

Lessingstraße 8
95100 Selb
Tel. 09287/8005120 Fax. 09287/8005110
volkshochschule@vhs-fichtelgebirge.de
www.vhs-fichtelgebirge.de

vhs-Programm der Geschäftsstellen

Arzberg, Höchstadt, Hohenberg/Schirnding, Thiersheim,
Thierstein
ab Februar 2019

ARZBERG

GESCHÄFTSSTELLENLEITER:

Günther Fuchs, Weinbergstr. 12. 95659 Arzberg

ANMELDE- & GESCHÄFTSSTELLE:

Stadtverwaltung Arzberg, Petra Seelig

Friedrich-Ebert-Str. 6, 95659 Arzberg

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

Email: petra.seelig@arzberg.de

Homepage: www.vhs-fichtelgebirge.de

GESCHÄFTSZEITEN:

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

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

GESELLSCHAFT

Besichtigung Kraftwerk Hirschsprung, AAB11100
Freitag, 17. Mai 2019, 10:00 - 11:30 Uhr, Silberbach,
Gasthaus Schönblick, Leitung: Peter Heller

Das Kraftwerk Hirschsprung befindet sich mitten im Natur-
schutzgebiet Egertal. Es wurde 1921 erbaut und 1925
erweitert. 1934 wurde ein zusätzliches Kraftwerk mit Stau-
see in Leupoldhammer erbaut. Zur damaligen Zeit
handelte es sich um eine der größten Baustellen in Ober-
franken. Für die Kanalerstellung waren ca. 500 Arbeiter im
Einsatz. Das Einzugsgebiet der Eger bis zum Kraftwerk
beträgt 267 Quadratkilometer. Das Kraftwerk liegt ca.
35km von der Quelle der Eger entfernt. Seit ca. 1730 wird
das Wasser der Eger als mechanischer Antrieb für Hammer
und Eisenwerke sowie Mühlen benutzt. Daher war die
Ansiedlung damals im Egertal deutlich größer als in
Silberbach. Diverse Fundamentreste sind noch heute
vorhanden. 2012 bis 2013 wurden alle drei Kraftwerke
teilweise umgebaut oder neu instandgesetzt sowie
komplett automatisiert.

Rentenerhöhung, Tipps und Hinweise! AAB11600
Dienstag, 02. April 2019, 19:30 - 21:00 Uhr, Grundschule,
Filmraum, Friedhofstraße 15, 10 €, Leitung: Hermann
Scharl

Sie können Ihre Rente erhöhen durch: Verdienst und
Rente, freiwillige Beiträge, Teilrente zur Steuer-
optimierung, nicht erwerbsmäßige Pflege, Reduzierung
der Einkommensanrechnung bei der Witwenrente, Ren-
tensplitting, Antrag auf Abänderung des Versorgungs-
ausgleichs. Doch nicht alles was möglich ist macht für
jeden Sinn. Der Vortrag richtet sich an alle, die sich über
Möglichkeiten zur Erhöhung der gesetzlichen
Altersversorgung informieren wollen.

Knigge: Der Restaurantbesuch, AAB11601

Mittwoch, 08. Mai 2019, 18:00 - 21:00 Uhr, Bergbräu vhs-
Raum, Humboldtstraße 4, 20 €, Leitung: Jennifer Hennessy

Das wohl vielfältigste Thema im Bereich Knigge betrifft
alles rund um den Aufenthalt im Restaurant. Wer lässt
wem den Vortritt, wie wird angestoßen und wohin mit der
Serviette? 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, AAB11602

Mittwoch, 03. April 2019, 18:00 - 21:00 Uhr, Bergbräu vhs-
Raum, Humboldtstraße 4, 20 €, Leitung: Jennifer Hennessy

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

GESUNDHEIT

Achtsamkeitsmeditation für Einsteiger, AAB30100

Dienstags, 12. Februar 2019, 19:30 - 21:00 Uhr, Bergbräu
Luthersaal, Humboldtstraße 4, Leitung: Volker
Sommerfeldt

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

Achtsamkeitsmeditation für Einsteiger, AAB30101

dienstags, 10x, ab 19. Februar 2019, 19:30 - 21:00 Uhr,
Bergbräu Luthersaal, Humboldtstraße 4, 65 €, ermäßigt 52
€, Leitung: Volker Sommerfeldt

In diesem Kurs erlernen Sie die Grundlagen der Achtsam-
keitsmeditation. Der Kurs findet auch in den Ferien statt.
Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, eine Decke, ein
Kissen (Meditationskissen oder Yogakissen) und eine
Yogamatte mit.

Achtsamkeitsmeditation für Fortgeschrittene,

AAB30102

dienstags, 10x, ab 07. Mai 2019, 19:30 - 21:00 Uhr, Bergbräu Luthersaal, Humboldtstraße 4, 65 €, ermäßigt 52 €, Leitung: Volker Sommerfeldt

Sie haben schon einen Einsteigerkurs absolviert, über eine CD oder ein Buch erste Erfahrungen machen können und versuchen regelmäßig zu meditieren? Dann ist dieser Kurs für Sie. Der Kurs findet auch in den Ferien statt. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, eine Decke, ein Kissen (Meditationskissen oder Yogakissen) und eine Gymnastikmatte mit.

