

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 Februar 2018**

### KIRCHENLAMITZ

#### GESCHÄFTSSTELLENLEITER:

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

#### ANMELDE- & GESCHÄFTSSTELLE

Stadtverwaltung Kirchenlamitz, Natalie Gerdt, Marion Reger

Marktplatz 3, 95158 Kirchenlamitz

Tel.: 09285/959-25 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

Mo. + Di.: 14:30 Uhr - 16:00 Uhr

Do.: 14:30 Uhr - 18:00 Uhr

### KULTUR

#### Naturerlebnis mit Spielen und Geschichten, YKL20101

Donnerstag, 26. April 2018, 16:00 - 17:30 Uhr,  
Buswendeplatz an der Schule, 5 €, Leitung: Monika  
Gärtner, Daniela Krauß

Taucht ein mit uns in die mystische Welt des Waldes mit  
Geschichten und Spielen zum Träumen, selbst gestalten  
und Abenteuer erleben. Für Kinder ab 4 Jahren.  
Bitte bringt wetterfeste Kleidung und einen Rucksack mit  
Brotzeit und Getränk mit.

### GESUNDHEIT

#### Selbstverteidigung für Frauen ab 16 Jahren, YKL30280

samstags, 4x, ab 10. Februar 2018, 15:00 - 16:30 Uhr,  
Niederlamitz, TSV-Halle, 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.  
Bitte bringen die eine Matte und bequeme Kleidung mit.

#### Rückenfit, YKL30286

montags, 10x, ab 29. Januar 2018, 20:00 - 21:00 Uhr,  
Niederlamitz, TSV-Halle, 48 €, Leitung: Dieter Küspert

Mit funktioneller Rückengymnastik, ahrnehmungsübungen  
und wohltuender Entspannung schaffen Sie den  
notwendigen Ausgleich für einen im Alltag strapazierten  
Rücken und tun sich etwas Gutes. Sie erhalten praxisnahe  
Tipps und mehr Verständnis für die Zusammenhänge.

Bewegungen im Alltag werden insgesamt ökonomischer  
und leichter. 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.

#### Tiefenentspannung, YKL32101

dienstags, 3x, ab 13. Februar 2018, 19:00 - 20:30 Uhr,  
BeneVit Pflegeheim, 24,50 € / ermäßigt 19,50 €, Leitung:  
Susanne Lang-Aßmann, Heilpraktikerin

Tiefenentspannung ist gekennzeichnet durch eine tiefe  
körperliche, geistige und seelische Gelassenheit. Sie kann  
demnach eine Methode sein, eine kleine Auszeit von der  
ganzen Hektik des Alltags zu gewinnen. 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.

#### Achtsamkeitsmeditation - ein Date mit mir, YKL30100

mittwochs, 5x, ab 6. Juni 2018, 18:45 - 20:15 Uhr, BeneVit  
Pflegeheim, 32,50 € / ermäßigt 26 €, Leitung: Gerhard  
Lorenz

Achtsamkeit bedeutet, dass Aufmerksamkeit und Denken  
auf das Hier und Jetzt ausgerichtet sind. Unser hohes  
Lebenstempo, ständige Erreichbarkeit, berufliche  
Überforderung und rasant steigende mediale Impulse  
verschleiben den Menschen. Mit der Meditation lernen wir  
wieder loszulassen, innerlich ruhig zu werden, schaffen uns  
eine Oase, eine Kraftquelle. Beim abschließenden Body  
Scan unterstützen tibetische Klangschalen meditativ.  
Bitte bringen Sie eine Matte und bequeme Kleidung mit.

#### Feldenkrais mit Schwerpunkt Rücken, YKL32001

dienstags, 10x, ab 6. Februar 2018, 10:00 - 11:00 Uhr,  
BeneVit Pflegeheim, 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, ungenutztes Potenzial  
gibt es in uns allen, bereit, durch die Feldenkrais-Methode  
entdeckt und entwickelt zu werden. Mit Feldenkrais  
können Sie Spannungen lösen, Stress besser bewältigen,  
Ihre Beweglichkeit verbessern, Schmerzen abbauen, freier  
atmen und auch zu aufrechter Haltung zurückfinden.  
Bitte bringen Sie leichte Trainingsbekleidung und eine  
Matte mit.

