



Volkshochschule Fichtelgebirge

Lessingstraße 8

95100 Selb

Tel.: 09287/8005120 Fax: 09287/8005110

volkshochschule@vhs-fichtelgebirge.de

www.vhs-fichtelgebirge.de

vhs-Programm der Geschäftsstellen

Nagel, Tröstau und Wunsiedel

ab September 2018

NAGEL

GESCHÄFTSSTELLENLEITERIN:

Kerstin Küffner, An der Gregnitz 9, 95697 Nagel

ANMELDE- & GESCHÄFTSSTELLE

Gemeinde Nagel, Ilona Schultheiß

Wunsiedler Straße 25, 95697 Nagel

Tel.: 09236/9811-0 Fax: 09236/9811-14

Email: willkommen@erholungsort-nagel.de

Homepage: www.vhs-fichtelgebirge.de

GESCHÄFTSZEITEN:

Montag/Dienstag/Donnerstag: 08:30 Uhr-12:00 Uhr

GESELLSCHAFT

Knigge: Der Restaurantbesuch, ZNA11202

Donnerstag, 15. November 2018, 18:00 - 21:00 Uhr, Haus der Kräuter, 20 €, Leitung: Jennifer Hennessy

Das wohl vielfältigste Thema im Bereich Knigge (und mit den meisten Fragen behaftet) betrifft alles rund um den Aufenthalt im Restaurant. Wer lässt wem den Vortritt, wie wird angestoßen und wohin mit der Serviette? Und wie ist das nun mit dem Löffel zu den Spaghetti? 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.

Knigge für die Frau: Fit im Berufsalltag, ZNA11203

Donnerstag, 24. Januar 2019, 18:00 - 21:00 Uhr, Haus der Kräuter 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. Business Knigge: Telefon & E-Mail, das Mobiltelefon, das Vorstellungsgespräch, der 1. Tag im neuen Job

KULTUR

Töpfern, ZNA20600

Montag, 08. Oktober 2018, 18:30 - 21:00 Uhr, Kösseine Schule, Werkraum, 8 € + Materialkosten, Leitung: Kerstin Küffner

Aus Ton fertigen wir an diesem Abend wunderschöne Kunstwerke! Mit etwas Mut und Geschick entstehen Schalen, Übertöpfe, Zaunhocker, Lichthäuser, Türschilder und vieles mehr. Seien Sie kreativ! Ein zweiter Termin zum Bemalen wird im Kurs ausgemacht.

Töpfern, ZNA20601

Montag, 05. November 2018, 18:30 - 21:00 Uhr, Kösseine Schule, Werkraum, 8 € + Materialkosten, Leitung: Kerstin Küffner

Ton - ein Naturprodukt, aus dem sich vieles formen lässt. Ob Geschenkanhänger oder Sterne für die Weihnachtszeit, Übertöpfe, Schalen oder Skulpturen, Türschilder oder Windlichter, alles ist möglich. Ein zweiter Termin zum Bemalen wird im Kurs ausgemacht.

Töpfern für Mama / Oma und Kind, ZNA20602

Montag, 01. Oktober 2018, 15:30 - 16:30 Uhr, Kösseine Schule, Werkraum, 8 € + Materialkosten, Leitung: Kerstin Küffner

Ein Kurs für Mama und Kind oder Oma und Enkel. Aus Ton können wir wunderschöne Sachen formen. An diesem gemeinsamen Nachmittag entstehen mit etwas Mut und Geschick Schalen, Sterne, Tiere, Türschilder und vieles mehr. Ein zweiter Termin zum Bemalen wird im Kurs ausgemacht.

Töpfern für Mama / Oma und Kind, ZNA20603

Dienstag, 02. Oktober 2018, 15:30 - 16:30 Uhr, Kösseine Schule, Werkraum, 8 € + Materialkosten, Leitung: Kerstin Küffner

Bitte beachten Sie die Ausschreibung zum Kurs ZWU30110.

Tanzkurs, ZNA20900

sonntags, 8x, ab 23. September 2018, 18:30 - 19:30 Uhr, Gemeindezentrum, Großer Saal, 28 € / ermäßigt 22,50 €, Leitung: Patrick Ullrich

Tanzkurs für Paare ohne Vorkenntnisse, oder mit leichten Vorkenntnissen (z.B. Besuch der Tanzschule als Schüler) Unterricht erfolgt durch ausgebildeten Tanzlehrer ADTV, unterrichtet werden Grundschritte und Basisfiguren in den Tänzen Blues, English Waltz, Foxtrott, Oldtime Rock, Cha Cha Cha und Disco Fox. Lernziele sind Tactsicherheit, Führung, Erkennen der Tanzmusikart, entspannter Umgang mit der Schritttechnik. Anschlusskurs möglich.

Gestalten Sie einen Schlüsselanhänger, Schnullerkette oder Rosenkranz, ZNA21201

Mittwoch, 10. Oktober 2018, 19:00 - 20:30 Uhr, Haus der Kräuter, 12,50 €, Leitung: Birgit Sticht

Unter Anleitung entstehen in Handarbeit aus Holzkugeln und verschiedenen Elementen schöne Ketten, die zu einem Schlüsselanhänger, Schnullerketten oder auch zu einem Rosenkranz gebunden werden können. Mit der Technik der bestimmten Knoten kann auch ein kleiner Fingerrosenkranz geknüpft werden.

Filzen einer Tasche, ZNA21301

Montag, 12. November 2018, 18:30 - 20:30 Uhr, Kösseine Schule, Werkraum, 10 € + Materialkosten, Leitung: Kerstin Küffner

...für e-book, Handy, Foto, Krimskrams. Jeder, der mit warmer Seifenlauge und Filzwolle seine ganz persönliche Tasche für schätzenswerte Geräte kreieren möchte, kann hier seiner Phantasie freien Lauf lassen. Bitte bringen Sie ein Handtuch mit.

Wildkräuterwanderung, ZNA30000

Dienstag, 04. September 2018, 15:00 - 17:00 Uhr, Parkplatz am Nageler See, 5 € inkl. kleiner Kostprobe

Treffpunkt: Parkplatz am Nageler See, Dauer ca. 2 Stunden, Kinder sind kostenfrei. Bei einer Wanderung rund um den Nageler See und zum Bibergebiet erfahren Sie Wissenswertes (richtiges Sammeln, Trocknen, Verwendung in der Küche und ein paar g'sunde Ratschläge) über die unerschöpfliche Vielfalt heimischer Wildkräuter. Leitung und Anmeldung: Erika Bauer, 09236 1006. Anmeldeschluss jeweils ein Tag vor der Wanderung.

Weiterer Termin:

ZNA30001, Sonntag, 09. September 2018, 15:00 - 17:00 Uhr

Tee für Nieren und Blase, ZNA30002

Freitag, 07. September 2018, 16:00 - 18:00 Uhr, Nagel, Zeit- und Erlebnisgarten, 5 € inkl. Teerezept

Wir suchen Bitterkräuter am See und im Bibergebiet, die bei leichten Nieren- und Blasenbeschwerden helfen können. Sie erfahren Wissenswertes über die benötigten Pflanzen im Rahmen der Volksheilkunde. Leitung und Anmeldung bis einen Tag vor der Veranstaltung: Angela Zaus, 09236 1806.