Yoga Flow, AAB30171

donnerstags, 4x, ab 09. Mai 2019, 18:15 - 19:15 Uhr, Bergbräu Luthersaal, Humboldtstraße 4, 18 €, ermäßigt 14,50 €, Leitung: Carola Röder

Vin yasa - in einer bestimmten, harmonischen Abfolge sind die Asanas (Haltungen) angeordnet. Der Atem bestimmt den Bewegungsrythmus und das Tempo. Alle Ausrichtungen einer Yogastunde kommen zum Tragen. Die Wirbelsäule wird sanft in jede Richtung bewegt. Übungen aus den Qigong und Tai Chi fließen mit ein. Atemübungen und Tiefenentspannung runden die Stunde ab. Bitte bringen Sie eine Matte, bequeme (Sport-)bekleidung, Getränk, Decke und ev. ein Kissen mit.

Yoga trifft Pilates, AAB30172

montags, 6x, ab 29. April 2019, 17:30 - 18:30 Uhr, Bergbräu Luthersaal, Humboldtstraße 4, 26,50 €, ermäßigt 21 €, Leitung: Carola Röder

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

Anfängerschwimmkurs - Informationsabend,

AAB30211

Montag, 03. Juni 2019, 18:00 - 19:30 Uhr, Schwimmbad, Benedikt-Beutner-Straße 9, gebührenfrei, Leitung: Wasserwacht Arzberg

Informationsveranstaltung über den Kursverlauf, Bekanntgabe weiterer Termine, Erledigung der Formalitäten, Sichtung der Schwimmschüler und Gruppeneinteilung. Die Teilnahme am Informationsabend ist für den Kursbesuch Voraussetzung. Bitte Badesachen mitbringen.

Anfängerschwimmkurs, AAB30212

dienstags, mittwochs, donnerstags, 15x, ab 04. Juni 2019 18:00 - 18:30 Uhr, Schwimmbad, Benedikt-Beutner-Straße 9, 50 € + Eintritt, Leitung: Wasserwacht Arzberg

Der Kurs findet 3x wöchentlich nach Vereinbarung mit den Schwimmlehrern statt. Mindestalter: 5 Jahre Bitte Badesachen mitbringen.

Aqua-Fit - open air, AAB30213

dienstags, 8x, ab 21. Mai 2019, 17:30 - 18:15 Uhr, Schwimmbad, Benedikt-Beutner-Straße 9, 27 € + Eintritt, Leitung: Christina Küspert
Der Kurs ermöglicht einen sanften "Sport-Wiedereinstieg" nach längerer Sportpause (z.B. Babypause) und ermöglicht auch weniger fitten oder älteren Teilnehmern ein effektives und gelenkschonendes Training. Trainiert wird ausschließlich im Flachwasser zu ansprechender Musik.
Hinweis: Der Kurs findet nicht bei Gewitter statt.

Aqua-Power-Fitness - open air, AAB30214

dienstags, 8x, ab 21. Mai 2019, 18:15 - 19:00 Uhr, Schwimmbad, Benedikt-Beutner-Straße 9, 27 € + Eintritt, Leitung: Christina Küspert

Gelenkschonendes Training im Wasser zu anspornender Musik. Ein ideales Workout zur Verbesserung von Fitness und Muskelaufbau. Der Teilnehmer sollte Schwimmersicherheit mitbringen, da mit Aqua-Jogging-Gürteln im Tief- und Flachwasser trainiert wird. Hinweis: Der Kurs findet nicht bei Gewitter statt.

Stretching, AAB30230

freitags, 8x, ab 25. Januar 2019, 17:00 - 17:45 Uhr, Bergbräu Luthersaal, Humboldtstraße 4, 26 €, ermäßigt 21 €, Leitung: Christina Küspert

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

Bauch-Beine-Po, AAB30270

freitags, 8x, ab 25. Januar 2019, 17:45 - 19:00 Uhr, Bergbräu Luthersaal, Humboldtstraße 4, 44 €, ermäßigt 36 €, Leitung: Christina Küspert

Das effektive Problemzonen-Workout kräftigt und strafft insbesondere die Muskeln rund um Bauch, Beine, Po. Das "more" steht für wöchentlich wechselnde zusätzliche Übungen für den Rücken. Bitte bringen Sie ein Getränk, feste Turnschuhe, ein Handtuch und eine Isomatte mit.

Faszinierende Welt der Faszien, AAB30286

mittwochs, 4x, ab 06. Februar 2019, 19:00 - 20:00 Uhr, Bergbräu vhs-Raum, Humboldtstraße 4, 22 €, ermäßigt 17,50 €, Leitung: Michaela Höhl

Vortrag mit praktischem Übungsteil. Faszien - immer mehr rücken sie in den Vordergrund als mögliche Ursache für chronische Rückenschmerzen. Doch was sind Faszien überhaupt? Was sind ihre Aufgaben? Sie erfahren in diesem Vortrag Aufbau und Aufgaben der Faszien. Und die Ursachen für Schmerzen im Bewegungsapparat. Im praktischen Teil zeige ich Ihnen spezielle und einfache Engpassdehnübungen, die ihre Faszien wieder beweglich und gleitfähig machen. Egal in welchem Alter sie sind, danach sind Sie beweglich, entspannt und voller Wohlgefühl. Vortrag: Mittwoch, 6. Februar 2019, 19:00 - 20:00 Uhr, Praktischer Übungsteil: mittwochs, 3x, ab 13. Februar 2019, Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und eine Iso-Matte mit.

Homöopathie bei Schwangerschaft & Geburt,

AAB30420

Mittwoch, 13. März 2019, 19:00 - 20:30 Uhr, Grundschule, Filmraum, Friedhofstraße 15, 10 €, Leitung: Michaela Höhl

Die Schwangerschaft stellt den Beginn einer neuen Lebensphase dar. Viele Fragen und Unsicherheiten können auftreten. Vom ersten Tag an ist die Homöopathie eine nebenwirkungsarme und kraftvolle Therapieform, um typische Schwangerschaftsbeschwerden wie Übelkeit, Sodbrennen oder Verstopfung wunderbar zu behandeln. Die sanfte Wirkungsweise der Homöopathie hilft auch bei seelischen Verstimmungen wie Ängsten und Depressionen. Anhand einer Taschenapotheke speziell für Schwangerschaft, Geburt und die ersten drei Monate erkläre ich Ihnen die Wirkungsweise der Mittel und deren Einsatzbereich.