### **Entspannung mit Tibetischen Klangschalen, YKL30120**

mittwochs, 5x, ab 21. Februar 2018, 18:45 - 20:15 Uhr,  
BeneVit Pflegeheim, 32,50 € / ermäßigt 26 €, Leitung:  
Gerhard Lorenz

Mit Klang und Schwingung fällt es leichter, die Aufmerksamkeit auf den eigenen Körper zu richten. Wo schweben die Klänge leicht durch den Körper? Wo stockt die Schwingung noch? Klangschalen, Therapiegongs und Zimbeln laden den Geist ein, achtsam zu hören. Atem und Körper dürfen dabei entspannen.

Bitte bringen Sie eine Matte und bequeme Kleidung mit.

---

### **Klangyoga, YKL30170**

mittwochs, 5x, ab 11. April 2018, 18:45 - 20:15 Uhr,  
BeneVit Pflegeheim, 32,50 € / ermäßigt 26 €, Leitung:  
Gerhard Lorenz

Mit sanften Yogaübungen erfahren die Teilnehmer eine besondere Wahrnehmung ihres Körpers. Mit Klang und Schwingung fällt es leichter, die Aufmerksamkeit auf den eigenen Körper zu richten. Körper-, Atem- und Energieübungen fügen sich zu harmonischen Bewegungsabläufen. Beim anschließenden Body Scan unterstützen tibetische Klangschalen meditativ.

Bitte bringen Sie eine Matte und bequeme Kleidung mit.

---

### **„Einblicke“ in die Homöopathie, YKL30420**

Dienstag, 13. März 2018, 19:30 - 21:30 Uhr, BeneVit  
Pflegeheim, 9 €, Leitung: Susanne Lang-Aßmann,  
Heilpraktikerin

Dieser Kurs gibt Einblick in die Geschichte der Homöopathie und beschreibt die Grundprinzipien der homöopathischen Behandlung. Demnach solle ein homöopathisches Arzneimittel so ausgewählt werden, dass es am Gesunden ähnliche Symptome hervorrufen könne, wie die an denen der Kranke leidet. Bei dieser Einführung in die homöopathische Denkweise geht es nicht allein um das Heilen von Krankheiten, sondern auch um die Stärkung des Immunsystems durch Homöopathie. Es ist zu empfehlen diesen Kurs allen anderen voranzustellen, da er ein tieferes Verständnis für die darauffolgenden Kurse vermittelt, ist aber kein Muss.

---

### **Homöopathische Hausapotheke, YKL30421**

Dienstag, 27. März 2018, 19:30 - 21:30 Uhr, BeneVit  
Pflegeheim, 9 €, Leitung: Susanne Lang-Aßmann,  
Heilpraktikerin

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 von den jeweiligen Kurz-Arzneimittelbildern verständlich näherbringen möchte.

---

### **Homöopathische Kinderapotheke, YKL30422**

Dienstag, 17. April 2018, 19:30 - 21:30 Uhr, BeneVit  
Pflegeheim  
9 €, Leitung: Susanne Lang-Aßmann, Heilpraktikerin

Dieser Kursabend zeigt Eltern und Interessierten, einfache und wirkungsvolle Möglichkeiten der homöopathischen Selbstbehandlung. Viele Beschwerden im Kindesalter wie: Blähungskoliken, grippale Infekte und Kinderkrankheiten, Schürfwunden, Verbrennungen, Verletzungen, Zahnungsbeschwerden usw. lassen sich homöopathisch gut behandeln.

---

### **Pinchos und Food-Pops, YKL30721**

Freitag, 27. April 2018, 18:30 - 21:30 Uhr, Grund-  
Mittelschule, Küche, 10 € + Kochgeld, Leitung: Christa Dick

Diese leckeren Häppchen sind ursprünglich im spanischen Baskenland zu Hause. Mit internationalen Zutaten werden solche Spießchen zu Food-Pops, ob ganz edel zum Aperitif oder rustikal und deftig zum Fußballabend, es gibt unendliche Möglichkeiten.

Bitte bringen Sie ein scharfes Messer, ein Getränk, eine Schürze und ein Geschirrtuch mit.