Weiterer Termin:

ZNA30004 Freitag, 21. September 2018, 16:00 - 18:00 Uhr

Erkältungskräuter, ZNA30003

Freitag, 14. September 2018, 19:00 - 21:00 Uhr, Haus der Kräuter 17 €+ Materialkosten

Mit Kräutern gesund durch den Winter - Wissenswertes über Salbei, Thymian, Eibisch und Co. Wir bereiten Hustenbonbons und einen Hustensirup zu. Bitte bringen Sie dazu eine kleine Flasche und einen Behälter für die Bonbons mit. Leitung und Anmeldung (bis 13.09.): Gabriele Greger, 09236 1747.

Pilze entdecken, ZNA30005

Freitag, 22. September, 2018, 14:00 - 17:00 Uhr, Haus der Kräuter, 7 €

Lasst euch entführen in die geheimnisvolle, spannende Welt der Pilze. Viel Hintergrundinformation zur Lebensweise und ökologischen Bedeutung sowie Sammeltipps ergänzen die gefundenen Pilze. Bitte bringen Sie festes Schuhwerk sowie wetterfeste Kleidung, einen kleinen Korb und ein kleines Messer mit. Leitung und Anmeldung (bis 19.09.): Dr. Kristina Schröter, Biologin und Pilz Coach, 09236 3370479

Räuchern mit heimischen Kräutern, ZNA30006

Freitag, 02. November 2018, 19:00 - 21:00 Uhr, Haus der Kräuter, 12 € inkl. Zutaten für einmaliges Räuchern und ausführliches Skript

Das Räuchern mit heimischen Kräutern und Harzen hat eine lange Tradition. Dabei geht es nicht um Hexerei, sondern um einen Jahrhunderte alten Erfahrungsschatz. Unsere Vorfahren führten es als Heilanwendung oder zur Verbesserung des Raumklimas durch. Einen Einblick in dieses praktische Wissen gibt dieser Kurs: beispielsweise, wie Fichtenharz eingesetzt werden kann, um die Atemwege zu befreien oder welche desinfizierende Wirkung im Wacholder liegt. Sie lernen die vielseitigen Anwendungsmöglichkeiten und Wirkungsweisen verschiedener Kräuter und Harze kennen. Welches Räucherwerk für Sie persönlich in Frage kommt, ermitteln wir gemeinsam am Ende des Kurses. Leitung und Anmeldung: Erika Bauer, 09236 1006 Anmeldeschluss: 2 Tage vor der Veranstaltung.

Weihnachtliche Gewürze und Bitterkräuter, ZNA30007

Freitag, 16. November 2018, 18:00 - 20:00 Uhr, Haus der Kräuter 17 €

Weihnachtliche Gewürze und Bitterkräuter lassen sich wunderbar kombinieren. Die Gewürze bringen eine wohlige Wärme und die Bitterkräuter helfen uns bei der Verdauung. Wir bereiten einen Heilwein zu, mit dem Sie gut über die Feiertage kommen. Bitte bringen Sie eine kleine Flasche für den Heilwein mit. Leitung und Anmeldung (bis 15.11.): Gabriele Greger, 09236 1747.

QiGong, ZNA30130

donnerstags, 10x, ab 27. September 2018, 9:30 - 10:30 Uhr, Kösseine Schule Turnhalle, 44 € / ermäßigt 36 €, Leitung: Cathrin Müller

QiGong ist ein wunderbares Bewegungs- und Entspannungsverfahren, das unseren Körper und Geist in Einklang bringt und uns in unsere Mitte führt. Die Übungen werden langsam und sanft ausgeführt, so ist Qi Gong ideal für Jung und Alt, um fit zu werden und zu bleiben. Qi Gong hilft uns, unsere innere Ruhe zu finden, unsere Sehnen und Muskulatur sanft zu trainieren, sowie Herz, Kreislauf, Verdauungssystem und Leber zu unterstützen. Wir üben ausführlich die "Acht Brokate", so dass jeder Teilnehmende nach dem Kurs in der Lage ist, die Übungen selbstständig zu Hause durchzuführen. Dazu lernen wir an jedem Kursvormittag neue Übungen aus dem Atem-Qi Gong, dem Stillen Qi Gong, dem Ba Kua Qi Gong etc. kennen. Freuen Sie sich auf entspannte Vormittage, darauf Kraft zu tanken und sich Gutes zu tun! Der Kurs ist für jede Altersklasse ideal, ganz gleich ob junge Mutter oder Vater, Personen mittleren Alters oder Senioren. Qi Gong ist so wunderbar sanft und schonend, dass jeder Freude daran hat, auch wenn man körperlich nicht ganz so fit ist. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung oder Sportkleidung mit.

Kinderschutztraining für Schüler 1. bis 6. Klasse, ZNA30277

Freitag, 12. Oktober 2018, 15:00 - 17:30 Uhr, Kösseine Schule Turnhalle, 19 €, Leitung: Rainer Frank

Die Kinder, lernen Streitsituationen zu vermeiden und wenn erforderlich, durch ein mehrstufiges Vorgehen in einem angemessenen Rahmen zu handeln. In Konfliktsituationen mit anderen Kindern, in denen Beschwichtigungsversuche nicht mehr ausreichen, den Unruhestifter fernzuhalten, lernen die Kinder, sich einfach aber wirkungsvoll zu verteidigen. Die Kinder steigern spürbar ihr Selbstbewusstsein, verlassen dauerhaft die Opferrolle und werden weder Opfer noch Täter von Gewalttaten. Weiterhin üben die Kinder richtige und einfache Verhaltensweisen sowie die Entwicklung eines Gefahrenfrühwarn-Systems im Umgang mit fremden Erwachsenen: wie verhalte ich mich, wenn mich z.B. an der Bushaltestelle ein Fremder anspricht oder ein Fahrzeug neben mir anhält/herfährt und ich nach dem Weg gefragt werde? Wie flüchte ich richtig, wie mache ich auf mich aufmerksam, wo bekomme ich Hilfe und wie erreiche ich, dass mir von Passanten auch wirklich geholfen wird? Und warum sollte ich niemals jemandem folgen, der mir Hundewelpen oder Süßigkeiten verspricht? Wer ist überhaupt ein „Fremder“? Unser Training hat ein klares Ziel: sichere, fröhliche und selbstbewusste Kinder. Jedes Kind erhält eine Urkunde und alle Eltern wichtige schriftliche Sicherheitstipps! Bitte bequeme Kleidung, Turnschuhe und ein Getränk mitbringen.

Küchla - Ausgezogene - Knieküchla, ZNA30720

Samstag, 29. September 2018, 14:00 - 15:30 Uhr, Haus der Kräuter, 12 € inkl. Materialkosten + Kaffee, Leitung: Robert Besold

Das Küchle-Backen ist eine schöne Tradition, ob zu Familienfesten oder zur Kirchweih. Gemeinsam erlernen wir, wie der Teig die richtige Beschaffenheit erhält, die Ruhephase des "Gehens" braucht und "ausgezogen" wird. Nach dem "Rausbacken" werden die frischen "Kniekaichla" mit einer Tasse Kaffee gekostet. Das Rezept zum Nachbacken gibt es auch.

Blechkuchen wie bei Oma, ZNA30721

Samstag, 06. Oktober 2018, 13:30 - 15:30 Uhr, Haus der Kräuter
10 € inkl. Materialkosten + Kaffee, Leitung: Robert Besold

Oma's Backgeheimnis! Aus einem Ausgangsteig, dem Hefeteig, werden verschiedene Sorten von Blechkuchen variiert. Vom Kleckskuchen über Schmier-, Mohn- oder Streuselkuchen werden wir Oma's Geheimrezepte wieder zum Leben erwecken. Hmm..., schon der Gedanke daran lässt einem das Wasser im Mund zusammenlaufen. Nach getaner Arbeit werden die verschiedenen Sorten mit einer Tasse Kaffee probiert.

