

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 Februar 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

Schneeschuhwandern im Fichtelgebirge, YNA11100

Sonntag, 21. Januar 2018, 14:00 - 16:30 Uhr, Mehlmeisel, Bayreuther Haus, 13 €, inkl. Material, Leitung: Markus Prechtl

Seine persönlichen Anmerkungen zu dieser wirklich begeisternden Winteraktivität: "Kurz beschreiben würde ich das Schneeschuhwandern mit: Unterwegs im traumhaft verschneiten Winter-Märchenwald - das Wandern mit den Schneeschuhen macht es möglich und es geht selbst im Tiefschnee ganz einfach, alle können mitmachen."

Routencharakter: Die Rundwanderung dauert ca. 2 h. Bei dieser Tour kommt der Wanderer zu der schönsten Stelle im nördlichen Hochwald (so nennt man das Waldgebiet rund um das Bayreuther Haus). Dort kann man mal kurz die Seele baumeln lassen und den herrlichen Blick bei einem Schluck Tee ins Flötztal genießen. Ausgangspunkt der Touren ist das Bayreuther Haus am Gipfel der Skipiste, wo immer danach bei gemütlicher Einkehr gemeinsam mit der Gruppe über die Tour oder auch schon über die nächste Tour gesprochen wird.

Markus Prechtl, ausgebildeter Touren- und Wanderführer beim örtlichen Fichtelgebirgsverein in Mehlmeisel, der "Schneeschuhmann" in der Erlebnisregion rund um den Ochsenkopf im Fichtelgebirge.

Schwierigkeit: -leicht bis mittel- Gesamtlänge 6-10 km
Gehzeit: (Gesamtstrecke) ca. 2-3 Std. Höhenprofil: ca. 100 Höhenmeter im An- bzw. Abstieg Start und Ziel: Bayreuther Haus, Mehlmeisel. Einkehr: Bayreuther Haus. Routenverlauf: Wald - Bayreuther Haus - Nördlicher Hochwald - Flötztal und zurück. Informationen und Bilder unter

www.derschneeschuhwanderer.de

Fit in der Schule! Ein Kurs für Grundschüler, YNA10600

dienstags, 3x, ab 20. Februar 2018, 14:00 - 14:45 Uhr, Kösseine Schule, 15 € + 5 € Materialkosten, Leitung: Martina Kerschbaum

Energie und Lust irgendwas zu tun haben die Schüler, aber jetzt Lernen und aufpassen? „Ich würde lieber...“ Wenn die Schüler das richtige Lernwerkzeug zur Verfügung haben, gelingt es die Aufmerksamkeit dem Unterricht zu schenken schon viel besser. Dadurch erleichtert sich auch das häusliche Lernen. Wir arbeiten mit viel Spaß und Bewegung an den persönlichen Lernwerkzeugen. Bitte bringen Sie Federmäppchen und Trinkbecher mit.

KULTUR

Töpfern, YNA20600

Montag, 26. Februar 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 für Mama, Oma und Kind, YNA20601

Montag, 19. Februar 2018, 17:00 - 18:30 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.

Filzen eines Windlichts, YNA21300

Montag, 5. Februar 2018, 18:30 - 21:00 Uhr, Kösseine Schule, Werkraum, 7 € + Materialkosten, Leitung: Kerstin Küffner

Ein mitgebrachtes Glas wird mit einem kuscheligen Filzmantel umhüllt, was mit einer Kerze ausgestattet ein schönes warmes Licht verbreitet. Es werden tolle Unikate entstehen, auf die Sie stolz sein können!

Bitte bringen Sie ein großes Glas und ein Handtuch mit.

Wir bauen „Eisbrecher“, YNA21200

Samstag, 24. Februar 2018, 16:00 - 17:30 Uhr, Kösseine Schule, 5,50 € + 5 € Materialkosten, Leitung: Kerstin Küffner

Wir basteln uns „Eisbrecher“ aus Holz. Dein Eisbrecher durchläuft verschiedene Arbeitsgänge: schleifen, bemalen, hämmern und einen Namen einbrennen. Am Ende kannst du deinen „Eisbrecher“ gleich ausprobieren. Für Kinder ab 6 Jahren

Herstellen einer Blütenpresse, YNA21201

Montag, 14. Mai 2018, 16:00 - 17:30 Uhr, Kösseine Schule, 5,50 € + 7 € Materialkosten, Leitung: Kerstin Küffner

Eine Blütenpresse aus Holz kann schöne Blüten und Blätter aufnehmen und pressen. Verschiedene Zwischenlagen machen es möglich, Blüten zu trocknen und gleichzeitig zu pressen. Individuelle Verzierungen mit bunten Farben machen jede Presse zu einem Unikat.

GESUNDHEIT

Bioswing-Schwing Dich fit, YNA30240

donnerstags, 10x, ab 8. März 2018, 10:00 - 11:00 Uhr, Kösseine Schule Turnhalle, 44 € / ermäßigt 36 €, Leitung: Tanja Franz

Eine Kursstunde mit dem Schwingstab ist ein sanftes, aber zugleich sehr effektives Ganzkörpertraining für jedes Alter mit Schwerpunkt auf der tiefliegenden Muskulatur. Neben der Kraft werden vor allem auch die Koordination und die Beweglichkeit trainiert. Verspannungen werden gelöst, der Rücken gestärkt und die Haltung verbessert. Eine Entspannungseinheit rundet die Stunde ab. Auch für Einsteiger geeignet. Der Kurs findet bei gutem Wetter am Nageler See statt. Stäbe sind vorhanden.

Pound®. Rockout. Workout, YNA30241

freitags, 4x, ab 23. Februar 2018, 18:30 - 19:15 Uhr, Kösseine Schule vhs-Raum, 13 € / ermäßigt 10,50 €, Leitung: Kathrin Ott

Der neue Fitness-Trend ist das Pound®.Rockout.Workout, das intensive Ganzkörper-Workout, das Kondition, Cardio und Pilates auf sehr rockige Art und Weise vereint. Trainiert wird mit Drumsticks zu rockigen Beats.

Bitte bringen Sie eine Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk und feste Turnschuhe mit.

