ermäßigt 54 €, Leitung: Sandra Steibel

ZUMBA® vereint Tanz und Fitness, Cardio- und Intervalltrainingselemente. Es werden Fett und Kalorien verbrannt und die Lebensenergie geweckt. Mitreißende Musik und Bewegung lassen beim Training die Anstrengung zur Nebensache werden. Bitte bringen Sie Sportbekleidung, bequeme Turnschuhe, ein Handtuch und ein Getränk mit.

**ZUMBA®**, ZML30251  
mittwochs, 5x, ab 09. Januar 2019, 19:00 - 20:15 Uhr, Ev. Gemeindehaus, 27 € / ermäßigt 21,50 €, Leitung: Sandra Steibel

Bitte beachten Sie die Ausschreibung zu Kurs ZML30230.

**ZUMBA® Kids 4-8 Jahre**, ZML30252  
dienstags, 5x, ab 23. Oktober 2018, 16:00 - 17:00 Uhr, Burak Physiotherapie, 27 €, 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.

**ZUMBA® Kids 8-12 Jahre**, ZML30253  
dienstags, 5x, ab 08. Januar 2019, 16:00 - 17:00 Uhr, Burak Physiotherapie, 27 €, Leitung: Sandra Steibel

ZUMBA® für Kinder von 8- 12 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.

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

## 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](mailto:info@roeslau.de)

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

### GESCHÄFTSZEITEN:

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

## KULTUR

**Spieleabend**, ZRL20000  
dienstags, 16x, ab 25. September 2018, 19:00 - 22:00 Uhr, Café Musenkuss, gebührenfrei

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

**Künstlertreff**, ZRL20500  
donnerstags, 4x, ab 04. Oktober 2018, 19:00 - 21:00 Uhr, Bürgerhaus, 7,50 € pro teilgenommenem Termin pro Teilnehmer, Leitung: Inge Rammonat

Einmal 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. Termine bitte bei Frau Rammonat erfragen oder Terminkalender Gemeinde einsehen). Kontakt Inge Rammonat, Peuntweg 2, 95195 Röslau, 09238/1411 (tagsüber Praxis Dr. Herschmann)

**Entspannung mit Tibetischen Klangschalen Schnupperworkshop**, ZRL30120  
Donnerstag, 20. September 2018, 18:30 - 20:00 Uhr, Schule, Ebertstraße 4, 7 €, Leitung: Gerhard Lorenz

Klangschalen berühren unsere Seele, laden unseren Geist ein, achtsam zuhören. Atem und Körper dürfen dabei entspannen. Unterstützt werden die Klangschalen von DAO-Gong und Monochord. Es werden keine Klangschalen aufgelegt. Bitte bringen Sie eine Matte und bequeme Kleidung mit.

**QiGong**, ZRL30130  
mittwochs, 10x, ab 19. September 2018, 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.

**Yoga nach Yesudian**, ZRL30170  
freitags, 8x, ab 05. Oktober 2018, 18:00 - 19:00 Uhr, Schule, Ebertstraße 4, 34,50 €, Leitung: Sissy Miksch

In diesem Kurs erwarten Sie geschmeidig machende Asanas, verbunden mit stärkenden Affirmationen und der Verbindung mit dem Atem. So beruhigen Sie Ihren Geist und beleben Ihren Körper. Der Kurs ist ein Basiskurs und richtet sich somit an alle Teilnehmer jeglichen Alters und Vorkenntnissen. Bitte bringen Sie eine Matte und Kissen, bequeme Kleidung, warme Socken und eine Decke mit.

**Homöopathische Hausapotheke, ZRL30420**  
Mittwoch, 17. Oktober 2018, 19:00 - 20:30 Uhr,  
Bürgerhaus, vhs Raum, 9 €, Leitung: Susanne Lang-  
Aßmann

Für die Grundausrüstung Ihrer homöopathischen Hausapotheke stelle ich Ihnen die am häufigsten verordneten Arzneien in der täglichen Praxis vor. Die Hausapotheke umfasst 30 Mittel, die ich Ihnen anhand der jeweiligen Kurzarzneimittelbilder verständlich näherbringen möchte, dabei wird die genaue Anleitung zur Arzneiwahl, die geeignetste Potenz und die richtige Einnahme ausführlich besprochen.