Backkurs "Weihnachtstorten", ZNA30722

Montag, 05. November 2018, 14:00 - 15:30 Uhr, Haus der Kräuter
12 € inkl. Materialkosten + Kaffee, Leitung: Robert Besold

Eine neue Kreation wird Ihre Kaffeetafel zur Adventszeit bereichern! Mit weihnachtlichen Gewürzen werden diese Torten überraschen. Wir werden den Nachmittag mit Selbstgebackenen und einer Tasse Kaffee beenden. Das Rezept zum Nachbacken gibt es auch.

TRÖSTAU

GESCHÄFTSSTELLENLEITERIN:

Franziska Jäger, Hauptstraße 6, 95709 Tröstau

ANMELDE- & GESCHÄFTSSTELLE

Rathaus Tröstau, Touristeninformation

Hauptstraße 6, 95709 Tröstau

Tel.: 09232/9921-61 Fax: 09232/9921-15

Email: gemeinde-troestau@t-online.de

Homepage: www.vhs-fichtelgebirge.de

GESCHÄFTSZEITEN:

Montag - Freitag:

08:00 Uhr-12:00 Uhr

GESELLSCHAFT

Wanderungen durch die Erdgeschichte: Der See, das Zinn und die Steine, ZTT10100

Freitag, 28. September 2018, 14:00 - 18:00 Uhr, Seehaus Parkplatz, 6 €, Leitung: Andreas Peterek

Fünfter und letzter Teil der Folge von erdgeschichtlichen Führungen rund um den Granit (können auch unabhängig voneinander besucht werden). Was charakterisiert den Granit? Wie entsteht er und warum bringt er so unverwechselbare Landschaftsformen hervor? Weglänge ca. 5 Kilometer. Anmeldeschluss: 25.09.2018.

Diese Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Geopark Bayern-Böhmen statt. Eine Anmeldung ist erforderlich unter 09287 8005120 oder 09602 9398166.

Perspektivenwechsel, ZTT11100

Mittwoch, 07. November 2018, 19:30 - 21:00 Uhr, Leupoldsdorf, Altes Schulhaus, Waffenhammerweg 8, 3,50 €, Leitung: Christine Roth

Der Lichtbildvortrag zeigt Fichtelgebirgsdörfer von oben und unten fotografiert. Häuser, Felder, Wälder und Wege präsentieren sich wie Spielzeug, wenn sie aus der Luft vom Segelflugzeug heraus aufgenommen werden. Deutlich erkennbar sind dabei jüngere Veränderungen in unserer Kulturlandschaft durch Flurbereinigungs- und Landschaftspflege-Maßnahmen sowie neu geschaffene Anlagen zur Energieerzeugung. Nicht immer verrät die Siedlungsstruktur auf den ersten Blick, welche Ortschaft gerade überflogen wird. Es darf also gerätselt werden. Mit Nahaufnahmen vom Boden aus gibt es Hilfestellung und dabei wird noch manche Besonderheit entdeckt. Diese Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Geopark Bayern - Böhmen statt.

Zwischen Fichtelgebirge und Frankenwald, ZTT11101

Mittwoch, 10. Oktober 2018, 19:30 - 21:00 Uhr, Leupoldsdorf, Altes Schulhaus, Waffenhammerweg 8, 3,50 €, Leitung: Christine Roth

Zwei Mittelgebirge und Wanderparadiese in unmittelbarer Nachbarschaft, die sich auf markierten Wegen gut erkunden lassen. Beim Bergauf und Bergab wird nicht nur die abwechslungsreiche Landschaft spürbar, sondern immer wieder lässt sich auch die kulturelle Vielfalt entdecken. Diese Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Geopark Bayern - Böhmen statt.

GESUNDHEIT

Meditation, ZTT30100

mittwochs, 6x, ab 09. Januar 2019, 19:00 - 20:30 Uhr, Rathaus
39 € / ermäßigt 32 €, Leitung: Andreas Büttner

Meditation bietet die Möglichkeit, vollständig zur Ruhe zu kommen. Die Gedanken, die einen sonst permanent beschäftigen, manchmal sogar quälen, haben Pause. Meditation ist nichts Mystisches. Schon zu allen Zeiten und überall auf der Welt haben Menschen meditiert. Wir beginnen mit sanften Atem-Meditationen und beziehen nach und nach auch Geh- und Bewegungs-Meditationen mit ein. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, Matte, Decke(n), warme Socken, Mineralwasser oder Tee, eventuell ein Kissen und Papier und Stift für Notizen mit.

Stress-Abbau und Stress-Prävention, ZTT30101

mittwochs, 6x, ab 10. Oktober 2018, 19:00 - 20:30 Uhr, Rathaus
39 € / ermäßigt 32 €, Leitung: Andreas Büttner

Stress ist allgegenwärtig, doch nicht jede Entspannungsmethode ist für jeden Menschen geeignet. Zudem ist Abwechslung sinnvoll, denn niemand möchte immer die gleichen Übungen machen. Der Kurs gibt Einblick in verschiedene Entspannungsmethoden und Meditations-Techniken wie Autogenes Training (Kurzform), Progressive Muskelentspannung (Kurzform), Chakren-Yoga, ruhige und bewegte Meditationen. Ferner werden kleine Übungen für das tägliche Wohlbefinden gezeigt. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, Matte, Decke(n), warme Socken, Mineralwasser oder Tee, eventuell ein Kissen und Papier und Stift für Notizen mit.

QiGong, ZTT30130

donnerstags, 8x, ab 27. September 2018, 19:00 - 20:00 Uhr, Rathaus, 2. Stock, 52 €, Leitung: Ute Gleissner

Schenken Sie sich ein Lächeln. Den Körper mit sanften Bewegungen lockern, den Geist zur Ruhe bringen, entspannt sein und trotzdem voller Energie. Mit Bewegungen, die Körper, Harmonie und Atem miteinander verbinden. Kleiner Einstieg in die Meditation. Stabilisierung des Körpers. Koordination, Gleichgewicht und Atmung verbessern. Kräftigung der Wirbelsäule. Lösen von alten Bewegungsmustern. Der Kurs ist für Menschen jeden Alters geeignet; keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und Socken mit. Bitte bringen Sie eine Matte, Sportkleidung und feste Turnschuhe mit. Die Kursgebühr wird bei regelmäßiger Teilnahme von Krankenkassen bezuschusst oder erstattet.

Ü 40 - Gesund und fit durchs Leben, ZTT30242

mittwochs, 10x, ab 19. September 2018, 18:30 - 19:30 Uhr, Kösseine-Schule Turnhalle, 44 € / ermäßigt 35,50 €, Leitung: Kathrin Schenk

Dass Bewegung ganz einfach guttut und etwa Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen kann, ist Gemeingut. Deshalb melden Sie sich an. Wir trainieren den ganzen Körper. Und wer regelmäßig seine Rumpfmuskulatur mit ein paar Übungen stärkt, sorgt für einen gesunden Rücken. Die Gelenke bleiben zudem belastbarer. Dieser Kurs ist ideal für nicht ganz so Sportliche, aber auch für junge Frauen, die schon länger keinen Sport mehr gemacht haben. Bitte bringen Sie feste Turnschuhe, eine Matte, ein Handtuch und ein Getränk mit.