Die homöopathische Notfallapotheke, AAB30421

Mittwoch, 05. Juni 2019, 19:00 - 20:30 Uhr, Grundschule, Filmraum, Friedhofstraße 15, 10 €, Leitung: Michaela Höhl

Nach einer Einführung in die Wirkungsweise der Homöopathie erlernen Sie mittels anschaulicher Fallbeispiele und einer Taschenapotheke den Umgang mit den wichtigsten Notfallmitteln. Am Ende sind Sie in der Lage, sich und ihre Kinder zu behandeln.

Allergien ganzheitlich behandeln, AAB30440

Mittwoch, 15. Mai 2019, 19:00 - 20:30 Uhr, Grundschule, Filmraum, Friedhofstraße 15, 10 €, Leitung: Michaela Höhl

Wer kennt es nicht im Frühling - die Augen jucken und tränen, die Nase läuft! So schön könnte der Frühling sein, wenn nicht diese Pollen überall herumfliegen würden. Allergien haben in den letzten 30 Jahren in einem ungeheuren Ausmaß zugenommen. Heuschnupfen, Neurodermitis, Lebensmittelallergien, die Liste wird immer länger. Doch was kann man tun? In diesem Vortrag erfahren Sie, wie man mit einfachen Mitteln wie einer gesunde Lebensweise, Bachblüten, Schüssler Salzen und Homöopathie Allergien lindern oder heilen kann.

Johanniskraut, AAB30441

Mittwoch, 26. Juni 2019, 19:00 - 22:00 Uhr, Bergbräu vhs-Raum, Humboldtstraße 4, 13 € + 15,50 € Materialkosten, Leitung: Tanja Meier

Das Johanniskraut ist die bekannteste typische Mitsommerpflanze. Selbst sein Name stammt von Johanni-Tag am 24. Juni ab. In den Tagen um die Sommersonnenwende öffnet das Johanniskraut seine leuchtend gelben Blüten an Wegrändern, lichten Gebüsch, Böschungen und sogar auf Schuttplätzen. Die klassische Kräuterheilkunde und die moderne Medizin betrachten das Johanniskraut als Pflanze, die das Sonnenlicht des Hochsommers speichern kann, um die Freude des sonnigen Sommers dann im trüben Winter abzugeben und die Gemüter zu erhellen und zu erwärmen. In diesem Kurs werden wir die wertvollen Inhaltsstoffe und die Anwendungsmöglichkeiten für innen und außen behandeln.

Hildegard von Bingen, AAB30442

Mittwoch, 22. Mai 2019, 19:00 - 22:00 Uhr, Bergbräu vhs-Raum, Humboldtstraße 4, 13 € + 16,50 € Materialkosten, Leitung: Tanja Meier

Hildegard von Bingen war eine christliche Mystikerin des Hochmittelalters und wirkte im heutigen Rheinland-Pfalz. Sie war eine der Ersten, die auf den Zusammenhang

zwischen seelischem Wohlbefinden und körperlichem Wohlbefinden verwies. Sie war es auch, die sich mit der Wirkung von Nahrungsmitteln, Kräutern und Gewürzen auf die Gesundheit befasste und uns ihre Erkenntnisse in reicher Schriftform hinterließ. Doch Hildegard von Bingen hinterließ uns mehr als Dinkelgrieß-Gemüsesuppe und Nervenkekse. Wir werden an diesem Abend einige weniger bekannte Rezepte für Innen und Außen nach den Überlieferungen der Hildegard von Bingen ausprobieren.

Kräuterkraft von Kopf bis Fuß, AAB30443

Dienstag, 12. Februar 2019, 19:00 - 20:30 Uhr, Bergbräu vhs-Raum, Humboldtstraße 4, 10 €, Leitung: Hildegard Kern

Die Vielfalt der Kräuter ist für den Laien kaum überschaubar, darum erhalten Sie in diesem Vortrag einen Überblick über einheimische Heilpflanzen und deren Anwendungsgebiet am Körper. Damit können Sie gezielt von Kopf bis Fuß etwas für den Erhalt ihrer Gesundheit und die Stärkung Ihrer Abwehrkräfte tun.

Heilsteine - Gesundheitsschätze aus dem Schoß der Erde, AAB30444

Dienstag, 12. März 2019, 19:00 - 20:30 Uhr, Bergbräu vhs-Raum, Humboldtstraße 4, 10 €, Leitung: Hildegard Kern

Seit der Steinzeit verwenden Menschen aller Kulturen Mineralien und Steine zu Heilzwecken. Wir lernen die wichtigsten Heilsteine und deren Anwendungsmöglichkeiten kennen sowie den Umgang und die Pflege von Steinen.

Frühlingsfrisches Backvergnügen für Kinder ab 8 Jahren, AAB30720

Dienstag, 02. April 2019, 15:00 - 18:00 Uhr, Grundschule Küche, Friedhofstr. 15, 13 € + Kochgeld, Leitung: Christa Dick

Wir werden kleine Gebäckstücke und Konfekt herstellen und verzieren. Anmeldeschluss ist Dienstag, 26. März 2019. Bitte bringt Ausstechförmchen, ein Nudelholz, einen Backpinsel, einen größeren Behälter für Kekse und ein Getränk mit.