**Homöopathische Kinderapotheke, ZRL30421**  
Mittwoch, 14. November 2018, 19:00 - 20:30 Uhr,  
Bürgerhaus, vhs Raum, 9 €, Leitung: Susanne Lang-  
Aßmann

Dieser Kursabend zeigt Eltern und Interessierten einfache und wirkungsvolle Möglichkeiten der homöopathischen Selbstbehandlung. Viele Beschwerden lassen sich homöopathisch gut behandeln. Die Behandlungsmöglichkeiten werden anhand des jeweiligen Kurz-Arzneimittelbildes verständlich dargestellt, natürlich mit einer genauen Anleitung der Arzneiwahl, der geeignetsten Potenz und der richtigen Einnahme.

**Türkisch Kochen, ZRL30720**  
Freitag, 14. Dezember 2018, 18:30 - 22:30 Uhr, Röslau,  
Bürgerhaus, 10 € + Kochgeld, Leitung: Betül Biren

In der Türkei spielt das gemeinsame Kochen und Essen eine wichtige Rolle. Auf Grund der Lage des Landes, zwischen Europa und Asien, treffen viele kulturelle Einflüsse aufeinander. 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 Kochgeld mit.

## WEIßENSTADT

### GESCHÄFTSSTELLENLEITERIN:

Kerstin Hirschmann, Kur- & Touristinformation

### ANMELDE- & GESCHÄFTSSTELLE

Kur- & Touristinformation Weißenstadt  
Wunsiedler Straße 4, 95163 Weißenstadt  
Tel.: 09253/950-30 Fax: 09253/950-39  
Email: [tourist@weissenstadt.de](mailto:tourist@weissenstadt.de)  
Homepage: [www.vhs-fichtelgebirge.de](http://www.vhs-fichtelgebirge.de)

### GESCHÄFTSZEITEN:

Montag – Freitag: 09:00 Uhr - 16:00 Uhr  
Samstag: 10:00 Uhr - 12:00 Uhr (1.5.-31.10.2017)

## GESELLSCHAFT

**Abenteuerliche Nachtführung durch Weißenstadt, ZWS11100**  
Freitag, 28. September 2018, 20:00 - 22:00 Uhr, Weißenstadt, Ev.  
Stadtkirche, 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!  
Telefonische Anmeldungen sind möglich unter 09253/8354 oder 0151/17337105. PS: Sie können auch gerne einen individuellen Termin vereinbaren!

Weitere Termine: Freitag, 26.10.2018, Freitag, 30.11.2018,  
Freitag, 28.12.2018

**Vom ehemaligen Fischhaus in Weißenstadt, ZWS11101**  
Freitags, 12. Oktober 2018, 19:00 Uhr, Gollerhaus, Kirchplatz 5,  
Erdgeschoss, gebührenfrei, Leitung: Harald Stark

Vom 16. bis zum Ende des 18. Jahrhunderts war Weißenstadt ein Zentrum der Fischzucht im Fürstentum Brandenburg-Kulmbach. Die Aufsicht über den großen Weißenstädter Weiher führte ein staatlich angestellter Fischmeister. Für diesen wurde um die Mitte des 18. Jahrhunderts ein stattliches Wohnhaus errichtet. Der Referent betrachtet die wechselvolle Geschichte dieses Gebäudes bis zum Verkauf in Privathände im frühen 20. Jahrhundert. Der Vortrag ist eine Gemeinschaftsveranstaltung der VHS Geschäftsstelle Weißenstadt und des Historischen Vereins für Oberfranken e.V. Bayreuth.