RückenFit, YNA30287

freitags, 4x, ab 23. Februar 2018, 17:30 - 18:30 Uhr, Kösseine Schule vhs-Raum, 18 € / ermäßigt 14,50 €, Leitung: Kathrin Ott

Sie möchten Ihren Rücken auf angenehme und effektive Weise stärken? Mit mobilisierenden und stabilisierenden Übungen verbessern Sie Ihre Körperhaltung und die Flexibilität Ihrer Wirbelsäule. Vorbeugen und aktiv Lindern stehen im Mittelpunkt des Übungskatalogs, wenn es um Rückenprobleme, um Rückenbeschwerden geht! Deshalb trainieren wir im Wechsel Kräftigen und Dehnen, um eine neue Beweglichkeit in Wirbelsäule und Gelenke zu bringen. So machen Sie Ihren Rücken fit für den Alltag!-Der Kurs orientiert sich am VHS Konzept „Rückhalt“. Bei akuten Erkrankungen der Wirbelsäule beraten Sie sich vor einer Kursteilnahme bitte mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt!
Bitte bringen Sie eine Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk und feste Turnschuhe mit.

Qigong, YNA30130

dienstags, 10x, ab 20. Februar 2018, 9:30 - 10:30 Uhr, Kösseine Schule Turnhalle, 47 € / ermäßigt 38 €, Leitung: Cathrin Müller

Qigong ist ein wunderbares Bewegungs- und Entspannungsverfahren, das unseren Körper und Geist in Einklang bringt. Die Übungen werden langsam und sanft ausgeführt. Qigong hilft uns, unsere innere Ruhe zu finden, unsere Sehnen und Muskulatur sanft zu trainieren, sowie Herz, Kreislauf, Verdauungssystem und Leber zu unterstützen. Wir üben die "Acht Brokate", so dass jede/r Teilnehmer/in nach dem Kurs in der Lage ist, die Übungen selbstständig zu Hause durchzuführen. Dazu lernen wir an jedem Kursvormittag neue Übungen aus dem Atem-Qigong, dem Stillen Qigong, dem Ba Kua Qigong etc. kennen.
Bitte bringen Sie bequeme Kleidung oder Sportkleidung mit.

Backen mit Garten- und Wildkräutern, YNA30000

Freitag, 20. April 2018, 17:00 - 20:00 Uhr, Haus der Kräuter 14 € + Kochgeld, Leitung: Karin Schröter

Sauerteigbrot, Wildkräuterpizza und Brötchen - dazu gibt es pikante und süße Aufstriche.

Anmeldung bis 3 Tage vor der Veranstaltung: Karin Schröter, 09236 6210.

Bitte bringen Sie eine Kunststoffdose für evtl. Reste mit.

Weiterer Termin:

YNA30018, Freitag, 13. Juli 2018, 17:00 - 20:00 Uhr

Bärlauch & Co - frische Energie für Körper und Geist, YNA30001

Freitag, 27. April 2018, 19:00 - 21:00 Uhr, Haus der Kräuter 6 €, Leitung: Erika Bauer

Die ersten Kräuter sprießen, die Natur entfaltet ihre unbändige Energie. Im Frühjahr sind die jungen Wildkräuter voll mit Vitaminen, kraftvollen ätherischen Ölen und vielem mehr. In diesem Vortrag hören Sie Wissenswertes über das Sammeln und Trocknen, über die Verwendung in der Küche und volksheilkundliche Anwendung. Die geläufigsten Wildkräuter werden vorgestellt.

Anmeldung (bis 26.04.): Erika Bauer, 09236/1006.

Heilkräuter der Klostermedizin, YNA30002

Samstag, 12. Mai 2018, 16:00 - 18:00 Uhr, Treffpunkt: Parkplatz Zeit - und Erlebnisgarten, 10 € + Materialkosten, Leitung: Sonja Brunner-Rosner

Bei einem Rundgang durch den Zeit- und Erlebnisgarten lernen Sie wichtige Heilkräuter der antiken Medizin und der Klostermedizin kennen. Anschließend wird im Haus der Kräuter ein Heilwein nach Hildegard von Bingen angesetzt.

Anmeldung einen Tag vor der Veranstaltung: Sonja Brunner-Rosner, 09236/448.

Bitte bringen Sie eine Flasche mit Schraubverschluss, Inhalt 0,5 Liter mit.

Weiterer Termin:

YNA30021, Donnerstag, 2. August 2018, 16:00 - 18:00 Uhr

Die Kraft des Mondes, YNA30003

Dienstag, 20. Februar 2018, 19:00 - 20:30 Uhr, Haus der Kräuter 10 €, inkl. Skript, Leitung: Hildegard Kern

Der Vortrag soll einen Einblick in ein uraltes Erfahrungswissen ermöglichen. 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.

Anmeldung (bis 16.02.): Hildegard Kern, Heilpraktikerin, Tel.: 09236 286416.

Blütenkräuterwanderung, YNA30004

Samstag, 19. Mai 2018, 18:00 - 20:00 Uhr, Treffpunkt: Duft- und Schmetterlinggarten am Nageler See 8 € + Materialkosten, Leitung: Sonja Brunner-Rosner

Auf einer Wanderung erfahren Sie, welche Blüten aus dem Garten und von der Wiese essbar sind. Im Kräuterhaus werden die Blüten anschließend zu kleinen Produkten wie z.B. Blütenessig, Blütenbällchen, u.a. verarbeitet.

Anmeldung bis 2 Tage vor der Veranstaltung: Sonja Brunner-Rosner, 09236 448.

Weiterer Termin:

YNA30012, Freitag, 22. Juni 2018, 18:00 - 20:00 Uhr

Für Gruppen ab 8 Personen kann dieses Angebot auch zu individuellen Terminen gebucht werden.

Iss dein Unkraut einfach auf! YNA30005

Samstag, 26. Mai 2018, 15:00 - 19:00 Uhr, Haus der Kräuter 8 € + 5,00 € Materialkosten, Leitung: Dr. Kristina Schröter

Beim Gärtnern ärgern wir uns oft über Löwenzahn, Giersch, Gundermann oder Vogelmilch. Dabei steckt mehr als nur Grünzeug dahinter. Kommen Sie mit auf eine spannende Reise in die kulinarische und heilkundliche Welt dieser Kräuter. Wir sammeln gemeinsam die vermeintlichen Unkräuter und werden danach ein Pflegeöl, sowie eine kleine kulinarische Köstlichkeit im Haus der Kräuter zubereiten.

Anmeldung (bis 24.05.): Kristina Schröter, Biologin, 09236 3370479.

Bitte bringen Sie ein kleines Fläschchen/Schraubglas für das Öl, festes Schuhwerk, eventuell Boxen für übrig gebliebene mit.

Frühlingsfrühstück mit gesunden und schmackhaften

Schätzen aus der Natur, YNA30006

Sonntag, 27. Mai 2018, 8:30 - 11:00 Uhr, Haus der Kräuter, 17 €, Leitung: Erika Bauer

Bei einer kurzen Wanderung lernen Sie verschiedene Wildkräuter kennen. In fröhlicher Runde dürfen Sie anschließend bei einem Frühstücksbuffet verschiedene Wildkräuterleckereien genießen.