## SPRACHEN

### **Italienisch, Grundstufe 1b, YKL40906**

montags, 10x, ab 5. Februar 2018, 19:00 - 20:30 Uhr,  
Grund-Mittelschule, 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. Gründliche Wiederholung der bisherigen Lektionen. Dadurch besteht auch die Möglichkeit für Neueinsteiger, den Kurs zu besuchen. Lehrbuch: „Buongiorno!“, Klett-Verlag, ab Lektion 8

## 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

### **Das Hund-Mensch-Team, YML10001**

samstags, 8x, ab 24. März 2018, 13:15 - 14:45 Uhr,  
Wendenhammer 5A, 66 €, Leitung: Thomas Klügel

Auf Grundlage verschiedener Methoden der Verhaltensforschung stützt sich das Training zum einen auf die positive Ver-stärkung des erwünschten Verhaltens. Da Belohnung für jeden Hund anders aussieht, gilt es, die optimalen Motivations-faktoren eines jeden Vierbeiners zu erarbeiten. dabei wird der Hundehalter umfangreich in Theorie und Praxis geschult, seinen Hund, dessen Sprache und Verhalten zu verstehen und sich selbst seinem eigenen Hund verständlich zu machen, sodass es zu einem harmonischen Hund-Mensch-Team zusammenwächst. Erstes Kennenlernen ist am 16. März 2018 um 16:00 Uhr am Hundepark Wendenhammer ohne Hund. Bitte bringen Sie Ihren Hund, ein Hundehalsband oder Geschirr, eine geeignete Leine, Leckerlis und Spielzeug für den Hund mit. Mindestalter des Hundes 10 Monate.

---

## **Mein Hund kann alles...wenn er will, YML10002**

samstags, 8x, ab 24. März 2018, 15:15 - 16:45 Uhr,  
Wendenhammer 5A, 66 €, Leitung: Thomas Klügel

Als Grundlage für eine gelungene Hunde-erziehung ist es erforderlich, dass klare Vorstellungen darüber existieren, was der Hund können soll, dass Handlungen und Aufgaben immer gleich definiert sind und positive "Gewohnheiten" ausgebildet werden. Sitz, Platz, Bleib, Komm, Steh und Bei Fuß, sind die Basissignale. In diesem Kurs werden Ihnen die Grundlagen für ein positives Hund-Mensch-Zusammensein vermittelt. Erstes Kennenlernen ist am 16. März 2018 um 16:00 Uhr am Hundeplatz Wendenhammer ohne Hund.

Bitte bringen Sie Ihren Hund, ein Hundehalsband oder Geschirr, eine geeignete Leine, Leckerlis und Spielzeug für den Hund mit. Mindestalter des Hundes 10 Monate.

---

## **Das Hund-Mensch-Team, YML10003**

freitags, 8x, ab 29. Juni 2018, 16:00 - 17:30 Uhr,  
Wendenhammer 5A, 66 €, Leitung: Thomas Klügel

Bitte beachten Sie die Ausschreibung zu Kurs Nr. YML10001.

Erstes Kennenlernen ist am 22. Juni 2018 um 16:00 Uhr am Hundeplatz Wendenhammer ohne Hund.

---

## **Das Hund-Mensch-Team, YML10004**

samstags, 8x, ab 30. Juni 2018, 13:15 - 14:45 Uhr,  
Wendenhammer 5A, 66 €, Leitung: Thomas Klügel

Bitte beachten Sie die Ausschreibung zu Kurs Nr. YML10001.

Erstes Kennenlernen ist am 22. Juni 2018 um 16:00 Uhr am Hundeplatz Wendenhammer ohne Hund.

---

## **Mein Hund kann alles...wenn er will, YML10005**

samstags, 8x, ab 30. Juni 2018, 15:15 - 16:45 Uhr,  
Wendenhammer 5A, 66 €, Leitung: Thomas Klügel

Bitte beachten Sie die Ausschreibung zu Kurs Nr. YML10002.

Erstes Kennenlernen ist am 22. Juni 2018 um 16:00 Uhr am Hundeplatz Wendenhammer ohne Hund.

---

## **KULTUR**

### **Malen wie Bob Ross® - Neue Landschaftsmotive,**

YML20501

Samstag 30. Juni & Sonntag 1. Juli 2018, 10:00 - 16:30 Uhr  
Ev. Gemeindehaus, 63,50 € / ermäßigt 51 € +  
Materialkosten ca. 65 €, Leitung: Günter Petzoldt

Wenn Sie schon immer gerne malen wollten, aber glauben, dass Ihnen das Talent dazu fehlt, dann sind Sie in diesem Kurs richtig. 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 mit nach Hause nehmen können. Die benötigten Materialien (Leinwände, Farben, Pinselreiniger, Pinsel, Staffelei) werden für die Kursteilnehmer gegen Gebühr gestellt. Bitte bringen Sie einen Malkittel, eine Küchenrolle, Babyöl, ein Getränk und eine Brotzeit mit.