**Streifzüge durch das Fichtelgebirge gegen Ende der 80er Jahre, ZWS11103**

Freitag, 02. November 2018, 19:00 Uhr, Weißenstadt, Gollerhaus,  
Kirchplatz 5, Erdgeschoss, 4 €, Leitung: Harald Stark

Oder mit den Augen eines Jungheimatforschers. Scans aus der Dia-Kiste, neu arrangiert, vorgestellt und mit Fragezeichen versehen von Harald Stark.

**Die Heimat im Siebenjährigen Krieg, ZWS11105**

Freitag, 09. November 2018, 19:30 Uhr, Gollerhaus, Kirchplatz 5,  
Mehrzweckraum, 4 €, Leitung: Adrian Roßner

Der Kampf zwischen Preußen und den sogenannten Reichstruppen unter Führung Österreichs fand in der Heimatforschung bislang nur sehr wenig Beachtung - zu Unrecht, wenn man bedenkt, dass unsere Region gerade aufgrund der grenznahen Lage während der gesamten Zeit durch Truppendurchzüge und gigantische Heerlager in Mitleidenschaft gezogen worden ist. Durch detaillierte Beschreibungen, Augenzeugenberichte und Heereskarten kann nun der genaue Ablauf der Kriegshandlungen im Waldsteingebiet nachgezeichnet werden. Bitte melden Sie sich vorab via Telefon (09253 / 95031) oder online über die [www.vhs-fichtelgebirge.de](http://www.vhs-fichtelgebirge.de) zu diesem Vortragsabend an.

**Der Reiter ohne Kopf - Sagen aus dem Fichtelgebirge, ZWS11109**

Freitag, 11. Januar 2019, 19:30 Uhr, Gollerhaus, Kirchplatz 5,  
Mehrzweckraum, 4 €, Leitung: Adrian Roßner

Sagen üben schon seit Generationen einen besonderen Reiz auf die Menschen des Fichtelgebirges aus. Leider jedoch sind viele der meist nur mündlich überlieferten Geschichten mittlerweile in Vergessenheit geraten. Adrian Roßner hat während der letzten Jahre verschiedene private Sammlungen auf der Suche nach eben diesen Erzählungen durchsucht und zwischenzeitlich in Form eines reich bebilderten Buches veröffentlicht. Die Lesung wird den Fokus neben den Geschichten auch auf ihre Entstehung und ihren berühmten "wahren Kern" richten. Bitte melden Sie sich vorab via Telefon (09253 / 95031) oder online über die [www.vhs-fichtelgebirge.de](http://www.vhs-fichtelgebirge.de) zu diesem Vortragsabend an.

**Werden Sie fit am Smartphone, ZWS11600**

Montag, 08. Oktober 2018, 9:00 - 14:00 Uhr, Gollerhaus,  
Kirchplatz 5, Mehrzweckraum, 20 €, Leitung: Olaf Peschel

Die ANDROID-Schulung 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. Ein eigenes Smartphone plus Ladegerät ist erforderlich (+ 5€ Materialkosten)

---

#### **Werden Sie fit am Smartphone, ZWS11601**

Montag, 14. Januar 2019, 9:00 - 14:00 Uhr, Gollerhaus, Kirchplatz 5, Mehrzweckraum, 20 €, Leitung: Olaf Peschel

Bitte beachten Sie die Ausschreibung zu Kurs ZWS11600.

---

#### **Knigge für die Frau: Fit im Berufsalltag, ZWS11602**

Dienstag, 25. September 2018, 18:30 - 21:30 Uhr, Gollerhaus, Kirchplatz 5, Mehrzweckraum, 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.

---

#### **Knigge: Der Restaurantbesuch, ZWS11603**

Dienstag, 20. November 2018, 18:30 - 21:30 Uhr, Weißenstadt, Gollerhaus, Kirchplatz 5, Mehrzweckraum, 20 €, Leitung: Jennifer Hennessy

Erweitern Sie Ihr bisheriges Repertoire an Gastronomiewissen und lassen Sie alle beim nächsten Mal staunen, wenn Sie erklären, wie die Serviette wirklich benutzt wird. Folgende Themen werden behandelt: Ablauf vom Eintreten bis zur Rechnung, Tischordnung, Tischrede & Anstoßen, Handtasche, Serviette, Zahnstocher, Schwierige Speisen & welcher Wein zu welchem Essen, Aperitif, Stehempfang, Buffet, Fingerfood, Reklamieren & no go's, Auflösen einer Gesellschaft.