Ü 40 - Gesund und fit durchs Leben, ZTT30243

mittwochs, 10x, ab 09. Januar 2019, 18:30 - 19:30 Uhr, Kösseine-Schule Turnhalle, 44 € / ermäßigt 35,50 €, Leitung: Kathrin Schenkl

Bitte beachten Sie die Ausschreibung zum Kurs ZTT30242.

ZUMBA® Kids, ZTT30250

dienstags, 5x, ab 18. September 2018, 16:00 - 17:00 Uhr, Rathaus 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.

Rückenfit, ZTT30286

mittwochs, 10x, ab 26. September 2018, 8:15 - 9:15 Uhr, Kösseine-Schule Turnhalle, 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 rückerchonende Körperhaltungen und üben rückergerechte 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 rückergerechter 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. Bei akuten Erkrankungen der Wirbelsäule fragen Sie bitte vor der Teilnahme Ihren Arzt. Bitte bringen Sie eine Matte, Sportkleidung und feste Turnschuhe mit. Die Kursgebühr wird bei regelmäßiger Teilnahme von Krankenkassen bezuschusst oder erstattet.

Rückenfit, ZTT30287

mittwochs, 10x, ab 09. Januar 2019, 8:15 - 9:15 Uhr, Kösseine-Schule Turnhalle, 48 €, Leitung: Cäcilia Mühl

Bitte beachten Sie die Ausschreibung zum Kurs ZTT30286.

Kochabend für Männer: Feine Menüs für Festtage, ZTT30721

Freitag, 19. Oktober 2018, 19:00 - 22:00 Uhr, Kösseine-Schule Schulküche, 10 € + Kochgeld, Leitung: Ute Pausch

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

Kinder an den Herd von 8 - 11 Jahren, ZTT30722

Dienstag, 02. Oktober 2018, 15:00 - 18:00 Uhr, Kösseine-Schule Schulküche, 10 € + Kochgeld, Leitung: Christa Dick

Schritt für Schritt lernen Kinder die Grundlagen des Kochens kennen. Wir werden ein Drei-Gänge- Menü zubereiten. Anmeldeschluss für diese Veranstaltung ist der 25. September 2018. Bitte bringen Sie ein scharfes Messer mit glatter Klinge, Gefäße für Reste sowie Getränke mit.

Kinder an den Herd ab 11 Jahren, ZTT30723

Montag, 01. Oktober 2018, 15:00 - 18:00 Uhr, Kösseine-Schule Schulküche, 10 € + Kochgeld, Leitung: Christa Dick

Schritt für Schritt lernen Kinder die Grundlagen des Kochens kennen. Wir werden ein herbstliches Drei-Gänge- Menü zubereiten. Anmeldeschluss für diese Veranstaltung ist der 24. September 2018. Bitte bringen Sie ein scharfes Messer mit glatter Klinge, Gefäße für Reste sowie Getränke mit.

Kochabend für Männer: Feine Menüs für Festtage, ZTT30724

Freitag, 26. Oktober 2018, 19:00 - 22:00 Uhr, Kösseine-Schule Schulküche, 10 € + Kochgeld, Leitung: Ute Pausch

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

Schnitzel - Variationen, ZTT30725

Dienstag, 09. Oktober 2018, 18:30 - 21:30 Uhr, Kösseine-Schule Schulküche, 13 € + Kochgeld, Leitung: Christa Dick

Das perfekte Schnitzel braucht eine goldgelbe knusprige Panade. Wir werden Panaden aus verschiedene Komponenten herstellen, wie zum Beispiel Panko-Flocken, die wir auch im Kurs selber herstellen. Außer Schnitzel vom Schwein und Huhn gibt es Kronfleisch im Knuspermantel, Cordon-Bleu vom Karpfen, Gemüse und Obst mit den unterschiedlichsten Panaden. Anmeldeschluss: Donnerstag, 04.10.2018 Bitte bringen Sie Getränke für den Eigenbedarf, ein scharfes Messer und Gefäße für die Reste mit!

Vitaminreich durch Herbst und Winter, ZTT30726

Dienstag, 23. Oktober 2018, 18:00 - 21:00 Uhr, Kösseine-Schule Schulküche, 5 €, Leitung: Alexandra Grohmann

Wie stärke ich mein Immunsystem? Jetzt ist es bald wieder soweit, die kalte Jahreszeit kommt und wir wollen unser Immunsystem durch eine gesunde und ausgewogene Ernährung stärken. Doch wie mache ich das? Die richtige Lebensmittelauswahl und eine nährstoffschonende Zubereitung wären zum Beispiel eine Möglichkeit. In diesem Kurs erfahren Sie mehr über die Auswahl der geeigneten Obst- und Gemüsesorten, wie man diese ganz leicht in seinen Speiseplan integrieren kann und dazu noch wertvolle Tipps und Trick wie man sein Immunsystem stärkt. Durch die praktische Umsetzten bekommen Sie schon mal erste Anregungen für zuhause.

Leckere Speisen aus Getreide, ZTT30727

Donnerstag, 15. November 2018, 18:00 - 21:00 Uhr, Kösseine-Schule Schulküche, 5 €, Leitung: Alexandra Grohmann

Weizen, Dinkel und Roggen sind unsere meist verwendeten Getreidesorten. Was man aus diesen Sorten herstellen kann und wie sie schmecken ist jedem bekannt, doch wie sieht es mit Hirse, Quinoa, Couscous, Buchweizen und Amaranth aus? In diesem Kurs möchte ich Ihnen diese Getreidesorten näherbringen. Ich zeige Ihnen wie man sie zubereitet und welche Inhaltsstoffe sie enthalten, damit Sie sie ganz einfach in ihrem Speiseplan integrieren können.

Ran an den Winterspeck, ZTT30728

Dienstag, 15. Januar 2019, 19:00 - 20:30 Uhr, Rathaus, 2. Stock 5 €, Leitung: Alexandra Grohmann

Der Frühling steht kurz bevor und wir merken, dass wir ein paar Pfunde mehr auf die Waage bringen, immer wieder dieser Winterspeck. Warum haben viele das Problem, dass sie nach dem Winter unzufrieden mit ihrer Figur bzw. ihrem Gewicht sind? Sind es evtl. Ernährungsgewohnheit oder zu wenig Bewegung? In meinem Vortrag möchte ich Sie aufklären und motivieren wie man seinen Winterspeck reduziert oder ihn erst gar nicht bekommt.