---

## **GESUNDHEIT**

### **Sommer - Fitness - Creative - Workout, YML30241**

ab 7. Mai 2018, 18:30 - 20:00 Uhr, Burak Physiotherapie, 74 € / ermäßigt 59,50 €, Leitung: Elke Klügel

Sommer-Fitness-Workout für alle!

Ein abwechslungsreiches, kreatives Fitnessprogramm, teilweise unter Einbeziehung von Handgeräten.

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

---

### **Step by Step - Steptakulär, YML30242**

montags, 8x, ab 30. Juli 2018, 18:30 - 19:30 Uhr, Burak Physiotherapie, 59,50 € / ermäßigt 47,50 €, Leitung: Elke Klügel

Stepp-Aerobic für Fortgeschrittene. Grundkenntnisse sind zwingend erforderlich. Freuen Sie sich auf abwechslungsreiche, kreative, energiegeladene, spektakuläre Stunden mit dem Steppbrett.

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

---

### **Fitness-Workout für Frauen und Männer, YML30244**

donnerstags, 8 x, ab 3. Mai 2018, 18:30 - 20:00 Uhr, Burak Physiotherapie, 59,50 € / ermäßigt 47,50 €, Leitung: Elke Klügel

Intensives Fitness-Workout mit Elementen aus dem Boxsport - Kicks & Punches. Power und Fun pur!!!

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

---

### **Power-Workout für Beach und Piste, YML30245**

donnerstags, 8x, ab 26. Juli 2018, 18:30 - 20:00 Uhr, Burak Physiotherapie, 59 € / ermäßigt 47,50 €, Leitung: Elke Klügel

Power-Workout für alle Beach- und Pistenfans oder solche, die es werden wollen! Noch nicht ausprobiert? Dann aber los.

Welche Frau bzw. welcher Mann will nicht am Strand und auf der Piste eine tolle Figur machen? Eine Kombination mit sichtbaren Erfolgen. Für alle!!!

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

---

### **ZUMBA®, YML30250**

dienstags, 8x, ab 6. März 2018, 17:45 - 18:45 Uhr, Burak Physiotherapie, 43,50 € / ermäßigt 35 €, Leitung: Sandra Steibel

ZUMBA® vereint Tanz und Fitness, Kardio- und Intervalltrainingselemente. Es werden Fett und Kalorien verbrannt und die Lebensenergie geweckt. Unabhängig davon, wie fit Sie sind, ZUMBA® ist für jeden geeignet, der Spaß an Bewegung, Tanz und Musik hat. Mitreißende Musik und Bewegung lassen beim Training die Anstrengung zur Nebensache werden. Es werden verschiedene Tanzelemente wie z.B. Salsa, Merenque, Reggaeton, Samba, Cumbia Funk vereint.

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

---

## **ZUMBA®, YML30251**

mittwochs, 8x, ab 7. März 2018, 19:00 - 20:15 Uhr, Ev. Gemeindehaus, 54 € / ermäßigt 43 €, Leitung: Sandra Steibel

Bitte beachten Sie die Ausschreibung zu Kurs Nr. XML30250.

## **ZUMBA® Kids, YML30252**

dienstags, 8x, ab 6. März 2018, 16:15 - 17:00 Uhr, Burak Physiotherapie, 32,50 €, 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.

## **Kinderschutztraining für Schüler 6-12 Jahre-Sicherheit kann man lernen!, YML30276**

Donnerstag, 15. März 2018, 15:00 - 17:30 Uhr, Stadthalle, 19 €, Leitung: Rainer Frank

Die Kinder steigern spürbar ihr Selbstbewusstsein. 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 mache ich auf mich aufmerksam, wo bekomme ich Hilfe? 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.

## **Hatha-Yoga, YML30171**

dienstags, 8x, ab 6. März 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 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. Damit werden die eigenen Gesundheitskompetenzen und Ressourcen gestärkt und erweitert, die für die Regeneration und Erholung sowie für die stressreduzierte Gestaltung des (Berufs-/Familien-) Alltags eingesetzt werden können. Bitte bringen Sie eine Decke und bequeme Kleidung mit. Die Kursgebühr wird bei regelmäßiger Teilnahme von Krankenkassen bezuschusst oder erstattet.