Kochabend für Männer: "Männerwirtschaft", AAB30721

Freitag, 01. März 2019, 19:00 - 22:00 Uhr, Grundschule Küche, Friedhofstr. 15, 10 € + Kochgeld, Leitung: Ute Pausch

Ein Kochabend der herzhaften Art mit Strohvitwerbrot, Zwiebelsalat, scharfen Frikadellen mit Parmesankartoffeln oder Brezn-Weißwurst-Semmelknödeln. Anmeldeschluss ist Freitag, der 22. Februar 2019. Bitte bringen Sie Kochgeld, Schürze, Geschirrtücher, Getränke und Behälter für Reste mit.

Süße Oster-Leckereien, AAB30722

Mittwoch, 27. März 2019, 19:00 - 22:00 Uhr, Grundschule Küche, Friedhofstr. 15, 13 € + 17,50 € Materialkosten, Leitung: Tanja Meier

Verwöhnen Sie sich und Ihre Liebsten mit selbst gemachten Oster-Leckereien, die optisch und vor allem geschmacklich zu begeistern wissen, anstatt mit Schoko-Osterhasen- und eiern aus dem Discounter. Anmeldeschluss ist Mittwoch, 20. März 2019.

SPRACHEN

Deutsch, Grundstufe 1b, AAB40406

mittwochs, 15x, ab 06. Februar 2019, 18:00 - 19:30 Uhr, Montessori-Schule 2. Stock, Friedhofstraße 15, 79,50 €, ermäßigt 63,50 €, Leitung: Dr. Judit Reszler-Major

Lehrbuch: „Schritte Plus Neu“, Hueber Verlag, ab Lektion 5

Italienisch, Grundstufe 1a, AAB40901

dienstags, 12x, ab 05. Februar 2019, 18:30 - 20:00 Uhr, Bergbräu vhs-Raum, Humboldtstraße 4, 64 €, ermäßigt 51 €, Leitung: Ute Pausch

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

Italienisch, Conversazione e grammatica, AAB40917

donnerstags, 12x, ab 31. Januar 2019, 18:30 - 20:00 Uhr, Bergbräu vhs-Raum, Humboldtstraße 4, 67 €, ermäßigt 54 € inkl. Material, Leitung: Ute Pausch

Für Fortgeschrittene, die am Ball bleiben möchten, um Erlerntes nicht zu vergessen. Wir wiederholen, ganz nach Wunsch, Grammatik, um sie zu festigen und üben uns besonders im Sprechen.

Tschechisch, Grundstufe 1a, AAB42301

donnerstags, 15x, ab 07. Februar 2019, 18:30 - 20:00 Uhr, Montessori-Schule 2. Stock, Friedhofstraße 15, 79,50 €, ermäßigt 64 €, Leitung: Valentina Podstawski

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

HÖCHSTÄDT

GESCHÄFTSSTELLENLEITER:

Horst Schlegel, Hauptstr. 23, 95186 Höchstadt

ANMELDE- & GESCHÄFTSSTELLE:

Gemeindeverwaltung Höchstadt, Juliane Wirth

Von-Waldenfels-Platz 2, 95186 Höchstadt

Tel.: 09233/77422-31 Fax: 09233/77422-50

Email: info@95186-hoechstaedt.de

Homepage: www.vhs-fichtelgebirge.de

GESCHÄFTSZEITEN:

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

GESELLSCHAFT

Geschichten aus aller Welt, AHS11000

Donnerstag, 21. März 2019, 19:30 - 21:00 Uhr, Schule, Von-Waldenfels-Platz, 3 €, Leitung: Horst Schlegel

Viele alte Geschichten haben einen Hintergrund, bei denen man versucht, den Hintergrund zu erklären. Bei einigen Beispielen wird darüber diskutiert, z.B. warum in Indien die Kühe heilig sind?

Ein Streifzug über den Truppenübungsplatz

Grafenwöhr, AHS11001

Donnerstag, 07. März 2019, 20:00 - 21:30 Uhr, Schule, Von-Waldenfels-Platz, 3 €, Leitung: Horst Schlegel

Der 1907 erbaute Truppenübungsplatz wird immer noch für internationale Nato-Manöver genutzt. Die rund 23 Hektar und etwa 1200 km Wege und Straßen gehören zum größten Naturschutzgebiet Bayerns. Der Wildbestand umfasst nicht nur tausende Hirsche, Rehe und Damwild, auch Seeadler, Füchse, Biber und auch der Wolf wurde schon gesehen. Ein Streifzug durch das Gelände zeigt einen Überblick von den Anfängen bis zur Gegenwart.

Der Reiter ohne Kopf - Sagen aus dem Fichtelgebirge, AHS11100

Donnerstag, 07. Februar 2019, 19:30 - 21:00 Uhr, Schule, Von-Waldenfels-Platz, 4 €, Leitung: Adrian Roßner

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

Hohenberg/Schirnding

GESCHÄFTSSTELLENLEITER:

Michael Pusch, Maximilianstr. 5, 95100 Selb

ANMELDE- & GESCHÄFTSSTELLE:

Rathaus Schirnding, Heiko, Kupfer

Hauptstraße 5, 95706 Schirnding

Tel.: 09233/7711-24 Fax: 09233/7711-38

Email: info@stadt-hohenberg.de, info@markt-schirnding.de

Homepage: www.vhs-fichtelgebirge.de

GESCHÄFTSZEITEN:

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

Donnerstag: 13:00 Uhr-18:00 Uhr

GESELLSCHAFT

Äthiopien - Wiege der Menschheit?, ASD11000

Dienstag, 12. März 2019, 19:30 - 21:00 Uhr, Schirnding, kath. Pfarrheim, Kirchweg 10, 3 €, Leitung: Sigrid Wolf-Feix