ANMELDUNG PER INTERNET:

www.vhs-fichtelgebirge.de

WUNSIEDEL

GESCHÄFTSSTELLENLEITERIN:

Heike Syma, Marktplatz 6, Zimmer 4

ANMELDE- & GESCHÄFTSSTELLE

Stadtbibliothek Wunsiedel

Jean-Paul-Str. 5, 95632 Wunsiedel, Karin Medick, Jutta Kroha

Tel.: 09232/602 167 Fax: 09232/602-171

E-mail: vhs@wunsiedel.de

Homepage: www.vhs-fichtelgebirge.de

GESCHÄFTSZEITEN:

Dienstag: 10:00 – 15:00 Uhr Mittwoch: 13:00 – 17:00 Uhr

Donnerstag und Freitag: 13:00 – 19:00 Uhr

KULTUR

Salsa für Einsteiger und Anfänger, ZWU20900

montags, 7x, ab 24. September 2018, 19:30 - 21:30 Uhr, Mehr-
generationenhaus, 2. OG, 49 € / ermäßigt 40 €, Leitung:
Alexander Schrenk

Für Singles UND Paare (JEDEN Alters) gleichermaßen geeignet!
Der Kurs richtet sich an alle Kursteilnehmende aus dem
Frühjahrssemester 2018, ebenso gern werden ganz neue
Teilnehmende begrüßt. Der Dozent verspricht eine gute
Wiederholung und neue Schritte. Die Kursabende beinhalten
"OPEN" SALSA, SALSA CUBANO und RUEDA DE CASINO. Beim
"OPEN" SALSA tanzt man nebeneinander ohne Partner. Bei
SALSA CUBANO werden alle Basis-Schritte und -Figuren
vermittelt, damit Sie nach kurzer Zeit bei Salsapartys schon viel
Spaß haben können. RUEDA DE CASINO bedeutet Salsa in der
Gruppe. Der Kurs verspricht also viel Spaß und Bewegung zu
toller Musik. Wer sich vorab schon etwas über Salsa und Partys
informieren möchte, kann sich auf der Internetseite
salsadelso.de umschauen oder sich direkt mit dem Kursleiter in
Verbindung setzen (01702101112).

American Square-Dance, ZWU20901

dienstags, 8x, ab 02. Oktober 2018, 19:00 - 21:30 Uhr, Schul-
gebäude, Hornschuchstraße 57, 52 € / ermäßigt 42 €, Leitung:
Jerry Thomas Nowicki

Square-Dance ist ein amerikanischer Volkstanz ohne komplizierte
Schrittfolgen. Dadurch können auch überzeugte Tanzmuffel oder
Personen, die sich für tänzerisch unbegabt halten, sehr schnell
Gefallen an diesem abwechslungsreichen, unterhaltsamen Kurs
finden. Kurzweiligkeit und Spaß stehen hier im Vordergrund.
Englisch-Kenntnisse sind nicht erforderlich. Jeder von 10 Jahren
bis ins Rentenalter, ob Single oder als Paar, ist willkommen. Der
Kurs beinhaltet 8 Termine, bei Interesse besteht die Möglichkeit,
weitere Kurstage anzuhängen. Kein fester einstudierter
Tanzablauf, wie z.B. beim Linedance. Bitte bringen Sie zwanglose
Kleidung und passendes Schuhwerk (keine Turnschuhe) und ein
Getränk mit.

GESUNDHEIT

Die Kraft des Mondes, ZWU30001

Dienstag, 11. Dezember 2018, 19:00 Uhr, Mehrgenerationenhaus,
Erdgeschoss, 10 €, Leitung: Hildegard Kern

Der Vortrag soll einen Einblick in ein uraltes Erfahrungswissen
ermöglichen. Neben dem grundlegenden Wissen um den
Einfluss des Mondes auf Natur und Mensch lernen Sie den
Umgang mit dem Mondkalender. Sie erhalten einen Überblick
über die Zyklen des Mondes und deren Bedeutung. Dabei gehen
wir auf die Tierkreiszeichen und deren Einfluss auf Ihre
Gesundheit ein. Auch wann der Mond für die Arbeiten in Haus
und Garten besonders hilfreich sein kann. Machen Sie sich
gemeinsam mit mir auf die spannende Reise zum Mond.

Achtsamkeit im Privaten und im Beruf, ZWU30100

dienstags, 6x, ab 06. November 2018, 18:30 - 20:00 Uhr, Mehr-
generationenhaus, Erdgeschoss, 39 € / ermäßigt 32 €, Leitung:
Andreas Büttner

Achtsam zu sein bedeutet einmal, deine Gedanken, Gefühle,
Emotionen und Reaktionen zu beobachten. Du nimmst sie wahr,
machst sie dir bewusst und akzeptierst sie zunächst so, wie sie
sind, ohne sie zu bewerten. Gleichzeitig bedeutet achtsam zu
sein, alle Gedanken über Vergangenheit und Zukunft loszulassen
und deine volle Aufmerksamkeit und Wahrnehmung auf den
jetzigen Moment zu fokussieren. Bitte bringt bequeme Kleidung,
Matte, Decke(n), warme Socken, Mineralwasser oder Tee,
eventuell ein Kissen und Papier und Stift für Notizen mit.

Feldenkrais - After work, ZWU30110

mittwochs, 9x, ab 26. September 2018, 20:00 - 21:15 Uhr, Mehr-
generationenhaus, 2. OG, 76 € / ermäßigt 61 €, Leitung: Sabine
Döhla

Der Kurs richtet sich an Menschen, die im Beruf, im Privatleben
oder durch ihren Sport stark beansprucht sind und neue Wege
im Umgang mit sich selbst oder ihren Schmerzen suchen sowie
ihre Bewegungs-, Arbeits- und Lebensqualität neu erfahren und
günstig beeinflussen wollen. Durch die Verfeinerung der Wahr-
nehmung für ihre Bewegungs- und Haltungsmuster, lernen sie
spannungsbedingte Schmerzen aufzulösen und ihre Beweglich-
keit, ihre Haltung sowie ihre Entspannungsfähigkeit zu verbes-
sern. Die nach ihrem Begründer, Dr. Moshé Feldenkrais (1904 -
1984), ganz auf Körper und Geist abgestimmte Feldenkrais-
Methode erfordert keine körperlichen Voraussetzungen und ist
daher für Menschen jeden Alters offen und geeignet. Bitte
bringen Sie bequeme Kleidung, warme Socken und ein Handtuch
mit.

Feldenkrais - After work, ZWU30111

mittwochs, 9x, ab 16. Januar 2019, 20:15 - 21:30 Uhr, Mehr-
generationenhaus, 2. OG, 76 € / ermäßigt 61 €, Leitung: Sabine
Döhla

Bitte beachten Sie die Ausschreibung zum Kurs ZWU30110.

QiGong, ZWU30130

montags, 8x, ab 24. September 2018, 18:30 - 19:30 Uhr, Mehr-
generationenhaus, 2. OG, 52 €, Leitung: Ute Gleissner

Mit sanften Bewegungen lockern Sie Ihren Körper, bringen den
Geist zur Ruhe und sind trotzdem voller Energie. Mit Bewegun-
gen, die Körper, Harmonie und Atem miteinander verbinden,
stabilisieren Sie Ihren Körper. Koordination, Gleichgewicht und
Atmung werden verbessert. Dadurch stärken Sie auch die Wirbel-
säule. Dieser Kurs richtet sich an Menschen jeden Alters. Bitte
bringen Sie bequeme Kleidung, warme Socken und ein Handtuch
mit. Die Kursgebühr wird bei regelmäßiger Teilnahme von
Krankenkassen bezuschusst oder erstattet.

Hatha-Yoga, ZWU30170

donnerstags, 8x, ab 04. Oktober 2018, 16:55 - 17:55 Uhr, Mehr-
generationenhaus, 2. OG, 38 €, Leitung: Genoveva Albert

Sie lernen die Grundprinzipien und Körperübungen und -
haltungen (Asana) des 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 bequeme Kleidung und eine Decke mit. Die
Kursgebühr wird bei regelmäßiger Teilnahme von Krankenkassen
bezuschusst oder erstattet.

Hatha-Yoga, ZWU30170

donnerstags, 8x, ab 04. Oktober 2018, 18:05 - 19:05 Uhr, Mehr-
generationenhaus, 2. OG, 38 €, Leitung: Genoveva Albert

Bitte beachten Sie die Ausschreibung zum Kurs ZWU30170.