## **Hatha-Yoga, YML30172**

dienstags, 8x, ab 6. März 2018, 20:00 - 21:00 Uhr, Ev. Gemeindehaus, 38 €, Leitung: Herbert Fischer

Bitte beachten Sie die Ausschreibung zu Kurs Nr. XML30171.

## **Beweglichkeit, Kraft und Entspannung mit Yoga, YML30173**

donnerstags, 6x, ab 22. März 2018, 17:30 - 19:00 Uhr, Ev. Gemeindehaus, 39 € / ermäßigt 31,50 €, Leitung: Ilona Herrmann

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

## **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**

### **Künstlertreff, YRL20500**

donnerstags, 7x, ab 8. Februar 2018, 19:00 - 21:00 Uhr, Bürgerhaus, 7,50 €, Leitung: Inge Rammonat

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

### **Spieleabend, YRL20000**

dienstags, 32x, ab 6. Februar 2018, 19:00 - 22:00 Uhr, Café Musenkuss, gebührenfrei, Leitung: Cafe Musenkuss

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

## **GESUNDHEIT**

### **Qigong, YRL30130**

mittwochs, 10x, ab 7. Februar 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.

## 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, YWS11100

Freitag, 23. Februar 2018, 20:00 - 22:00 Uhr, 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.

Weitere Termine: 30. März 2018, 27. April 2018, 25. Mai 2018, 29. Juni 2018, 27. Juli 2018, 31. August 2018

PS: Sie können auch gerne einen individuellen Termin vereinbaren!

### Historia Mystica, YWS11102

Freitag, 16. Februar 2018, 19:30 - 21:00 Uhr, Gollerhaus, Kirchplatz 5, Mehrzweckraum, 4 €, Leitung: Adrian Roßner

Bis heute kennt die Regionalgeschichte einige letzte Geheimnisse, auf die wir scheinbar keine explizite Antwort zu geben vermögen. Im Rahmen des Vortrags soll versucht werden, jenen letzten Mythen der Vergangenheit nachzuspüren. Die Reise geht dabei quer durch die Jahrhunderte, sodass neben der Wendischen Wallstätte am Waldstein auch geheime Gänge in der Region oder aber ominöse Windmühlen, deren Flügel sich schon vor 250 Jahren drehten, im Mittelpunkt stehen 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.

### Revolution am Waldstein, YWS11103

Freitag, 6. April 2018, 19:30 - 21:00 Uhr, Gollerhaus, Kirchplatz 5, Mehrzweckraum, 4 €, Leitung: Adrian Roßner

Mit den Matrosenaufständen in den deutschen Hafenstädten und den Umsturzversuchen unter anderem in München endete nicht allein der Erste Weltkrieg, sondern auch die Existenz des Deutschen Kaiserreichs. Auf den Spuren der Revolution von 1918 begibt sich der Vortrag zum 100. Jubiläum der Gründung des Freistaats Bayern auf eine Spurensuche durch die Region. Auch im Fichtelgebirge übernahmen in jener Krisenzeit "Arbeiter- und Soldatenräte" die Macht in den Städten, die versuchten, "das Alte und Morsche" durch "das Neue, die Republik" zu ersetzen.

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.

### Marktleuthen – Ein kurzer Blick auf 700 Jahre Geschichte, Teil1, YWS11103

Freitag, 20. April 2018, 19:30 - 21:00 Uhr, Gollerhaus, Kirchplatz 5, Mehrzweckraum, 4 €, Leitung: Harald Stark

Am Anfang der Geschichte des kleinen Sechsstädterstädtchens Marktleuthen standen Mord und Totschlag. Und in ihrem weiteren Verlauf ging es auch oft recht handfest zu. Fehden, Feuersbrünste und Kriegsnöte prägten über Jahrhunderte die gesamte Region. Der Referent berichtet - stellvertretend für die Bewohner des gesamten Fichtelgebirgsraumes - von den Schicksalen der Marktleuthener bis zum Ende der Markgrafenzeit 1791. 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, YWS11600

Montag, 19. März 2018, 14:00 - 19:00 Uhr, Gollerhaus, Kirchplatz 5, Mehrzweckraum, 20 €, Leitung: Olaf Peschel