Anmeldung (bis 25.05.): Erika Bauer, 09236 1006 oder Kerstin Küffner, 09236 1224.

Schnelle Wildkräuterküche, YNA30007

Freitag, 15. Juni 2018, 17:00 - 20:00 Uhr, Haus der Kräuter, 15 € + Kochgeld, Leitung: Karin Schröter

Kochen mit Wildkräutern muss nicht zeitaufwändig sein! Aus Wild- und Gartenkräutern zaubern wir leckere kleine Speisen, die Sie bei einem Buffet oder Abendessen servieren können.

Anmeldung (bis 12.06.): Karin Schröter, 09236 6210.

Wildkräuterwanderung, YNA30008

Sonntag, 17. Juni 2018, 15:00 - 17:00 Uhr, Treffpunkt Parkplatz am Nageler See, 5 €, inkl. kleiner Kostprobe, Kinder sind kostenfrei, Leitung: Erika Bauer

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.

Anmeldung: Erika Bauer, 09236 1006. Anmeldeschluss jeweils ein Tag vor der Wanderung.

Weitere Termine:

YNA30009, Freitag, 22. Juni 2018, 15:00 - 17:00 Uhr
YNA30010, Mittwoch, 27. Juni 2018, 15:00 - 17:00 Uhr
YNA30014, Sonntag, 8. Juli 2018, 15:00 - 17:00 Uhr
YNA30015, Montag, 16. Juli 2018, 15:00 - 17:00 Uhr
YNA30016, Mittwoch, 25. Juli 2018, 15:00 - 17:00 Uhr
YNA30017, Sonntag, 29. Juli 2018, 15:00 - 17:00 Uhr
YNA30022, Dienstag, 7. August 2018, 15:00 - 17:00 Uhr
YNA30023, Mittwoch, 15. August 2018, 15:00 - 17:00 Uhr
YNA30024, Sonntag, 19. August 2018, 15:00 - 17:00 Uhr
YNA30025, Freitag, 24. August 2018, 15:00 - 17:00 Uhr
YNA30026, Mittwoch, 29. August 2018, 15:00 - 17:00 Uhr

Von ruhelosen Nächten zu süßen Träumen, YNA30011

Montag, 18. Juni 2018, 19:00 - 20:30 Uhr, Haus der Kräuter, 10 €, inkl. Skript, Leitung: Hildegard Kern

Im Schlaf wird der Tag verarbeitet, Gelerntes wird am richtigen Ort im Gehirn abgelegt, Zellen werden erneuert oder repariert. Ein Mensch der gut und ausreichend schläft neigt weniger zu Erschöpfung und Krankheiten, ist belastbarer und einfach besser drauf. Sie erhalten im Kurs viele einfache, hilfreiche Tipps aus der Naturheilkunde um Ihren gesunden Schlaf zu pflegen oder wieder tief und erholsam zu schlafen.

Anmeldung (bis 14.06): Hildegard Kern, Heilpraktikerin, 09236 286416.

Frauenmantel, YNA30013

Freitag, 6. Juli 2018, 19:30 - 21:00 Uhr, Haus der Kräuter, 12 € inkl. Skript und Tinktur, Leitung: Erika Bauer

Ein vielseitiger Begleiter von der Pubertät bis ins hohe Alter. Die Volksheilkunde beschreibt, dass es kaum einen Bereich des Körpers gibt, auf den der Frauenmantel nicht wohltuend einwirkt! Sie lernen die Einsatzmöglichkeiten dieser Pflanze kennen und erfahren Wissenswertes über Wildkräuter, die bei Bindegewebschwäche helfen können. Im Anschluss stellen wir eine Frauenmanteltinktur her.

Anmeldung (bis 05.07.): Erika Bauer, 09236 1006.

Wildkräuterwanderung mit Kräuterbrotzeit, YNA30019

Freitag, 20. Juli 2018, 15:00 - 17:00 Uhr, Treffpunkt Parkplatz am Nageler See, 16 €, Leitung: Erika Bauer

Während unser Kräuterbäcker Robert Besold im Holzbackofen ein leckeres Brot mit Bärrwurz backt, begeben wir uns auf eine Wildkräuter-wanderung rund um den Nageler See und zum Bibergebiet. Sie erfahren Überraschendes oder nahezu Vergessenes über Wildkräuter. Anschließend werden Sie im Haus der Kräuter mit verschiedenen Wildkräuterleckereien und frischem Holzofenbrot verwöhnt.

Anmeldung (bis 19.7.): Erika Bauer, 09236 1006.

Für Gruppen ab 8 Personen kann dieses Angebot individuell gebucht werden.

Bachblüten müssen nicht aus England kommen, YNA30020

Dienstag, 24. Juli 2018, 19:00 - 21:00 Uhr, Haus der Kräuter 20 €, inkl. Skript und persönliche Bachblütenmischung, Leitung: Hildegard Kern

Sie lernen die 7 Gemütszustände und die von Dr. Bach dafür bestimmten Blütenessenzen kennen. Sie erhalten einen Einblick in die Lebensgeschichte des berühmten englischen Arztes und Bakteriologen. Aber vor allem erfahren Sie, wie Sie sich Ihre eigenen Bachblüten in der Natur suchen und herstellen können - denn bis auf wenige Ausnahmen gibt es die Bachblütenpflanzen in unserer Heimat. Zum Abschluss erhält jeder eine individuelle Bachblütenmischung für sich.

Anmeldung (bis 20.07.): Hildegard Kern, Heilpraktikerin, 09236 286416. Bitte bringen Sie ein 30 ml Pipettenfläschen mit.

Astrologie - was sagen die Sterne über unser Leben?, YNA30027

Dienstag, 21. August 2018, 19:00 - 20:30 Uhr, Haus der Kräuter, 10 €, inkl. Skript, Leitung: Hildegard Kern, Heilpraktikerin

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

Anmeldung (bis 17.08.): Hildegard Kern, 09236 286416.

Tee für Leber und Gallenblase, YNA30028

Freitag, 18. Mai 2018, 16:00 - 18:00 Uhr, Zeit- und Erlebnisgarten 5 €, inkl. Teerezept, Leitung: Angela Zaus

Bei einer Wildkräuterwanderung lernen wir Bitterkräuter kennen, die als Tee Leber und Gallenblase unterstützen. Sie erfahren Wissenswertes über die benötigten Pflanzen im Rahmen der Volksheilkunde.