Yoga nach Yesudian, ZWU30172

mittwochs, 8x, ab 10. Oktober 2018, 9:30 - 10:30 Uhr, Mehr-
generationenhaus, 2. OG, 34,50 €, Leitung: Sissy Miksch

Yoga nach Yesudian bietet einen meditativen Weg, sich auf
wunderbare Weise mit seinem Körper und Geist zu verbinden. 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. Die Aufmerksamkeit, die wir uns damit schenken
bekommen wir als Gesundheit und Wohlbefinden zurück.
Der Kurs ist ein Basiskurs und richtet sich somit an alle Teil-
nehmende jeglichen Alters und Vorkenntnissen. Bitte bringen Sie
eine Matte und Kissen, bequeme Kleidung, warme Socken und
eine Decke mit.

Power-Intervall-Training, ZWU30240

dienstags, 10x, ab 11. September 2018, 18:00 - 19:00 Uhr, Mehr-
generationenhaus, 2. OG, 44 € / ermäßigt 36 €, Leitung: Mona
Rasp

60 Minuten abwechslungsreiches Kraft- und Ausdauertraining zu
ausgewählter Musik im Stand und auf der Matte. Durch
individuell angepasste Schwierigkeitsstufen ist der Kurs für
Einsteiger und Fortgeschrittene geeignet.

Faszientraining, ZWU30242

dienstags, 10x, ab 11. September 2018, 17:00 - 17:45 Uhr, Mehr-
generationenhaus, 2. OG, 33 € / ermäßigt 27 €, Leitung: Mona
Rasp

Verschiedene Dehn-Übungen im Stand und auf der Matte ver-
bessern in Kombination mit einem Training der Rumpfmusku-
latur Beweglichkeit und Wohlbefinden des kompletten Körpers.
Dieser Kurs ist für Einsteiger und Fortgeschrittene geeignet.
Bitte bringen Sie eine Gymnastikmatte, ein Handtuch,
Sportkleidung, Trainingsschuhe und ein Getränk mit.

ZUMBA® Fitness®, ZWU30250

montags, 10x, ab 17. September 2018, 19:30 - 20:30 Uhr, Schul-
gebäude Hornschuchstraße 57, 44 € / ermäßigt 36 €, Leitung:
Martina Burger

ZUMBA® vereint Tanz und Fitness, Kardio - und Intervall-
trainingselemente. Fett und Kalorien werden verbrannt und die
Lebensenergie geweckt. Es werden verschiedene Tanzelemente
wie z.B. Salsa, Merenque, Reggaeton, Samba, Cumbia Funk
vereint. Bitte bringen Sie ein Handtuch, ausreichend Getränke,
feste Sportschuhe, bequeme Sportkleidung und viel gute Laune
mit.

ZUMBA® Fitness®, ZWU30251

montags, 10x, ab 14. Januar 2019, 19:30 - 20:30 Uhr, Schul-
gebäude Hornschuchstraße 57, 44 € / ermäßigt 36 €, Leitung:
Martina Burger

Bitte beachten Sie die Ausschreibung zum Kurs ZWU30250.

Kinderschutztraining für Schüler 1. bis 6. Klasse, ZWU30277

Mittwoch, 12.12.2018, 16:00 – 18:30 Uhr, Schulgebäude Horn-
schuchstraße 57, 19 €, Leitung: Rainer Frank

Die Kinder lernen, Streitsituationen zu vermeiden und wenn
erforderlich, durch ein mehrstufiges Vorgehen in einem ange-
messenen 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? Wie flüchte ich richtig, wie mache ich auf mich aufmerk-
sam, 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 Süßig-
keiten 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.

Gesunder Rücken, ZWU30290

montags, 8x, ab 24. September 2018, 19:00 - 20:00 Uhr, Fichtel-
gebirgshalle, Mehrzweckraum, 35,50 € / ermäßigt 29 €, Leitung:
Mona Rasp

Abwechslungsreiches Training zur Stärkung von Rücken-, Bauch-
und Schultermuskulatur im Stand und auf der Matte. Kraft und
Beweglichkeit werden verbessert und stellen in Verbindung mit
verschiedenen Dehnübungen einen optimalen Ausgleich zum
Alltag dar.

Rückenfit, ZWU30291

mittwochs, 10x, ab 19. September 2018, 18:45 - 19:45 Uhr,
Luisenburg-Gymnasium, Turnhalle II, 48 €, Leitung: Christine
Axmann-Kolb

Abwechslungsreiche Trainingseinheiten, die Spaß und Fitness
bringen. Gesundheitsorientierte Gymnastik und spezielle
Rückenübungen steigern das Wohlbefinden und wirken
Bewegungsmangel entgegen. Bitte bringen Sie Sportbekleidung,
Sportschuhe und eine Gymnastikmatte oder Decke mit. Die
Kursgebühr wird von Krankenkassen bezuschusst oder erstattet.

Rückenfit, ZWU30294

mittwochs, 10x, ab 19. September 2018, 20:00 - 21:00 Uhr,
Luisenburg-Gymnasium, Turnhalle II, 48 €, Leitung: Christine
Axmann-Kolb

Bitte beachten Sie die Ausschreibung zum Kurs ZWU30291.

Rückenfit, ZWU30292

mittwochs, 10x, ab 09. Januar 2019, 20:00 - 21:00 Uhr, Luisen-
burg-Gymnasium, Turnhalle II, 48 €, Leitung: Christine Axmann-
Kolb

Bitte beachten Sie die Ausschreibung zum Kurs ZWU30291.

Rückenfit, ZWU30293

mittwochs, 10x, ab 09. Januar 2019, 18:45 - 19:45 Uhr, Luisen-
burg-Gymnasium, Turnhalle II, 48 €, Leitung: Christine Axmann-
Kolb

Bitte beachten Sie die Ausschreibung zum Kurs ZWU30291.

Bewegt und aktiv im Alter, ZWU30500

Donnerstag, 08. November 2018, 9:00 - 12:00 Uhr, Mehr-
generationenhaus, 2. OG, 36 € / ermäßigt 29 €, Leitung: Peggy
Brennecke

Regelmäßige Bewegung ist wichtig für den Erhalt der Selbst-
ständigkeit im Alltag. Aktivität und gezieltes Training (Kraft,
Gleichgewicht & Balance, Beweglichkeit und Ausdauer) ist
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 Bewegungs-
übungen 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.

Abnehmen mit Lust statt Frust, ZWU30701

Dienstag, 25. September 2018, 19:15 - 20:15 Uhr, Mehr-
generationenhaus, Erdgeschoss, Leitung: Birgit Eckardt

Informationsveranstaltung zum gleichnamigen Kurs

Abnehmen mit Lust statt Frust, ZWU30702

dienstags, 11x, ab 09. Oktober 2018, 19:15 - 20:45 Uhr, Mehr-
generationenhaus, Seminarraum, 90 €, Leitung: Birgit Eckardt

Möchten Sie sich wieder richtig wohl fühlen in Ihrem Körper? Spüren, was Ihnen gut tut? Fit sein und sich gerne im Spiegel betrachten? Dass Diäten dauerhaft oft den gegenteiligen Effekt haben, hat sich mittlerweile herumgesprochen. Doch wie funktioniert es dann, abzunehmen und das neue Gewicht auch zu halten? Der Schlüssel dazu ist die Kombination von Angewandter Psychologie, Ernährungsumstellung und Bewegung. In Kurs lernen Sie mit kleinen Schritten einen neuen, gesunden Lebensstil, der zu Ihnen passt und mit dem Sie Ihr Wohlfühlgewicht erreichen und dauerhaft halten werden. Sie tauschen überflüssige Pfunde gegen Lebensfreude und Energie. Neben Ihrer Kursleiterin unterstützt Sie eine Gruppe Gleichgesinnter.