Ihre Enkelkinder unterhalten sich nur noch über "WhatsApp"? Ihre Kinder laden sich ständig irgendwelche Apps herunter? Die ANDROID-Schulung (nicht iPhone, nicht Blackberry, nicht Windows-Phone!!!) bietet Ihnen alle Grundlagen zur Bedienung Ihres Smartphones. Sie installieren Apps und stellen das Gerät mit Hilfe des Kursleiters nach Ihren Bedürfnissen und Wünschen ein. Kursunterlagen und Verpflegung sind inklusive. Ein eigenes Smartphone plus Ladegerät ist erforderlich (+ 5 € Materialkosten)

### Werden Sie fit am Smartphone, YWS11601

Montag, 28. Mai 2018, 14:00 - 19:00 Uhr, Gollerhaus, Kirchplatz 5, Mehrzweckraum, 20 €, Leitung: Olaf Peschel

Bitte beachten Sie die Ausschreibung zu Kurs Nr. YWS11600

## KULTUR

### So macht singen Spaß!, YWS20700

samstags, 2x, ab 14. April 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. 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 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. Ein Nebeneffekt: Entspannung für Körper, Geist und Seele.

Bitte an bequeme Bekleidung, eine Isomatte und ausreichend (stilles) Mineralwasser denken.

### **Ballett für Erwachsene Anfänger & Wiedereinsteiger,** YWS20900

montags, 10x, ab 19. Februar 2018, 19:30 - 20:30 Uhr,  
Weißenstadt Schule, Aula, 43,50 € / ermäßigt 35 €,  
Leitung: Irene Buja Duchoslav

Es stimmt nicht, dass Ballettunterricht im Kindergartenalter begonnen werden muss, außer sie möchten professioneller Tänzer werden. Klassisches Ballett ist zu Beginn einfach und logisch aufgebaut und eignet sich deshalb gut für Erwachsene. Wer Freude an klaren Bewegungen nach klassischer Musik hat, verbindet so Sport mit Kultur. Alter und Figur spielen keine Rolle. Bitte bringen Sie Sportbekleidung und Gymnastikschläppchen mit.

#### GESUNDHEIT

### **Qigong,** YWS30130

dienstags, 8x, ab 20. Februar 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. 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.

### **Psoas-Yoga-Praxis,** YWS30170

mittwochs, 6x, ab 13. Juni 2018, 17:30 - 19:00 Uhr,  
Gollerhaus, Kirchplatz 5, Mehrzweckraum, 39 € / ermäßigt 31,50 €, Leitung: Ilona Herrmann

Wir stellen den großen Lendenmuskel in den Mittelpunkt unserer Yoga-Praxis, um unser körperliches, seelisches und emotionales Wohlbefinden zu fördern. Hatha Yoga in der Tradition von T.K.V. Desikachav / R. Sviram  
Bitte bringen Sie eine Gymnastikmatte, eine Decke, ein Kissen, Socken und bequeme Kleidung mit.

### **Beweglichkeit, Kraft und Entspannung mit Yoga,** YWS30171

mittwochs, 8x, ab 28. März 2018, 17:30 - 19:00 Uhr,  
Gollerhaus, Kirchplatz 5, Mehrzweckraum, 52 € / ermäßigt 42 €, Leitung: Ilona Herrmann

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

### **Feldenkrais mit Schwerpunkt Rücken am Abend,** YWS32002

donnerstags, 10x, ab 1. Februar 2018, 20:00 – 21:00 Uhr,  
Weißenstadt, Gollerhaus, Kirchplatz 5, Erdgeschoss, 48 € / ermäßigt 39 €, 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. Menschen jeden Alters und in jeder Lebenslage können nachhaltig lernen. 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, bereit, durch die Feldenkrais-Methode entdeckt und entwickelt zu werden. 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.

#### Beruf

### **Aktives Beschwerdemanagement - Positives Reklamationsverhalten,** YWS 50903

Freitag, 4. Mai 2018, 14:00- 17:00 Uhr, Samstag, 5. Mai 2018, 09:00 – 12:00 Uhr, Gollerhaus, Kirchplatz 5, Erdgeschoss, 69 € inkl. Schulungsunterlagen, 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.



Es  
gibt kein  
Wort, das  
sich auf  
Silber  
reimt.

Sonst nur nützliches Wissen:  
**Volkshochschule**