---

### KULTUR

#### **"Steinzeit - Zeit für Stein", ZWS20400**

donnerstags, 2x, ab 27. September 2018, 15:00 - 17:00 Uhr, Infoscheune Kurpark, 37 € + Materialkosten für den Pflanzstein 5-8 €, Rohplatte 10 € sowie andere Rohsteine, Kosten je nach Größe und Aufwand, Leitung: Sabine Schlick

Der Kurs ist für Kinder ab 10 Jahren, Jugendliche und Erwachsene. Steinmetzen / Steinbildhauen für Interessierte, die sich der Herausforderung stellen, eine eigene kleine Form, mit traditionellen Werkzeugen in Sandstein zu weißeln. Im Kurs lernen wir die Beschaffenheit des Steins kennen und probieren traditionelle Werkzeuge aus. Als Anschauungsmaterial liegen Fotobeispiele und fertige Arbeiten als Inspiration aus. Festes Schuhwerk und Arbeitskleidung. Arbeits-handschuhe und Schutzbrillen sind vorhanden.

---

#### **So macht singen Spaß!, ZWS20700**

samstags, 2x, ab 15. September 2018, 14:30 - 16:30 Uhr, Gollerhaus, Kirchplatz 5, Mehrzweckraum, 38,50 €, Leitung: Doris Kütük

Ein Stimmtraining für Menschen, die gerne singen und ihre Stimme (neu) erleben möchten. 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. Ein Nebeneffekt: Entspannung für Körper, Geist und Seele. Bitte an bequeme Bekleidung, eine Isomatte und ausreichend (stilles) Mineralwasser denken.

---

#### **Ballett für Kinder 4-7 Jahre, ZWS20901**

montags, 10x, ab 17. September 2018, 16:00 - 17:00 Uhr, Weißenstadt, Gollerhaus, Kirchplatz 5, Mehrzweckraum 82,50 €, Leitung: Irene Buja Duchoslav

Ballettunterricht für Kinder trägt am Anfang der Lust an ganzheitlicher Bewegung und dem Spieltrieb der Kinder Rechnung. Es fördert Kraft, Beweglichkeit, Geschicklichkeit und Ausdauer. Einerseits soll bei Ballett das traditionelle, klassische Schrittmaterial erlernt werden. Andererseits werden aber auch andere Tanzarten wie Moderndance, Jazz-Dance oder Ausdruckstanz erarbeitet. Bitte bringen Sie Sportbekleidung und Gymnastikschläppchen mit.

---

#### **Ballett für Kinder 7-11 Jahre, ZWS20902**

montags, 10x, ab 17. September 2018, 17:00 - 18:00 Uhr, Gollerhaus, Kirchplatz 5, Mehrzweckraum, 82,50 €, Leitung: Irene Buja Duchoslav

Bitte beachten Sie die Ausschreibung zu Kurs ZWS20901.

---

#### **Ballett für Jugendliche & Erwachsene fortgeschritten, ZWS20903**

montags, 10x, ab 17. September 2018, 18:00 - 19:30 Uhr, Gollerhaus, Kirchplatz 5, Mehrzweckraum, 124 €, Leitung: Irene Buja Duchoslav

Bitte beachten Sie die Ausschreibung zu Kurs ZWS20901.

---

#### **Ballett für Kinder 4-7 Jahre, ZWS20904**

montags, 10x, ab 03. Dezember 2018, 16:00 - 17:00 Uhr, Gollerhaus, Kirchplatz 5, Mehrzweckraum, 82,50 €, Leitung: Irene Buja Duchoslav

Bitte beachten Sie die Ausschreibung zu Kurs ZWS20901.