Anmeldung bis einen Tag vor der Veranstaltung: Angela Zaus, 09236 1806.

Weiterer Termin:

YNA30029, Freitag, 29. Juni 2018, 16:00 - 18:00 Uhr

Herz - Kreislauf - Vergiftung - Atemstörung - Sonnenstich, YNA30500

Samstag, 21. April 2018, 16:00 - 19:00 Uhr, Haus der Kräuter, gebührenfrei, Leitung: Simon Schindler, Nina Ruckdäschel

In einem medizinischen Vortrag klären die Mitglieder der "Helfer-vor-Ort"-Gruppe Nagel auf, wie man im privatem Umfeld mit solchen Problemen umgehen kann. Wichtige Fragen werden beantwortet und Anleitung zur Hilfe gegeben. Spenden sind erwünscht.

Küchla - Ausgezogene - Knieküchla, YNA30720

Samstag, 10. März 2018, 13:30 - 15:30 Uhr, Haus der Kräuter, 12 €, inkl. Materialkosten + Kaffee, Leitung: Robert Besold

Die bayerische Tradition wird weitergegeben. Unter Anleitung von Bäckermeister Robert Besold werden „Küchla aus Häffadag“ - einem Hefeteig - gebacken. „Knieküchle“ oder „Ausgezogene“, unter diesem Namen kennen Sie sicher das Traditionsgebäck, das zur Taufe, Kommunion, Hochzeit oder zur Kirchweih gebacken wird. Die richtige Beschaffenheit des Teiges, das Ruhen und Kniffs für das „Ausziehen“ der Teiglinge können Sie sich vom Bäckermeister Robert Besold anschauen. Nach dem Ausbacken gibt es die frischen „Küchle“ mit Kaffee zur Verkostung.

Osterbrot, Kräuterküken und mehr..., YNA30721

Samstag, 24. März 2018, 13:30 - 15:30 Uhr, Haus der Kräuter 12 €, inkl. Materialkosten + Kaffee, Leitung: Robert Besold

Die Herstellung eines traditionellen Osterbrotes aus Hefeteig mit Rosinen und Baiserdecke wird genauso ausführlich erklärt und unter Mithilfe der Teilnehmer hergestellt, wie die kleine Osterüberraschung für den Frühstückstisch - den „Kräuterküken“. Pfliffige Abwandlungen können ganz leicht daheim nachgemacht werden. Nach Fertigstellung folgt eine gemütliche Kaffeerrunde.

Singapurischer Koch- und Genussabend, YNA30723

Samstag, 14. April 2018, 17:00 - 20:30 Uhr, Haus der Kräuter 15 €, Leitung: Jennifer Ringlein

Die gebürtige Singapurinerin nimmt uns mit auf eine Genussreise der besonderen Art. Bei lockerer Atmosphäre und einem Glas Wein kochen wir gemeinsam ein Menü: als Vorspeise Glasnudelsalat, eine Indische Curry als Hauptgang und eine süße Nachspeisenüberraschung rundet den Abend ab.

Brotbacken im Holzbackofen, YNA30722

Samstag, 28. April 2018, 13:30 - 15:30 Uhr, Haus der Kräuter
17 €, inkl. Materialkosten, Leitung: Robert Besold, Kerstin Küffner

Der Bäckermeister zeigt, wie wichtig das richtige Mehl ist, wie die Beschaffenheit des Teiges sein sollte, das Formen der Laibe und das „Einschießen“ in den „Draussen-Ofen“. Während des Backens bereiten alle Teilnehmer einen Kräuteraufstrich für das frische Brot zu. Jeder Teilnehmer darf sein Brot mit nach Hause nehmen.

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

Die letzte Ruhestätte der Leupoldsdorfer Hammerherren,

YTT11100

Samstag, 21. April 2018, 16:00 - 17:30 Uhr, Schönbrunn, St. Peter Kirche, 3,50 €, Leitung: Christine Roth

Historische Grabsteine erzählen Geschichten. Auf vielen Friedhöfen in der Region befinden sich historische Grabsteine, deren Bedeutung nur noch wenig bekannt ist. Oft sind diese aus einheimischen Material, dem Wunsiedler Marmor gefertigt und wurden zum Schutz vor Witterungseinflüssen an Friedhofsmauern und den Außenmauern der Kirchen angebracht. Eine Sammlung solcher kunsthistorisch wertvollen Grabplatten kann man auch in Schönbrunn entdecken. Unmittelbar neben der evangelischen St. Peter-Kirche steht außerdem ein Gruft-häuschen, das der Hammerherr Christoph Heinrich Müller im Jahre 1786 errichten ließ. Bei einem kulturhistorischen Spaziergang auf dem Schönbrunner Friedhof erfahren Sie mehr über Inschriften, Symbole und die auf den Grabsteinen dargestellten Personen. Sie waren einstmalig Besitzer des Eisenhammers in Leupoldsdorf. Diese Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Geopark Bayern-Böhmen statt. Eine Anmeldung ist erforderlich unter 09287/8005120. Anmeldeschluss: Mittwoch, 18. April 2018

Historische Industriestandorte im Fichtelgebirge, YTT11101

Sonntag, 6. Mai 2018, 15:00 - 16:30 Uhr, Leupoldsdorf, Torhaus Naturpark-Infostelle, 3,50 €, Leitung: Christine Roth

Der Leupoldsdorfer Eisenhammer und seine bewegte Geschichte. Die Gewinnung und Verarbeitung von Eisenerzen prägten über Jahrhunderte hinweg das Landschaftsbild im Fichtelgebirge. Viele Ortsnamen weisen noch heute auf diesen alten Wirtschaftszweig hin. Wie aber funktionierte so ein Hammerwerk? Was wurde dort hergestellt? Welche Voraussetzungen mussten vorhanden sein, um erfolgreich produzieren zu können? Bei dem geführten Rundgang am ehemaligen Hammerwerk in Leupoldsdorf werden das aufwändig renovierte Torhaus und die dazugehörigen Wasserstauanlagen besichtigt und die einstige Blütezeit einer solchen historischen Produktionsstätte anschaulich erläutert. Diese Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Geopark Bayern-Böhmen statt. Eine Anmeldung ist erforderlich unter 09287/8005120. Anmeldeschluss: Mittwoch, 2. Mai 2018

Die geheimnisvolle Welt der Fledermäuse, YTT11102

Freitag, 1. Juni 2018, 20:00 - 22:00 Uhr, Leupoldsdorf, Torhaus Naturpark-Infostelle, 4 €, Leitung: Christine Roth

Sie fliegen mit den Händen und sehen mit den Ohren, sie sind Säugetiere und jagen in der Dunkelheit. An diesem Abend werden einige einheimische Fledermausarten vorgestellt und deren Lebensweise und Lebensräume anschaulich erläutert. Besonders spannend ist es, diese Wildtiere dann während des Insektenfangs zu beobachten. Sobald es dunkel wird, lassen sich an Weihern und Bachläufen besonders die Wasserfledermäuse mit dem Batdetektor schnell aufspüren. Und dann heißt es "Ohren spitzen" - bei Mensch und Tier. Diese Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Geopark Bayern-Böhmen statt. Eine Anmeldung ist erforderlich unter 09287/8005120. Gebühr 4,00 € / Familien 7,00 € Bitte bringen Sie festes Schuhwerk, eine Taschenlampe und evtl. Mückenschutz mit.