Abessinien...Äthiopien - schon der Name dieses weit entfernten Landes birgt etwas Geheimnisvolles. Ein Land in den Bergen Afrikas, in denen der Nil entspringt, eine uralte christliche Kultur im nördlichen Hochland, archaisch anmutende Naturvölker im Süden und das einzige Land Afrikas, das niemals kolonialisiert wurde. Einst ruhmreiches christliches Kaiserreich, inzwischen eines der ärmsten Länder der Welt. Ein Land zwischen glorreicher Vergangenheit, rosiger Zukunft und trauriger Gegenwart. Äthiopien zu beschreiben ist schwierig, es zu bereisen mitunter auch. Der ausländische Tourist ist ausgesprochen begehrt bei Kindern und Jugendlichen - Hello, hello, money, money, give me your money, dazu wird gezupft, geschubst, gezwickt und in Besitz genommen. An manchen Tagen befindet man sich permanent auf der

Flucht. Doch dann taucht man wieder ein in wilde Landschaften, pittoreske Dörfer, neugierige Menschen, frühchristliche Kulturen und lebenserhaltende Kaffezeremonien. Das ehemalige Kaiserreich Abessinien, am Horn von Afrika gelegen, ist heute mit mehr als 102 Mio. Menschen der bevölkerungsreichste Binnenstaat der Welt. Und es ist ein Land mit vielen Gesichtern und einer unglaublich reichen kulturellen Geschichte.

Vielfalt der Kultur-Landschaften - Unterwegs vom Fichtelgebirge ins Waldnaabtal, ASD11001

Dienstag, 09. April 2019, 19:30 - 21:00 Uhr, Schirnding, kath. Pfarrheim, Kirchweg 10, 3 €, Leitung: Christine Roth

Wald-, wasser- und steinreich zeigt sich die Landschaft vom Fichtelgebirge bis ins Waldnaabtal. Dabei präsentiert der dazwischenliegende Steinwald ebenso gewaltige Granitburgen und Felstürme. Sanft laufen die Berge nach Südosten in eine Ebene aus, die von vielen Weihern geprägt ist. Eine intensive Fischwirtschaft ist hier fast überall spür- und erlebbar. Marterln am Wegesrand, Kirchenbauten und eine Umschau in ausgewählten Städten, Märkten und Dörfern verdeutlichen die jeweils regionale Wirtschafts- und Kulturgeschichte. Vielseitig sind die Entdeckungen, die den Wandel der Kultur-Landschaften bei dieser Wanderung von Oberfranken in die Oberpfalz in Bildern darstellen.

GESUNDHEIT

Von Bodystyling bis Pilates, AHO30230

mittwochs, 8x, ab 30. Januar 2019, 18:00 - 19:00 Uhr, Hohenberg, Turnhalle, 40 €, ermäßigt 32 €, Leitung: Christina Küspert

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

Step & Burn, AHO30240

mittwochs, 8x, ab 30. Januar 2019, 19:00 - 20:00 Uhr, Hohenberg, Turnhalle, 40 €, ermäßigt 32 €, Leitung: Christina Küspert

Im Pulsbereich der optimalen Fettverbrennung werden Basic-Step-Schritte nach und nach zu einfachen Choreographie-Blöcken aneinandergereiht. Durch individuelle höhenverstellbare Step-Bretter entscheidet jeder Kursteilnehmer selbst über seine Trainingsintensität. Der Kurs ist für Teilnehmer mit oder ohne Vorkenntnisse im Step gleichermaßen geeignet. Bitte bringen Sie eine Isomatte, ein Getränk und feste Turnschuhe mit.

Fit für den Alltag - Ganzkörpertraining, AHO30241

freitags, 10x, ab 15. Februar 2019, 9:30 - 10:30 Uhr, Hohenberg, PhysioPraxis, Greimweg 1, 48 €, Leitung: Angelina Staab

Mit wohltuenden und herausfordernden Übungen werden körperliche Leistungsfähigkeit, Fitness, Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer verbessert. Sie lernen Ihre eigenen Leistungsgrenzen kennen und können sie erweitern. Mit vielfältigen Kräftigungs- und Dehnungsübungen der zur Verkürzung neigenden Muskulatur und Lockerung verspannter Muskulatur, Körperwahrnehmung und Entspan-

nung, lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten kennen Bewegungsmangel, Rücken-beschwerden, Muskelverspannungen sowie Muskel-schwäche vorzubeugen. Sie werden vieles finden, was Freude macht, interessant und spannend ist, wohl tut, Ihre Gesundheit stärkt und Ihre Ressourcen für den (Arbeits-/Familien-) Alltag erweitert. Bitte bringen Sie leichte Trainingsbekleidung, ein Getränk und eine Isomatte mit. Die Kursgebühr wird bei regelmäßiger Teilnahme von Krankenkassen bezuschusst oder erstattet.