---

#### **Ballett für Kinder 7-11 Jahre, ZWS20905**

montags, 10x, ab 03. Dezember 2018, 17:00 - 18:00 Uhr, Gollerhaus, Kirchplatz 5, Mehrzweckraum, 82,50 €, Leitung: Irene Buja Duchoslav

Bitte beachten Sie die Ausschreibung zu Kurs ZWS20901.

---

#### **Ballett für Jugendliche & Erwachsene fortgeschritten, ZWS20906**

montags, 10x, ab 03. Dezember 2018, 18:00 - 19:30 Uhr, Gollerhaus, Kirchplatz 5, Mehrzweckraum, 124 €, Leitung: Irene Buja Duchoslav

Bitte beachten Sie die Ausschreibung zu Kurs ZWS20901.

---

### GESUNDHEIT

#### **Tiefenentspannung, ZWS30100**

dienstags, 3x, ab 09. Oktober 2018, 19:00 - 20:30 Uhr, Gollerhaus, Kirchplatz 5, Mehrzweckraum, 24,50 € / ermäßigt 19,50 €, Leitung: Susanne Lang-Abmann

Mit einer Tiefenentspannung kann man besonders intensive Entspannungszustände hervorrufen, die gekennzeichnet sind von tiefer körperlicher, geistiger und seelischer Gelassenheit. Diese kleine Auszeit kann das Wohlbefinden steigern und die Regeneration fördern. Nach einer Tiefenentspannung fühlt man sich meist frisch und ausgeruht, energievoller und empfindet ein positives Lebensgefühl. Bitte bringen Sie eine Iso-Matte, eine Kuscheldecke, ein Kissen und evtl. warme Socken mit.

### **Feldenkrais für Senioren, ZWS30110**

dienstags, 10x, ab 09. Oktober 2018, 10:00 - 11:00 Uhr, Gollerhaus, Kirchplatz 5, Erdgeschoss, 43,50 € / ermäßigt 35 €, Leitung: Irene Buja Duchoslav

Feldenkrais-Gymnastik (ATM) eignet sich besonders gut für Senioren. Behutsame Bewegungsfolgen mobilisieren auf vielseitige Weise die Gelenke, trainieren das Gleichgewicht, mindern Schmerzen und verhelfen dazu, sich besser durch den Alltag zu bewegen. Mit Schwerpunkt auf Schultern, Wirbelsäule, Hüften und Knie. Bitte bringen Sie leichte Trainingsbekleidung und eine Matte mit.

---

### **Feldenkrais mit Schwerpunkt Rücken am Abend, ZWS30111**

donnerstags, 10x, ab 27. September 2018, 19:30 - 20:30 Uhr, Gollerhaus, Kirchplatz 5, Erdgeschoss, 48 €, Leitung: Irene Buja Duchoslav

Ein Bewegungsangebot für Menschen, die ihre Gesundheit selber in die Hand nehmen wollen und damit dauerhaft etwas verändern und verbessern wollen. Es macht keinen Unterschied, ob jemand krank oder gesund ist, behindert oder nicht behindert, jung oder alt, Künstler oder Hochleistungssportler - ungenutztes Potenzial gibt es in uns allen. Mit Feldenkrais können Sie Spannungen lösen, Stress besser bewältigen, Ihre Beweglichkeit verbessern, Spannungen und Schmerzen abbauen, freier atmen und auch zu aufrechter Haltung zurückfinden. Bitte bringen Sie leichte Trainingsbekleidung und eine Matte mit.

---

### **Aktive Meditation, ZWS30120**

Mittwoch, 26. September 2018, 19:00 - 20:00 Uhr, Gollerhaus, Kirchplatz 5, Mehrzweckraum, 7,50 €, Leitung: Michaela Jaehn

Die aktive Meditation besteht aus 4 Teilen, schütteln, tanzen, ruhen und still werden. Einfache Meditation die jeder Ungeübte machen kann. Einfach einlassen und loslassen. Für Körper, Geist und Seele. Bitte bringen Sie eine Isomatte, Decke, bequeme Kleidung und Socken mit.