Anmeldeschluss: Montag, 28. Mai 2018

GESUNDHEIT

Seniorengymnastik, XTT30244

mittwochs, 8x, ab 17. Januar 2018, 18:00 - 19:00 Uhr, Kösseine-Schule, 35 € / ermäßigt 28 €, Leitung: Kathrin Schenk

Tun Sie etwas für Ihr körperliches Wohlergehen. Die Gymnastikübungen trainieren Kraft, Beweglichkeit und Koordination. Gymnastik hält die Gelenke geschmeidig. Deshalb ist es auch im Alter wichtig sich zu bewegen. Jeder kann sich seine eigenen Schwerpunkte setzen die ihm wichtig sind. Bitte bringen Sie feste Turnschuhe, eine Matte und ein Getränk mit.

Qigong, YTT30130

donnerstags, 8x, ab 22. Februar 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.

Vitamin D - das Sonnenhormon, YTT30700

Donnerstag, 8. Februar 2018, 19:00 - 21:00 Uhr, Rathaus, 2. Stock 5 €, Leitung: Alexandra Grohmann

Damit sich unser Körper optimal entwickeln kann und möglichst lange gesund bleibt braucht er Vitamin D. Im Gegensatz zu allen anderen Vitaminen die wir, ausschließlich über Nahrung zu uns nehmen, bildet unser Körper Vitamin D zum größten Teil selbst. Trotzdem sind rund 90% der Bevölkerung damit unterversorgt. Aber warum ist das so? In meinem Vortrag über Vitamin D möchte ich sie darüber aufklären wie man zu einem gesunden Spiegel kommt, die Bildung der Haut verbessert und die richtigen Lebensmittel auswählt.

Kinderlebensmittel - Sinn oder Unsinn? YTT30701

Donnerstag, 12. Juli 2018, 10:00 - 11:30 Uhr, Rathaus, 2. Stock 5 €, Leitung: Alexandra Grohmann

Heutzutage gibt es immer mehr Nahrungsmittel die extra für Kinder entwickelt werden, doch sind diese wirklich notwendig für die Ernährung unserer Kleinen? Wie viel Zucker enthalten Kinderprodukte, mehr oder weniger als Normale? Was finden Kinder so toll an diesen Produkten? Kann man manches vielleicht auch selber zubereiten? In diesem Vortrag sollen Familien mit Kindern über den Umgang mit Kinderlebensmitteln aufklären und ihnen praktische Tipps und Tricks geben wie man Lebensmittel kindgerecht gestalten kann.

Probleme im Darm - Laktose, YTT30702

Donnerstag, 15. März 2018, 19:00 - 21:00 Uhr, Rathaus, 2. Stock
5 €, Leitung: Alexandra Grohmann

Haben sie auch Beschwerden nach dem Verzehr von Milch und Milchprodukten wie Blähungen, Bauchschmerzen oder Durchfall? Dann kann es sein, dass sie eine Laktoseintoleranz oder Unverträglichkeit gegenüber der Laktose (dem Milchzucker) haben, welcher in Milch und Milchprodukten aber auch in einigen anderen Produkten enthalten ist. In diesem Vortrag werden sie darüber aufgeklärt wie man eine Laktoseintoleranz erkennt, die Ernährung entsprechend umstellt und welche Alternativprodukte in Frage kommen würden.

Probleme im Darm - Histamin, YTT30703

Donnerstag, 19. April 2018, 19:00 - 21:00 Uhr, Rathaus, 2. Stock
5 €, Leitung: Alexandra Grohmann

Kennen sie das auch, Kopfschmerzen, Magen-Darm-Beschwerden oder Kreislaufprobleme nach dem Verzehr von Räucherfisch, reifem Käse oder Rotwein? Dann liegt der Verdacht einer Histaminunverträglichkeit nahe. In diesem Vortrag werden sie darüber aufgeklärt wie man diese Problematik erkennt und die richtige Lebensmittelauswahl trifft.

Probleme im Darm - Fructose, YTT30704

Mittwoch, 23. Mai 2018, 19:00 - 21:00 Uhr, Rathaus, 2. Stock
5 €, Leitung: Alexandra Grohmann

Nach dem Verzehr von Obst, Honig bestimmt Gemüsesorten bekommen sie Beschwerden wie Blähungen, Bauchschmerzen und Durchfall? Die Fructose auch der Fruchtzucker genannt, kann der Auslöser für ihre Probleme sein. In diesem Vortrag werden sie darüber aufgeklärt wie man mit dieser Unverträglichkeit umgehen kann, sie erkennt und welche Lebensmittel sie auswählen sollten.

Probleme im Darm - Gluten - Zöliakie, YTT30705

Dienstag, 27. Februar 2018, 19:00 - 21:00 Uhr, Rathaus, 2. Stock
5 €, Leitung: Alexandra Grohmann

Die Zöliakie ist eine chronische Erkrankung der Dünndarm-schleimhaut auf Grund einer Überempfindlichkeit gegen Gluten. Doch mittlerweile hört man immer öfter, dass Menschen auch ohne konkrete Diagnose auf diesen Bestandteil reagieren. Was genau ist Gluten und wo kommt es überall vor? Mit welchen Symptomen äußert sich diese Erkrankung? In diesem Vortrag werden sie über die Erkrankung Zöliakie und die damit verbundene glutenfreie Ernährung aufgeklärt und ihnen Hilfestellung bei der Umsetzung geben.

Stillen oder Fläschchen?, YTT30706

Donnerstag, 14. Juni 2018, 10:00 - 11:30 Uhr, Rathaus, 2. Stock
5 €, Leitung: Alexandra Grohmann

Stillen ist die beste Ernährung für den Nachwuchs. Jede Mutter möchte ihr Kind mit allen Nährstoffen gut versorgen, doch welche Säuglingsnahrung kommt in Frage, wenn man nicht Stillen kann oder mag? Welche Unterschiede gibt es bei den Produkten? Was kann man tun bei erhöhten Allergierisiko? In diesem Vortrag werden Müttern die Vorteile von gestillten Säuglingen nähergebracht und sie darüber aufgeklärt wie man mit dem breiten Angebot von Säuglingsnahrung umgehen kann.