Kinderschutztraining für Schüler 1. bis 6. Klasse, ASD30276

Mittwoch, 08. Mai 2019, 15:00 - 17:30 Uhr, Schirnding, Gemeindehalle, Kirchberg 4, 19 €, Leitung: Rainer Frank

Zum Wunsch, dass Ihr Kind unbeschwert und sicher aufwachsen kann, gehört auch das Vermeiden von Gewalt und Gefahren. Eben da setzt unser Kinderschutztraining an. So lernt Ihr Kind spielerisch, welches Verhalten bei Gefahr, welches Verhalten bei eher harmlosen Konflikten passt. Über Rollenspiele zeigen wir ihm, wie man richtig reagiert und sich alleine schon mit Stimme, Gestik und Mimik durchsetzen kann. Die Kinder lernen, ihre Grenzen zu setzen, zu bewachen und auch zu verteidigen, was spürbar positiv auf das Selbstbewusstsein wirkt. Gerade im Umgang mit anderen Kindern, steht das Vermeiden von Konflikten an erster, das sich Verteidigen an zweiter Stelle, wenn Beschwichtigungsversuche nicht mehr reichen. Zum Übungsprogramm zählt aber auch der stimmige Umgang mit fremden Erwachsenen. Damit die Kinder ein Frühwarnsystem entwickeln können, behandelt der Kurs die Fragen: Wie verhalte ich mich, wenn mich ein Fremder anspricht oder ein Fahrzeug neben mir hält? Wie flüchte ich richtig, wie mache ich auf mich aufmerksam und erreiche es, dass mir von Passanten wirklich geholfen wird? Und warum sollte ich nie jemandem folgen, der mir z.B. einen Hundewelpen verspricht? Das alles üben wir für das eine Ziel - nämlich sichere, fröhliche und selbstbewusste Kinder! Für Kinder von 6 bis 12 Jahren. Bitte bringt bequeme Kleidung, Turnschuhe und ein Getränk mit.

THIERSHEIM

GESCHÄFTSSTELLENLEITERIN:

Margit Hofmann, Leutenberg 24, 95707 Thiersheim

ANMELDE- & GESCHÄFTSSTELLE:

Rathaus Thiersheim, Stefanie Lehnert, Martina Androsch

Marktplatz 2, 95707 Thiersheim

Tel.: 09233/77422-0 Fax: 09233/77422-50

Email: s.lehnert@vg-thiersheim.de

Homepage: www.vhs-fichtelgebirge.de

GESCHÄFTSZEITEN:

Montag-Freitag: 07:00 Uhr-12:00 Uhr

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

GESELLSCHAFT

Selbstwertgefühl aufbauen, stärken, steigern - Die beste Investition Ihres Lebens, ATH10700

Mittwoch, 20. Februar 2019, 18:00 - 21:00 Uhr, ehem. Schulhaus, Grafenreuth 31, 18 €, Leitung: Erwin Hauser

Sein Selbstwertgefühl zu erhöhen ist an sich keine große Sache. Die Meisten wissen (theoretisch) wie das gehen könnte. Mir scheint jedoch: Für die meisten Menschen ist es einfacher Ihr Selbstwertgefühl zu zerstören, als es aufzubauen. Unbewusst tendieren wir dazu, unser Selbstbild

durch negative Gedanken zu verringern. In Wahrheit gibt es jedoch keinen Gedanken der unser Selbstbild schmälern oder gar zerstören könnte. Wir können einfach lernen, das in uns schon immer schlummernde Selbstbewusstsein, zu entfalten. Wie? Das erfahren Sie live im Kurs, sodass Sie am Ende mit einem "Ich-bin-es-wert-Gefühl" nach Hause gehen.

Süßigkeiten essen bis nichts mehr da ist? Gehören Sie dazu? ATH10701

Dienstag, 26. Februar 2019, 18:00 - 21:00 Uhr, ehem. Schulhaus, Grafenreuth 31, 18 €, Leitung: Erwin Hauser

Stellen Sie sich doch mal vor, direkt vor Ihnen stehen viele Süßigkeiten, die Sie alle anlachen und Ihnen zurufen "bitte iss mich" und Sie haben keine Lust mehr hinzugreifen. Klingt verrückt, oder? Wie Sie das erreichen, lernen Sie im Kurs. Überlegen Sie sich aber vorher, ob Sie das wollen! Denn: Was weg ist (Ihr Verhalten), ist weg. Nur die Süßigkeiten sind noch da.

Ärger, innere Unruhe und Anspannung selbst regulieren, ATH10702

Freitag, 15. März 2019, 18:00 - 21:00 Uhr, ehem. Schulhaus, Grafenreuth 31, 18 €, Leitung: Erwin Hauser

Schluss mit Frustration und Gereiztheit. Was ist es Ihnen wert in stressigen Situationen gut drauf zu bleiben? Präventive Maßnahmen gegen Stress helfen in Firmen Kosten einzusparen, die Produktivität zu steigern und die Mitarbeiterzufriedenheit zu erhöhen. Privat wäre es für viele eine Lebensqualitätssteigerung. Im Kurs erfahren Sie einfache Methoden der Stressbewältigung. Sie lernen verschiedene Techniken kennen, welche Sie auch gleich aktiv anwenden werden, sowie das nötige Hintergrundwissen, um es dadurch vielleicht besser zu verstehen.

Erfolgreich Abnehmen - Schlanksein beginnt im Kopf, ATH10703

Dienstag, 30. April 2019, 18:00 - 21:00 Uhr, ehem. Schulhaus, Grafenreuth 31, 18 €, Leitung: Erwin Hauser

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

Schlagfertigkeit trainieren - Verbal Aikido - Entwaffnende Antworten auf blöde Sprüche, ATH10704

Mittwoch, 22. Mai 2019, 18:00 - 21:00 Uhr, Grundschule, Schulstraße 19, 18 €, Leitung: Erwin Hauser

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

Schlagfertige Sprüche lesen reicht nicht aus. Sie müssen Schlagfertigkeit üben und trainieren.