---

### **Klangabend zum Entspannen & Wohlfühlen, ZWS30121**

Mittwoch, 17. Oktober 2018, 19:30 - 21:00 Uhr, Gollerhaus, Kirchplatz 5, Mehrzweckraum, 11 €, Leitung: Michaela Jaehn

Eine Fantasiereise begleitet von sanften Klängen der Klangschalen, führen den Körper, den Geist und die Seele in eine erholsame Entspannungsphase. Bitte bringen Sie eine Isomatte, Decke, bequeme Kleidung und Socken mit.

---

### **Qigong, ZWS30130**

dienstags, 8x, ab 25. September 2018, 9:15 - 10:15 Uhr, Gollerhaus, Kirchplatz 5, Mehrzweckraum, 52 €, Leitung: Ute Gleissner

Mit sanften Bewegungen lockern Sie Ihren Körper, bringen den Geist zur Ruhe und sind trotzdem voller Energie. Mit Bewegungen, die Körper, Harmonie und Atem miteinander verbinden, stabilisieren Sie Ihren Körper. Koordination, Gleichgewicht und Atmung werden verbessert. Dadurch stärken Sie auch die Wirbelsäule. Bitte bringen Sie eine Matte, Decke, bequeme Kleidung und warme Socken mit. Die Kursgebühr wird bei regelmäßiger Teilnahme von Krankenkassen bezuschusst oder erstattet.

### **Beweglichkeit, Kraft und Entspannung mit Yoga, ZWS30171**

mittwochs, 6x, ab 10. Oktober 2018, 17:00 - 18:30 Uhr, Gollerhaus, Kirchplatz 5, Mehrzweckraum, 39 € / ermäßigt 31,50 €, Leitung: Ilona Herrmann

Mit individuellen Yogaübungen (asanas) und Übungsfolgen Kraft und Entspannung fördern, Achtsamkeit, Körperbewusstsein, Selbstheilungskräfte und den feinstofflichen Energiefluss anregen. Unter Einbeziehung des Atems eine Verbindung zwischen Körper und Geist schaffen und mental zur Ruhe kommen. Bitte bringen Sie eine Gymnastikmatte, eine Decke, ein Kissen, Socken und bequeme Kleidung mit.

---

### **Yoga - Praxis mit intensiven Vorbeugen, ZWS30172**

Freitag, 23. November 2018, 15:00 - 17:00 Uhr, Gollerhaus, Kirchplatz 5, Mehrzweckraum, 20 €, Leitung: Ilona Herrmann

Vertiefung von "Beweglichkeit und Kraft" in der Yoga-praxis. In jeder Haltung steckt eine Idee, eine Erfahrung, die wir an diesem Nachmittag mit intensiven Vorbeugen erleben wollen. Bitte bringen Sie Gymnastikmatte, Decke, ein Kissen, Socken und bequeme Kleidung mit.

---

### **Yoga - Praxis mit intensivem Vorbeugen, ZWS30173**

Freitag, 30. November 2018, 15:00 - 17:00 Uhr, Gollerhaus, Kirchplatz 5, Mehrzweckraum, 20 €, Leitung: Ilona Herrmann

Der Atem steht beim Yoga im Mittelpunkt und ist Zentrum des Übens. Wir wollen uns an diesem Nachmittag der bewussten Atemführung und der geistigen Ausrichtung widmen, unsere Mitte und den Einstieg zur Meditation finden. Das Seminar richtet sich an alle Yoga - Übenden und Yoga - Interessierte. Bitte bringen Sie Gymnastikmatte, Decke, ein Kissen, Socken und bequeme Kleidung mit.

## **Beruf**

### **Schnupperkurs Senioren EDV-Grundlagen, ZWS50100**

Dienstag, 18. September 2018, 14:30 - 16:00 Uhr, Gollerhaus, Kirchplatz 5, Erdgeschoss, Leitung: Joachim Höra

Meine digitale Welt - ein Angebot für Senioren und alle, die in einem angenehmen Arbeitstempo die Feinheiten im Umgang mit dem Computer erlernen möchten. Und wer sich noch nicht sicher ist, ob und wo er/sie mitmachen möchte, ist einfach zum "Schnuppern" herzlich willkommen. Reinschauen - ausprobieren - kennenlernen!