Wild im Sommer, YTT30720

Dienstag, 17. April 2018, 18:30 - 21:30 Uhr, Kösseine-Schule
Schulküche, 10 € + Kochgeld, Leitung: Christa Dick
Wildfleisch ist sehr mager und daher für die leichte Sommerküche bestens geeignet. Zubereitungsarten, wie z.B. im Sous Vide, lassen das Fleisch zart und saftig werden Beilagen und Dips mit Wildgemüse und Wildkräutern vervollständigen das Menü. Bitte bringen Sie ein scharfes Messer, ein Getränk und ein Gefäß für die Reste mit.

Kinder an den Herd von 8 - 11 Jahren, YTT30722

Dienstag, 20. Februar 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. Bitte bringen Sie ein scharfes Messer mit glatter Klinge, Gefäße für Reste sowie Getränke mit.

Anmeldeschluss: Dienstag, 13. Februar 2018

Kinder an den Herd ab 11 Jahren, YTT30723

Montag, 12. März 2018, 15:00 - 18:00 Uhr, Kösseine-Schule
Schulküche, 10 € + Kochgeld, Leitung: Christa Dick

Bitte beachten Sie die Ausschreibung zu Kurs Nr.: YTT30722.
Anmeldeschluss: Montag, 5. März 2018

Kochabend für Männer, YTT30724

Donnerstag, 12. April 2018, 19:00 - 22:00 Uhr, Kösseine-Schule
Schulküche, 10 € + Kochgeld, Leitung: Ute Pausch

Der ultimative Bratwurst-Kochkurs. Wir kochen z.B.: Klösse mit Bratwurstsoße, Bratwursttorte. Wurst im Glas, Honig-Senf Bratwurst.

Bitte bringen Sie Kochgeld, Schürze, Getränke und kleine Behälter für Reste mit.

Anmeldeschluss: Donnerstag, 5. April 2018

Kochabend für Männer, YTT30725

Donnerstag, 26. April 2018, 19:00 - 22:00 Uhr, Kösseine-Schule
Schulküche, 10 € + Kochgeld

Bitte beachten Sie die Ausschreibung zu Kurs Nr.: YTT30724.
Anmeldeschluss: Donnerstag, 19. April 2018

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	

Gesellschaft

Früher in Rente? - Die neue Flexi-Rente, YWU11600

Donnerstag, 17. Mai 2018, 19:00 - 20:30 Uhr,
Mehrgenerationenhaus, 10 €, Leitung: Hermann Scharl

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

KULTUR

Salsa für Einsteiger, YWU20900

montags, 5x, ab 9. April 2018, 19:30 - 21:30 Uhr,
Mehrgenerationenhaus, 25 €, Leitung: Alexander Schrenk

SALSA für Einsteiger. Für Singles und Paare jeden Alters gleichermaßen geeignet! Der Kurs beinhaltet "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. (Quereinstieg im laufenden Kurs, nach Rücksprache, möglich). Wer sich vorab schon etwas über Salsa und Partys informieren möchte, kann sich auf der Internetseite salsadelsol.de umschauen oder sich direkt mit dem Kursleiter in Verbindung setzen (01702101112).

GESUNDHEIT

Stressregulierung durch Selbsthypnose, YWU30101

Samstag, 17. Februar 2018, 10:00 - 15:00 Uhr,
Mehrgenerationenhaus, 17 € + 5 € Skript, Leitung: Hildegard Kern

Die Zahl der stressbedingten Erkrankungen nimmt in den letzten Jahren immer mehr zu. Depression und Burnout zeigen die körperlichen und seelischen Leistungsgrenzen auf. Wie wäre es, wenn Sie mit Hilfe von Selbsthypnose Ihren persönlichen Stress-Level regulieren könnten? Wenn Sie wieder Ausgeglichenheit und innere Ruhe spüren? Lernen Sie die Grundtechniken der Selbsthypnose im Workshop kennen und werden Sie wieder Chefin/ Chef in Ihrem Alltag!

Autogenes Training - Entspannung für Fortgeschrittene, YWU30104

mittwochs, 8x, ab 7. Februar 2018, 18:00 - 19:00 Uhr,
Mehrgenerationenhaus, 35 € / ermäßigt 28 €, Leitung: Bianca Schiller

Dieser Kurs dient dazu, die schon einmal erlernte Grundtechnik des autogenen Trainings aufzufrischen, zu verbessern und zu vertiefen. Eine vorhergehende Teilnahme an einem Grundkurs wäre also wünschenswert. Geselligkeit, Spaß und Auszüge aus u.a. dem Stressmanagement runden die einzelnen Kursstunden ab. Bitte bringen Sie sich eine Gymnastikmatte, bequeme Kleidung (warme Socken), eine Decke, ein kleines Kissen, Neugierde und genügend Offenheit, sich auf Entspannung einzulassen, mit.

Feldenkrais - After work, YWU30111

mittwochs, 8x, ab 18. April 2018, 20:00 - 21:15 Uhr,
Mehrgenerationenhaus, 67 € / ermäßigt 54 €, 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 suchen sowie ihre Bewegungs-, Arbeits- und Lebensqualität neu erfahren und günstig beeinflussen wollen. Durch die Verfeinerung der Wahrnehmung für ihre Bewegungs- und Haltungsmuster, lernen sie spannungsbedingte Schmerzen aufzulösen und ihre Beweglichkeit, ihre Haltung sowie ihre Entspannungsfähigkeit zu verbessern. Die sensorischen Erfahrungen nehmen sie in den Bewegungsalltag mit. 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. Am Mittwoch, den 13. Juni 2018, findet kein Kurs statt. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, warme Socken und ein Handtuch mit.

Qigong, YWU30130

montags, 8x, ab 19. Februar 2018, 18:30 - 19:30 Uhr
Mehrgenerationenhaus, 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 bequeme Kleidung, warme Socken und ein Handtuch mit.

Die Kursgebühr wird bei regelmäßiger Teilnahme von Krankenkassen bezuschusst oder erstattet.

Yoga nach Yesudian, YWU30172

freitags, 8x, ab 26. Januar 2018, 19:00 - 20:00 Uhr.
Mehrgenerationenhaus, 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 Teilnehmer jeglichen Alters und Vorkenntnissen. Bitte bringen Sie eine Matte und Kissen, bequeme Kleidung, warme Socken und eine Decke mit.