Pimp my Oktoberfest, ZWU30720

Donnerstag, 27. September 2018, 18:30 - 21:30 Uhr, Jean-Paul-
Mittelschule, Schulküche, 13 € + Kochgeld, Leitung: Christa Dick

Hier werden die Wiesen-Klassiker neu aufgelegt. Bekannte Komponenten wie Backhendl, Radi oder Brezen werden ganz neu interpretiert oder zu leckerem Fingerfood verarbeitet. Das sind echte Schmankerl- Ideen für eine Oktoberfest-Party im Herbst. Anmeldeschluss: Donnerstag, 20.09.2018
Bitte bringen Sie Getränke für den Eigenbedarf, ein scharfes Messer und Gefäße für die Reste mit!

Kochabend für Männer: Feine Menüs für Festtage, ZWU30721

Freitag, 16. November 2018, 19:00 - 22:00 Uhr, Jean-Paul-
Mittelschule, Schulküche, 10 € + Kochgeld, Leitung: Ute Pausch

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

SPRACHEN

Englisch, Mittelstufe 1d, ZWU40631

montags, 8x, ab 08. Oktober 2018, 19:00 - 20:30 Uhr, Jean-Paul-
Mittelschule, R. 2, 42,50 € / ermäßigt 34 € inkl. Material, Leitung:
Ingrid Schierling

Do you want to improve your everyday English? Do you want to practice vocabulary, grammar and conversation in a group of nice people? Come and join this course then. You are going to learn a lot and to have a lot of fun, too.

Französisch, Grundstufe 1c, ZWU40811

dienstags, 10x, ab 18. September 2018, 20:00 - 21:30 Uhr, Jean-
Paul-Mittelschule, R. 1, 53 € / ermäßigt 42,50 €, Leitung: Isabelle Lesort

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen, um Alltagsgespräche führen zu können und ihnen einen kleinen Einblick über das Land, die Leute und die Kultur zu übermitteln. Lehrbuch: "Perspectives A1", Cornelsen-Verlag, ab Lektion 6.

Französisch, Grundstufe 1d, ZWU40814

dienstags, 10x, ab 18. September 2018, 18:30 - 20:00 Uhr, Jean-
Paul-Mittelschule, R. 1, 53 € / ermäßigt 42,50 €, Leitung: Isabelle Lesort

Lehrbuch: "Perspectives A1", Cornelsen-Verlag, ab Lektion 8.

Französisch, Grundstufe 2a, ZWU40817

montags, 10x, ab 17. September 2018, 18:30 - 20:00 Uhr, Jean-
Paul-Mittelschule, R. 1, 53 € / ermäßigt 42,50 €, Leitung: Isabelle Lesort

Für Teilnehmende mit ausreichenden Vorkenntnissen, um Alltagsgespräche führen zu können und ihnen einen kleinen Einblick über Land, Leute und Kultur zu vermitteln. Lehrbuch: "Perspectives A2", Cornelsen-Verlag, ab Lektion 2

Italienisch, Grundstufe 1a, ZWU40901

mittwochs, 10x, ab 17. Oktober 2018, 19:00 - 20:30 Uhr, Jean-
Paul-Mittelschule, R. 1, 53 € / ermäßigt 42,50 €, Leitung: Joachim Rohrer

Von Anfang an werden die Lektionen wiederholt und die Sprache und die Kultur Italiens studiert. Der Kurs ist dadurch auch für Neueinsteiger geeignet.

Lehrbuch: "Buongiorno!" Klett-Verlag, ab Lektion 7

Tschechisch, Grundstufe 2d, ZWU42323

mittwochs, 5x, ab 26. September 2018, 18:30 - 20:00 Uhr, Jean-
Paul-Mittelschule, R. 3, 27 € / ermäßigt 22 €, Leitung: Petra Melicherová

Für Teilnehmende mit Tschechisch-Grundkenntnissen, die Lust auf einen abwechslungsreichen Unterricht haben, in dem die tschechische Grammatik im Mittelpunkt steht. Lehrbuch: "Tschechisch Schritt für Schritt", Akropolis Verlag, ab Lektion 17.

Tschechisch, Konversation, ZWU42360

dienstags, 15x, ab 18. September 2018, 18:30 - 20:00 Uhr, Jean-
Paul-Mittelschule, R. 2, 79,50 € / ermäßigt 64 €, Leitung: Marcela Pöhlmann

Haben Sie Lust, Teil einer angenehmen Gruppe motivierter Tschechisch-Lerner zu werden? Wollen Sie Ihre guten Sprachkenntnisse anwenden bzw. Ihr Tschechisch vertiefen? Würden Sie gerne in Übung bleiben und dazu Ihre interkulturelle Kompetenz erweitern? Zögern Sie nicht, wir freuen uns auf Sie! Gearbeitet wird mit freien Unterrichtsmaterialien. Lehrbuch: "Tschechisch Schritt für Schritt"

BERUF

BayernLab

Die BayernLabs sind eine Initiative des Bayerischen Staatsministeriums der Finanzen, für Landesentwicklung und Heimat. Sie informieren rund um aktuelle Themen der Digitalisierung und zeigen konkrete Beispiele für digitale Innovationen und Trends, wie z.B. 3D-Druck, Virtuelle Realität oder Sicherheit im Internet. Gemäß dem Motto "Anschauen - Anfassen - Ausprobieren" steht die praktische Wissensvermittlung im Mittelpunkt. Die Angebote des IT-Labors sind kostenfrei und öffentlich für jedermann zugänglich. Der "Vormittagstreff" als Teil des begleitenden Rahmenprogramms wird vom Team des BayernLab Wunsiedel gestaltet und inhaltlich aufbereitet. Die Teilnehmenden erhalten wertvolle Informationen zu den angebotenen Themen und können sich mit Gleichgesinnten austauschen. Eigene Tablets, Notebooks und Smartphones können gerne mitgebracht werden - das freie BayernWLAN steht zur Verfügung. Anmeldungen bitte telefonisch oder per Mail BayernLab Wunsiedel, Sechsamterlandstraße 8, 95632 Wunsiedel, 09232 9799 770, www.bayernlab

Smartphone Android-Grundkurs, ZWU50100

Dienstag, 18. September 2018, 9:30 - 11:30 Uhr, BayernLab,
Sechsamterstr. 8

Abendtreff BayernLab, Smartphone Android-Grundkurs, ZWU50101

Dienstag, 18. September 2018, 17:00 - 19:00 Uhr, BayernLab,
Sechsamterstr. 8

Vormittagstreff BayernLab, Smartphone iOS/Microsoft Mobile-Grundkurs, ZWU50102

Dienstag, 25. September 2018, 9:30 - 11:30 Uhr, BayernLab,
Sechsamterstr. 8

Abendtreff BayernLab, Smartphone iOS/Microsoft Mobile-Grundkurs, ZWU50103,

Dienstag, 25. September 2018, 17:00 - 19:00 Uhr, BayernLab, Sechsamterstr. 8

Vormittagstreff BayernLab, Smartphone Android - für Fortgeschrittene, ZWU50104

Dienstag, 09. Oktober 2018, 9:30 - 11:30 Uhr, BayernLab, Sechsamterstr. 8

Abendtreff BayernLab, Smartphone Android - für Fortgeschrittene, ZWU50105

Dienstag, 09. Oktober 2018, 17:00 - 19:00 Uhr, BayernLab, Sechsamterstr. 8

Vormittagstreff BayernLab, Smartphone iOS/Microsoft Mobile-für Fortgeschrittene, ZWU50106