---

### **Senioren EDV-Grundlagen, ZWS50105**

dienstags, 6x, ab 25. September 2018, 14:30 - 17:30 Uhr, Gollerhaus, Kirchplatz 5, Erdgeschoss, 96 € / ermäßigt 77 € Leitung: Joachim Höra

Sie lernen den PC kennen und lieben. Aus der vertrackten Technik wird ein Freund. Wir zeigen Ihnen das Betriebssystem Windows und den Umgang mit Tastatur und Maus. Sie starten Programme, lernen ein einfaches Schreibprogramm kennen und erfahren alles Wichtige, um Ihren Computer gut nutzen zu können. Im Kurs lernen Sie die Systemsteuerung und die Ordnerstruktur des PCs kennen. Sie erleichtern sich das Leben mit Verknüpfungen und löschen Überflüssiges, damit Ihr Computer schön aufgeräumt bleibt.

**Schnupperkurs Senioren Word Grundlagen, ZWS50110**  
Dienstag, 06. November 2018, 14:30 - 16:00 Uhr,  
Gollerhaus, Kirchplatz 5, Erdgeschoss, gebührenfrei,  
Leitung: Joachim Höra

Für alle, die noch nicht wissen, welcher Kurs der Richtige ist, bietet die vhs Fichtelgebirge kostenfreie Schnupperkurse an. Jeweils an einem Abend haben Sie die Möglichkeit, den Dozenten kennen zu lernen und zu prüfen, ob das Angebot für Sie passt.

---

**Senioren Word-Grundlagen, ZWS50113**  
dienstags, 6x, ab 13. November 2018, 14:30 - 17:30 Uhr,  
Gollerhaus, Kirchplatz 5, Erdgeschoss, 96 € / ermäßigt 77 €  
Leitung: Joachim Höra

Lernen Sie Microsoft Office kennen und für die wichtigsten Aufgaben und Funktionen praktisch anzuwenden. Erstellen Sie erste Texte und Tabellen und finden Sie heraus, wie einfach die Gestaltung sein kann. Nutzen Sie Vorlagen aus dem Internet für die einfache Gestaltung von ansprechenden Geburtstagskarten oder erleichtern Sie mit vorgefertigten Einkaufslisten oder Haushaltsplänen Ihren Alltag. MS Office hilft Ihnen, in allen Lebenslagen besser organisiert zu sein. Sie können Ihren eigenen Laptop in den Kurs mitbringen.

---

**Fotografieren im Herbst, ZWS50155**  
Samstag, 06. Oktober 2018, 9:00 - 17:00 Uhr, Weißenstadt,  
Infoscheune Kurpark, 45 €, Leitung: Peter Wölfel

Die Herbstzeit vereint widersprüchliches Wetter und verschiedene Stimmungen: auf der einen Seite der Altweibersommer, auf der anderen Regen und Nebel. Eine optimale Zeit für schöne Fotos, denn der Herbst hält ein wunderbares Farbenspiel für uns bereit: Lange goldene Nachmittage, farbenfrohe Blätter an den Bäumen, Nebel über dem Wasser und beeindruckend klare Sonnenuntergänge. Der Dozent gibt Tipps zur Bildgestaltung und Motivwahl und zeigt, mit welchen kleinen Tricks man auch mit einer einfachen Kamera und der richtigen Einstellung gute Fotos machen kann. Bitte die eigene Kamera (wenn möglich mit Bedienungsanleitung) mitbringen.

---

**Schnupperkurs Senioren Internet-Grundlagen, ZWS50160**  
Dienstag, 08. Januar 2019, 14:30 - 16:00 Uhr, Gollerhaus,  
Kirchplatz 5, Erdgeschoss, Leitung: Joachim Höra

Für alle, die noch nicht wissen, welcher Kurs der Richtige ist, bietet die vhs Selb kostenfreie Schnupperkurse an. Jeweils an einem Abend haben Sie die Möglichkeit, den Dozenten kennen zu lernen und zu prüfen, ob das Angebot für Sie passt. Sie können Ihren eigenen Laptop in den Kurs mitbringen.