Hatha-Yoga, YWU30170

donnerstags, 8x, ab 8. März 2018, 16:55 - 17:55 Uhr
Mehrgenerationenhaus, 38 €, Leitung: Genoveva Albert

Sie lernen die Grundprinzipien 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. Die Übungen können erweitert für die Regeneration und Erholung sowie für die stressreduzierte Gestaltung des (Berufs-/Familien-) Alltags eingesetzt werden. Empfehlenswert ist es, ab ca. 3 Stunden vor dem Kurs nichts oder nur leichte Kost zu essen.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und eine Decke mit. Die Kursgebühr wird bei regelmäßiger Teilnahme von Krankenkassen bezuschusst oder erstattet.

Hatha-Yoga, YWU30171

donnerstags, 8x, ab 8. März 2018, 18:05 - 19:05 Uhr
Mehrgenerationenhaus, 38 €, Leitung: Genoveva Albert

Bitte beachten Sie die Ausschreibung zu Kurs Nr.: YWU30170.

Zumba® Fitness, YWU30250

montags, 10x, ab 23. April 2018, 19:30 - 20:30 Uhr, Schulgebäude
Hornschnuchstraße 57, 44 €, Leitung: Martina Burger

ZUMBA® vereint Tanz und Fitness, Cardio - und Intervalltrainingselemente. 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.

Power-Intervall-Training, YWU30240

dienstags, 10x, ab 30. Januar 2018, 18:00 - 19:00 Uhr,
Mehrgenerationenhaus, 2. OG, 41 € / ermäßigt 33 €, 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.

Rückenfit, YWU30291

mittwochs, 10x, ab 11. April 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 bei regelmäßiger Teilnahme von Krankenkassen bezuschusst oder erstattet.

Rückenfit, YWU30292

mittwochs, 10x, ab 11. April 2018, 20:00 - 21:00 Uhr, Luisenburg-Gymnasium, Turnhalle II, 48 €, Leitung: Christine Axmann-Kolb

Bitte beachten Sie die Ausschreibung zu Kurs Nr.: YWU30291.

Rückenfit, YWU30293

montags, 10x, ab 9. April 2018, 19:00 - 20:00 Uhr, Fichtelgebirgshalle, 48 €, Leitung: Christine Axmann-Kolb

Bitte beachten Sie die Ausschreibung zu Kurs Nr.: YWU30291.

Sturzprophylaxe - für Senioren, Engagierte in der Seniorenarbeit und Familienangehörige, YWU30500

Donnerstag, 12. April 2018, 9:30 - 12:30 Uhr, Fichtelgebirgshalle, 36 € / ermäßigt 29 €, Leitung: Peggy Brennecke

Dieses Tagesseminar richtet sich an alle, die nähere Informationen im theoretischen und praktischen Bereich zum wichtigen Thema Sturzprophylaxe erfahren wollen. Es werden relevante theoretische Kenntnisse vermittelt, Risikofaktoren ausführlich besprochen und wertvolle umfangreiche Tipps für den Umgang im Alltag mit älteren und sturzgefährdeten Personen gegeben. Im praktischen Teil lernen Sie u.a. gezielte Bewegungsübungen zur Kräftigung der relevanten Muskulatur, bekommen Beispielübungen für abwechslungsreiches und freudbetontes Koordinations- und Gleichgewichtstraining und erleben Übungen mit denen jeder seine Beweglichkeit erhalten und steigern kann.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, Verpflegung und Getränke mit.

Sanfte Entgiftung und Entschlackung, YWU30722

Dienstag, 6. Februar 2018, 19:00 - 20:30 Uhr, Mehrgenerationenhaus, 8 €, Leitung: Cathrin Müller

Das Frühjahr steht vor der Tür und damit die ideale Zeit, um unseren Körper zu reinigen und fit für das neue Jahr zu machen. An diesem Abend erhalten Sie viele wertvolle Tipps rund um Entlastungstage nach der Traditionellen Chinesischen Medizin, das Basenfasten und Ayurvedisches Fasten. Sie bekommen ein ganzheitliches Entgiftungsprogramm an die Hand, mit dem Sie sofort loslegen können Ihren Körper und Geist zu entschlacken. Gleichzeitig erarbeiten wir Strategien aus dem Mentaltraining, wie Sie gutgelaunt und frisch durch die Fastenzeit kommen und ich habe eine kleine entspannende Überraschung für Sie.

Bachblüten - sanfte Unterstützung für Körper und Seele, YWU30723

Dienstag, 6. März 2018, 19:00 - 20:30 Uhr, Mehrgenerationenhaus, 8 €, Leitung: Cathrin Müller

Bachblüten können uns helfen, zu unserer inneren Ruhe zu finden und mehr seelisches Gleichgewicht zu bekommen. Sie finden hervorragend Verwendung bei psychischen Befindlichkeitsproblemen, Anpassungsstörungen in neuen Lebenslagen und vielem mehr. Sie können aber auch bei körperlichen Problemen wie Magen-Darm-Beschwerden, Hautjucken etc. unterstützend eingesetzt werden. Die Blüten lassen sich mit jeder anderen Therapie hervorragend kombinieren und auch die Ergänzung mit der Homöopathie ist wunderbar möglich. An diesem Abend werden Sie die wichtigsten Blüten und deren Anwendungsmöglichkeiten kennenlernen und erfahren, welche Blüten besonders gut zu Ihnen passen.

Wild im Sommer, YWU30720

Donnerstag, 7. Juni 2018, 18:30 - 21:30 Uhr, Jean-Paul-Mittelschule, 13 €, Leitung: Christa Dick

Wildfleisch ist sehr mager und daher für die leichte Sommerküche bestens geeignet. Zubereitungsarten, wie z.B. im Sous Vide, lassen das Fleisch zart und saftig werden. Beilagen und Dips mit Wildgemüse und Wildkräutern vervollständigen das Menü. Bitte bringen Sie ein scharfes Messer, ein Getränk und ein Gefäß für die Reste mit.

Pinchos und Food-Pops, YWU30721

Donnerstag, 1. März 2018, 18:30 - 21:30 Uhr, Jean-Paul-Mittelschule, Schulküche, 13 €, 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 und ein Gefäß für die Reste mit.

Kochabend für Männer, YWU30724

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

Der ultimative Bratwurst-Kochkurs. Wir kochen z.B.: Klösse mit Bratwurstsoße, Bratwursttorte. Wurst im Glas, Honig-Senf Bratwurst.