Dienstag, 16. Oktober 2018, 9:30 - 11:30 Uhr, BayernLab, Sechsamterstr. 8

Abendtreff BayernLab, Smartphone iOS/Microsoft Mobile-für Fortgeschrittene, ZWU50107

Dienstag, 16. Oktober 2018, 17:00 - 19:00 Uhr, BayernLab, Sechsamterstr. 8

Vormittagstreff BayernLab, Soziale Netzwerke, ZWU50108

Dienstag, 30. Oktober 2018, 9:30 - 11:30 Uhr, BayernLab, Sechsamterstr. 8

Vormittagstreff BayernLab, Online-Shoppen, ZWU50109

Dienstag, 13. November 2018, 9:30 - 11:30 Uhr, BayernLab, Sechsamterstr. 8

Abendtreff BayernLab, Mein Elster, ZWU50110

Dienstag, 20. November 2018, 17:00 - 19:00 Uhr, BayernLab, Sechsamterstr. 8

Vormittagstreff BayernLab, Souverän im Netz, ZWU50111

Dienstag, 27. November 2018, 9:30 - 11:30 Uhr, BayernLab, Sechsamterstr. 8

Vormittagstreff BayernLab, BayernAtlas, Geoportal Bayern, ZWU50112

Dienstag, 11. Dezember 2018, 9:30 - 11:30 Uhr, BayernLab, Sechsamterlandstr. 8

Workshop Digitale Fotografie, ZWU50152

samstags, 2x, ab 22. September 2018, 9:00 - 14:00 Uhr, Schulgebäude Hornschuchstraße 57, 45 €, Leitung: Peter Wölfel

Dieser kompakte Fotokurs ist konzipiert für Einsteiger in die Digitalfotografie, die bisher im Automatikmodus knipsen. Der Zusammenhang zwischen Blende und Belichtungszeit und deren Einsatz bei der Bildgestaltung wird erläutert und anhand klar umrissener Übungsaufgaben direkt von den Teilnehmenden erprobt. Ziel des Kurses ist, die eigene Kamera besser zu verstehen und zu beherrschen. Der sinnvolle Einsatz von Blenden- und Zeitautomatik wird nachvollziehbar erklärt und anschließend trainiert. Durch den gezielten Einsatz der Techniken entstehen zukünftig bessere Fotos, da die Teilnehmenden lernen, Motive richtig einzuschätzen und an ihrer Kamera eine passende Einstellung vorzunehmen. Im Praxis-Workshop bleibt es nicht bei der Theorie. Im speziell eingerichteten Fotostudio lernen Sie, mit Hilfe der unterschiedlichen Einstellungsmöglichkeiten Ihre Kamera optimal zu nutzen.

Mobbing und Bossing erkennen und lösen, ZWU50190

Freitag, 16. November 2018, 17:00 - 19:00 Uhr, Mehrgenerationenhaus, Erdgeschoss, 85 €, Leitung: Gerhard Kleineidam

Mobbing ist ein Phänomen, das in den letzten Jahren unter dem wachsenden Erfolgsdruck auf Führungskräfte und ihre Mitarbeiter dramatisch zugenommen hat. Jeder kann Opfer sein, jeder kann zum Täter werden, egal ob Chef, Kollege oder Mitarbeiter. Wie und wann beginnt Mobbing, wie erkenne ich, ob in meinem Umfeld Mobbing passiert, und wie soll ich damit umgehen? Der Kurs richtet sich an diejenigen, die eine wichtige Funktion in ihrem Unternehmen innehaben, deren Arbeitsergebnisse aber durch Mobbing oder Bossing stark beeinträchtigt werden. Der Referent hat in vielen Funktionen vom Sachbearbeiter bis zum Geschäftsführer und Vorstand mannigfaltige Erfahrungen zum Thema sammeln können. Dabei musste er sich mit Bossing Vorwürfen ebenso auseinandersetzen, wie mit massiven Mobbing Angriffen auf seine Person. Der Kurs zeigt, wie man Mobbing erkennt, analysiert die Ursachen und zeigt Wege auf wie man sich und andere schützen kann.

Erfolgreich und sicher verhandeln, ZWU50191

Freitag, 30. November 2018, 18:00 - 20:00 Uhr, Samstag, 1. Dezember 2018, 09:00 - 17:00 Uhr, Mehrgenerationenhaus, Erdgeschoss, 85 €, Leitung: Gerhard Kleineidam

Der Workshop hilft Ihnen, Fähigkeiten zu entwickeln, mit denen Sie jede Verhandlungssituation in Ihrem Sinne gestalten können, nicht nur im täglichen Umgang mit der Familie, Kollegen oder Geschäftspartnern, sondern vor allem bei wichtigen Gesprächen mit Vorgesetzten, Kunden oder dem Lebenspartner. Jeder hat das schon einmal erlebt vor einem Bewerbungsgespräch, einer Auseinandersetzung mit dem Partner / der Partnerin, einem Mitarbeiter- oder Kundengespräch kalte Hände, Nervosität, vielleicht sogar richtige Angst. Sie wollen Ihre Ziele erreichen und gleichzeitig die Bedürfnisse von Geschäftspartnern, Vorgesetzten, Kollegen und die Ihrer Familie berücksichtigen? Lernen Sie die Welt Ihres Gegenübers zu verstehen, gute Atmosphäre zu schaffen und Ihre Sprache richtig einzusetzen. Durch gute Kommunikation kann Verhandeln sogar richtig Freude machen. Aus NLP Sicht vertieft der Workshop das Thema "Ressourcenarbeit". Es wird aber auch auf andere Möglichkeiten verwiesen.

NLP-Einführungsseminar, ZWU50192

Freitag, 28. September 2018, 18:00 - 21:00 Uhr, Samstag 29. September 2018, 09:00 - 17:00 Uhr, Mehrgenerationenhaus, 2. OG, 85 €, Leitung: Gerhard Kleineidam

NLP ist eine erfolgreiche und wirkungsvolle Methode zur Aktivierung der eigenen Fähigkeiten, auch in schwierigen Situationen, und unterstützt Sie in Ihrer Kommunikation. Dieses Seminar vermittelt leicht erlernbare Techniken des Neuro-Linguistischen Programmierens (NLP) und ermöglicht eine Haltung, um gelingend und zielführend zu kommunizieren. Es richtet sich an alle, die sich privat wie beruflich weiterentwickeln, und entdecken wollen, was da noch alles in ihnen steckt. Mit Hilfe praktischer Übungen schulen Sie Ihre Wahrnehmung, erleben und erproben Sie Methoden, um Ihre Ressourcen zu entdecken und nutzbar zu machen, Ziele zu formulieren und effektiv zu erreichen. Entdecken Sie neue Sichtweisen und tauchen Sie ein, in eine Welt neuer Möglichkeiten! Dieses Seminar wird Ihnen für eine NLP-Practitioner Ausbildung bei INTAKA Regensburg angerechnet.

ANMELDUNG PER INTERNET:

www.vhs-fichtelgebirge.de



**Sonst nur nützliches Wissen:
Volkshochschule**