Die Azoren - Vulkaninseln im Atlantik, ATH11000

Donnerstag, 14. März 2019, 19:30 - 21:30 Uhr, ehem. Schulhaus, Grafenreuth 31, 3 €, Leitung: Bernd Hofmann

Die Hauptinsel der Azoren, Sao Miguel, bietet die ganze Vielfalt der Inselgruppe und ein wohl einzigartig harmonischen Landschaftsbild, dem sie auch ihren Namen "Ilha Verde", die grüne Insel verdankt. Bernd Hofmann zeigt in einem reich bebilderten Vortrag die Reise des "kleinen Kosmos inmitten im Atlantik". Die sonst nur durch das "Azorenhoch" bekannte Insel verbirgt beeindruckende Vulkanlandschaften, Ananas- und Teeplantagen, heiße Quellen und Schwefelbäder.

Werden Sie fit am Smartphone, ATH11600

Donnerstag, 21. März 2019, 14:30 - 16:00 Uhr, ehem. Schulhaus, Grafenreuth 31, 20 €, Leitung: Alexander Arndt

Der Motorsägen-Führerschein, ATH15201

ab 12. April 2019, Freitag, 15:30 - 19:30 Uhr und Samstag, 08:30 - 13:30 Uhr, Grundschule, Schulstraße 19, 81 €, Leitung: Thomas Baumann

In Zeiten ständig steigender Energiepreise ist Brennholz zur "heißen Ware" geworden. Das Interesse an dem Eigenwerb von Brennholz steigt ständig an und immer mehr private "Holzfäller" sind im Wald aktiv. Unter der Leitung von Forstwirtschaftsmeister Thomas Baumann erlernen Sie den korrekten, sicheren Umgang mit der Motorsäge. Eine vollständige persönliche Schutzausrüstung ist notwendig. Wer eine eigene Motorsäge hat, darf diese gerne mitbringen, ansonsten stehen Motorsägen zur Verfügung. Theorietag: Freitag, Praxistag: Samstag. Den genauen Treffpunkt erfahren die Teilnehmenden beim Theorietag!

KULTUR

Zauberwerkstatt, ATH20000

Donnerstag, 28. Februar 2019, 19:00 - 20:30 Uhr, ehem. Schulhaus, Grafenreuth 31, 25 €, Leitung: Hannes Kohrhammer

Wer schon einmal den Wunsch hatte, ein paar piffige Zaubertricks zu beherrschen ist bei diesem VHS-Kurs genau richtig. Sei es, um bei Freunden, bei geselligen Gelegenheiten zauberhaft aufzufallen oder im Familienkreis für den Zauberspaß zu sorgen. Kohrhammer und Klatt lüften einige Geheimnisse von Zauberkünsten, die mit den Teilnehmern besprochen und eingeübt werden. Es handelt sich um einfache Kunststücke, die jeder lernen kann und die mit geringem Vorbereitungsaufwand gezeigt werden können. Bitte Zauberstab mitbringen.

Nähkurs für Anfänger, ATH21400

mittwochs, 4x, ab 13. März 2019, 19:00 - 21:30 Uhr, ehem. Schulhaus, Grafenreuth 31, 35 €, ermäßigt, 28 €, Leitung: Jennifer Silberhorn

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

Nähworkshop: Baby- und Kinderbekleidung, ATH21401
samstags, 2x, ab 30. März 2019, 9:30 - 13:00 Uhr, ehem.
Schulhaus, Grafenreuth 31, 24,50 €, ermäßigt 19,50 €,
Leitung: Jennifer Silberhorn

Nähen Sie für Ihren Nachwuchs bequeme Pumphosen, Strampler, Mützen, coole Hoodys oder ähnliches nach Ihrem eigenen Design. Lernen Sie außerdem praktische Tricks und den richtigen Umgang mit elastischem Jersey oder geben Ihren Modellen den letzten professionellen Schliff an der Overlock, welche im Kurs gestellt wird. Bitte bringen Sie eine Nähmaschine, Schere, Nadeln, Faden, Stifte, Kreide, Stoffe, Schnittpapier, Lineal, Jersey (gewaschen) und evtl. passende Bündchen mit. Stoffe können auch im Kurs erworben werden.

Nähworkshop - Aus Alt mach Neu, ATH21402
mittwochs, 3x, ab 10. April 2019, 19:00 - 21:30 Uhr, ehem.
Schulhaus, Grafenreuth 31, 27 €, ermäßigt 22 €, Leitung:
Jennifer Silberhorn

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

Dirndl Nähkurs, ATH21403
mittwochs, 6x, ab 05. Juni 2019, 19:00 - 21:30 Uhr, ehem.
Schulhaus, Grafenreuth 31, 52 €, ermäßigt 42 €, Leitung:
Jennifer Silberhorn

Fertigen Sie Ihr eigenes traditionelles Kleidungsstück. Für Hobbyschneiderinnen, die schon ein bisschen Erfahrung im Umgang mit der Nähmaschine haben, bieten wir einen speziellen Trachten Nähkurs an. Erlernen Sie traditionelle Handwerkstechniken wie Paspelieren, Handsäumen oder Faltenlegen. Auch Blusen und Janker sind möglich. Schnitte, Stoff und Zubehör können auch über die Kursleiterin bei vorherigen Kontakt erworben werden: jennifer.silberhorn@gmx.net oder 0152 22 647 013. Bitte bringen Sie 1-3 Stoffe fürs Dirndl, Futter, evtl. Knöpfe oder Reißverschluss, Schnitt in passender Größe und Nähutensilien mit.

Schultüte Nähen, ATH21404
samstags, 3x, ab 01. Juni 2019, 10:00 - 12:30 Uhr, ehem.
Schulhaus, Grafenreuth 31, 26 €, ermäßigt 21 € +
Materialkosten 2-5 €, Leitung: Jennifer Silberhorn

Werden Sie kreativ und fertigen Sie für Ihr Schulkind die Schultüte selbst. Mit wenigen einfachen Handgriffen und viel Fantasie entwickeln Sie mit Hilfe der Kursleitung Ihre individuelle Zuckertüte passend zu Schultasche, Interesse Ihres Kindes oder dem Outfit. Das ganz besondere Geschenk zum Schulstart. Bitte bringen Sie Nähutensilien, Schultütenrohling, Stoffe und Verzierungen mit.