Bitte bringen Sie Kochgeld, Schürze, Getränke und kleine Behälter für Reste mit.

Anmeldeschluss: Donnerstag, 15. März 2018

Kochabend für Männer, YWU30725

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

Bitte beachten Sie die Ausschreibung zu Kurs Nr.: YWU30724.

Anmeldeschluss: Donnerstag, 12. April 2018

Eine duftende Reise in die Welt der ätherischen Öle, YWU30560

Donnerstag, 21. Juni 2018, 19:30 - 21:00 Uhr, Mehrgenerationenhaus, 10 € + 12 € Materialkosten, Leitung: Ingrid Schikora

Düfte begleiten unser Leben und beeinflussen es. Der Sommer duftet nach Heu und Gräsern, Zimt erinnert uns an Weihnachten. Die Natur können wir uns zu Nutze machen-auch in Form von ätherischen Ölen. Öle, wo liegen die Unterschiede, wie wirken sie auf Körper, Geist und Seele und welche Wirkungsweisen haben die verschiedenen Öle? In der Praxis stellen wir mit Hilfe von zwei Schönheitsrezepten für den Sommer ein Kokosnuss-Ingwer-Peeling her, alternativ steht noch ein anderes Öl bereit. Dann stellen wir noch ein duftendes Körperspray her, natürlich ohne chemische Zusätze.

SPRACHEN

Englisch, Mittelstufe 1c, YWU40627

montags, 8x, ab 19. Februar 2018, 19:00 - 20:30 Uhr, Jean-Paul-Mittelschule, 44,50 € / ermäßigt 36 €, 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 1b, YWU40806

dienstags, 10x, ab 13. März 2018, 20:00 - 21:30 Uhr, Jean-Paul-Mittelschule, 53 € / ermäßigt 42,50 €, Leitung: Isabelle Lesort

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, 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 4

Französisch, Grundstufe 1c, YWU40812

dienstags, 10x, ab 13. März 2018, 18:30 - 20:00 Uhr, Jean-Paul-Mittelschule, 53 € / ermäßigt 42,50 €, Leitung: Isabelle Lesort

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.

Lehrbuch: "Perspectives A1", Cornelsen-Verlag, ab Lektion 6

Französisch, Grundstufe 1d, YWU40815

montags, 10x, ab 12. März 2018, 18:30 - 20:00 Uhr, Jean-Paul-Mittelschule, 53 € / ermäßigt 42,50 €, Leitung: Isabelle Lesort

Fortsetzung des im vorigen Semester gestarteten Kurses. Für Teilnehmende mit ausreichenden Vorkenntnissen, um Alltagsgespräche führen zu können und ihnen einen kleinen Einblick über Land, Leute und Kultur zu vermitteln.

Lehrbuch: "Perspectives A1", Cornelsen-Verlag, ab Lektion 12.

Italienisch, Grundstufe 1a, YWU40901

mittwochs, 10x, ab 24. Januar 2018, 19:00 - 20:30 Uhr, Jean-Paul-Mittelschule, 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 1

Tschechisch, Grundstufe 2d, YWU42323

mittwochs, 14x, ab 11. April 2018, 18:30 - 20:00 Uhr, Jean-Paul-Mittelschule, 74,50 € / ermäßigt 60 €,

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, YWU42360

dienstags, 10x, ab 6. Februar 2018, 18:30 - 20:00 Uhr, Jean-Paul-Mittelschule, 53 € / ermäßigt 42,50 €, Leitung: Marcela Pöhlmann

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", Akropolis Verlag

BERUF

Vormittagstreff BayernLab,

9:30 - 11:30 Uhr, gebührenfrei

Suchen und Finden im Internet, YWU50101

Dienstag, 27. Februar 2018

Smartphone Workshop, YWU50103

Dienstag, 13. März 2018

Soziale Netzwerke, YWU50104

Dienstag, 10. April 2018

Online-Shoppen, YWU50105

Dienstag, 24. April 2018

Datensicherung/Backup, YWU50106

Dienstag, 8. Mai 2018

Skype für Neueinsteiger, YWU50107

Dienstag, 5. Juni 2018

Souverän im Netz, YWU50108

Dienstag, 19. Juni 2018

BayernAtlas, Geodaten, YWU50109

Dienstag, 3. Juli 2018

Excel Intensivierung für Teilnehmer mit Grundkenntnissen,

YWU50120

Samstag, 3. März 2018, 10:00 - 14:00 Uhr, Jean-Paul-Mittelschule, PC Raum, 36 €, Leitung: Holger Woppmann

Sie beherrschen die Grundbegriffe und möchten tiefer in die Möglichkeiten von Excel einsteigen? Funktionen wie Filter, Steuerelemente und anderes werden thematisiert. Sie lernen, wie leicht es sein kann, gute Tabellen richtig aufzubereiten.

Außerdem lernen Sie nützliche Tastaturkürzel, Tipps und Tricks, um Excel komfortabler und zeitsparender zu nutzen. Ebenso sind einfache Berechnungen, nützliche Kniffe beim Erstellen von Formeln und praktische Arbeitserleichterungen Schwerpunkte im Kurs. Wir befassen uns auch mit der Wenn-Dann-Sonst-Funktion und dem S-Verweis. Sie lernen, wie man Daten optisch aufbereitet und erfahren, wie Sie Ihre Daten leicht in Diagramme oder Sparklines umwandeln.

NLP-Vertiefungswochenende, YWU50190

Freitag, 9. März 2018, 18:00 Uhr - 21:00 Uhr

Samstag, 10. März 2018, 10:00 Uhr - 17:00 Uhr (inkl. 1.Std Pause)

Mehrgenerationenhaus, 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. 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.

Führung mit Ruhe und Leichtigkeit, YWU50901

Samstag, 12. Mai 2018, 10:00 - 15:00 Uhr,

Mehrgenerationenhaus, 24 €, Leitung: Hildegard Kern

Ob Sie einen Großkonzern oder einen Handwerksbetrieb leiten, als Führungskraft arbeiten Sie immer mit Menschen. Es gelten immer die gleichen Regeln. Es werden Ziele gesetzt und diese sollen erreicht werden. Da ist das richtige Handwerkszeug notwendig. Lernen Sie in diesem Workshop die Grundlagen der Führung kennen und erleben Sie beim praktischen Üben, wie gut es sich anfühlen kann, mit Ruhe und Leichtigkeit zu führen. Bitte bringen Sie sich Verpflegung mit.

ANMELDUNG PER INTERNET:

www.vhs-fichtelgebirge.de



**Sonst nur nützliches Wissen:
Volkshochschule**