---

**Senioren Internet-Grundlagen, ZWS50161**  
dienstags, 6x, ab 15. Januar 2019, 14:30 - 17:30 Uhr,  
Gollerhaus, Kirchplatz 5, Erdgeschoss, 96 € / ermäßigt 77 €  
Leitung: Joachim Höra

Familie und Freunde wohnen nicht in unmittelbarer Nähe? Bleiben Sie dennoch regelmäßig in Kontakt. Wie das geht und welche Möglichkeiten Sie haben, erlernen Sie in diesem Modul von Anfang an. Sie richten Ihre eigene E-Mail-Adresse ein und lernen Ihren Posteingang - Ihren digitalen Briefkasten - kennen. Dann sprechen wir über das Internet und wo Sie wie finden, was Sie suchen. Und was es heißt, miteinander zu "chatten", probieren wir dann

gleich vor Ort aus. Voraussetzung: Sie arbeiten bereits mit dem Computer und haben auch einfache Textverarbeitungskenntnisse. Sie können Ihren eigenen Laptop in den Kurs mitbringen.

---

**Aktives Beschwerdemanagement - Positives Reklamationsverhalten, ZWS50900**

Freitag, 16. November 2018, 18:00 - 21:00 Uhr, Samstag,  
17. November 09:00 - 12:00 Uhr, Gollerhaus, Kirchplatz 5,  
Erdgeschoss, 69 €, Leitung: Kurt Lindovsky

Sie geben alles für Ihre Gäste, aber nicht alle Bedürfnisse Ihrer Kunden können jederzeit erfüllt werden. Kunden beschweren sich hin und wieder. Ein konsequentes Beschwerdemanagement ist sehr hilfreich, um mit etwaiger Unzufriedenheit professionell umzugehen. Gerade in schwierigen Situationen ist positives, professionelles Verhalten besonders gefragt. In diesem Intensivkurs erhalten Sie wertvolle Tipps zu folgenden Themengebieten: professioneller Umgang mit unzufriedenen Gästen, Einsatzmöglichkeiten und Vorteile von Beschwerdemanagement, 5 Phasen der positiven Reklamationsbehandlung, Bedeutung von verbaler und nonverbaler Kommunikation. Anhand von Praxisbeispielen werden Sie schwierige Streitgespräche üben und souverän meistern.

---

**Abenteuer Kommunikation, ZWS50901**

Samstag, 20. Oktober 2018, 9:00 - 13:00 Uhr, Gollerhaus,  
Kirchplatz 5, Mehrzweckraum, 45 € + 5 € für Handout,  
Leitung: Jürgen Franz

Eine spannende und humorvolle Reise in die Welt der Kommunikation, an deren Ende Sie Ihren Mann, Ihre Frau, Ihre Kolleginnen und Kollegen besser verstehen. Vielleicht sogar Ihren Chef. Denn: Das einzige Problem, das wir Menschen haben, ist die positive Kommunikation mit anderen und uns selbst.

---

**Motivieren, beeinflussen, überzeugen - Power Rhetorik schnell erlernt, ZWS50902**

Samstag, 19. Januar 2019, 9:00 - 12:30 Uhr, Gollerhaus,  
Kirchplatz 5, Mehrzweckraum, 45 € + 5 € für Handout  
Leitung: Jürgen Franz

Ein spannendes Rhetorik-Seminar welches, Ihnen die wichtigsten Grundlagen der Rhetorik vermittelt. Denn es sind immer Menschen, die Ihnen Türen öffnen oder aber verschließen. Frei und ohne Angst vor fremden Menschen reden zu können, dabei Andere zu überzeugen und zu motivieren, ist der Schlüssel für Türen, die sich öffnen. In diesem Seminar erleben Sie, dass auch Sie in der Lage sind, frei und überzeugend zu sprechen. Eine wunderbare Erfahrung und Ansporn, weiterzumachen.

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