GESUNDHEIT

Stuhlgymnastik - Fit auf dem Stuhl, ATH30230
donnerstags, 4x, ab 09. Mai 2019, 17:00 - 17:45 Uhr, kath.
Pfarrheim, Oberer Stadtgraben 14, 13 €, ermäßigt 10,50 €,
Leitung: Carola Röder

Alter werden und trotzdem fit bleiben. Dieser Kurs richtet sich an alle Senioren(innen) mit oder ohne Einschränkungen, die nicht mehr ganz so gut zu Fuß sind. Zu rhythmischer Musik werden Motorik und Beweglichkeit mobilisiert. Die Übungen oder musikalischen Bewegungsabläufe schulen die Koordination, Aufmerksamkeit, Gedächtnis und machen vor allem Spaß. Dabei kommen Hilfsmittel wie kleine Bälle, Tücher oder auch Stäbe zum Einsatz. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, ein Getränk und gute Laune mit.

Schnupper - Reitkurs für Kinder ab 6 Jahren, ATH30276
Dienstag, 18. Juni 2019, 10:00 - 15:00 Uhr, Reitanlage, An
der Hohen Warte, Wampen 27, 35 € inkl. Mittagessen,
Leitung: Fabienne Tandler

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

Reitkurs Herbstlager, ATH30277
Dienstag - Freitag, 4x, ab 11. Juni 2019, 8:30 - 16:30 Uhr,
Reitanlage, An der Hohen Warte, Wampen 27, 152 € inkl.
Mittagessen, Leitung: Fabienne Tandler

Für manche ist Reiten das schönste Hobby der Welt. Hast du Lust auf ein Ferienlager? Dann bist du beim Reitsportzentrum an der Hohen Warte genau richtig. Die junge, engagierte Reitlehrerin Fabienne Tandler kann bestens mit Kindern und Pferden umgehen. Der Tag beginnt mit einem gemeinsamen Frühstück, dann ist Reiten angesagt. Nach der Stärkung durch ein leckeres Mittagessen wird es mit Spielen, Ausflügen etc. bestimmt nicht langweilig. Bitte bringt einen Helm und Stiefel mit (ein Fahrradhelm und normale Stiefel sind ausreichend).

Selbstverteidigung für Frauen, ATH30287
donnerstags, 4x, ab 14. März 2019, 20:00 - 21:30 Uhr,
Schulturnhalle, Schulstraße 19, 26 €, ermäßigt 21 €,
Leitung: Michael Franzeck

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

Holunder, ATH30443
Mittwoch, 05. Juni 2019, 19:00 - 22:00 Uhr, ehem.
Schulhaus, Grafenreuth 31, 12,50 €, Materialkosten 14,50€,
Leitung: Tanja Meier

Holunder ist ein uralter, mystischer Hausstrauch, welcher schon immer die Nähe zu Menschen suchte. Für die genussreiche Küche und zum Heilen ist er ein Tausend-sassa, der uns gleich zweimal im Jahr reich beschenkt. Im Frühjahr bringt er schneeweiße Blüten hervor, im Herbst schwarze, aromatische Beeren. Bei den meisten ist der Holunder, oder besser gesagt der Holunderblütensirup nur als eine Zutat im Sommergetränk Hugo bekannt. Aber der Holunder kann mehr. In diesem Kurs werden wir die wertvollen Inhaltsstoffe und die Anwendungsmöglichkeiten für innen und außen behandeln. Wir fertigen verschiedene Produkte rund um das Thema Holunder.

Salz, ATH30444

Mittwochs, 10. April 2019, 19:00 - 22:00 Uhr, ehem. Schulhaus, Grafenreuth 31, 12,50 € Materialkosten 14,50€, Leitung: Tanja Meier

An diesem Abend lernen Sie aromatische (Wild-) Kräuter kennen, und wie man die wertvollen Inhaltsstoffe im Salz einfängt. Somit können Sie das Aroma und die gesundheitsfördernde Wirkung der Pflanzen täglich genießen. Aus "Unkräutern" lassen sich im Handumdrehen kulinarische Köstlichkeiten herstellen, die nicht nur lecker sind. Aber auch Kräuter von der Fensterbank oder getrocknet, Kräuter und Blüten eignen sich hervorragend, um geschmackvolle Würzmischungen mit Salz herzustellen und Abwechslung in Ihre (Lieblings-) Speisen zu bringen.

Naturkosmetik selbst gemacht - Tausendsassa Arganöl & Co, ATH30560

Dienstag, 26. März 2019, 19:00 - 21:15 Uhr, ehem. Schulhaus, Grafenreuth 31, 10 €, Materialkosten 15 €, Leitung: Beate Kastner

Sie erfahren Wissenswertes über natürliche Öle und Rohstoffe in der Kosmetik und ihre Wirkungsweise. Die Produkte die hergestellt werden sind frei von Zusatzstoffen und daher besonders hautverträglich, z.B. verarbeiten wir kaltgepresstes Bio-Arganöl und Moringaöl zu einer Gesichtslotion. Es wird eine Rohseife aus Arganöl gemacht und veredelt, außerdem ein zellregenerierendes, glättendes Gesichtöl mit kaltgepresstem Cacayöl als Nachtpflege und es wird eine kräftigende Nachtpflege hergestellt.

Tapas International, ATH30720

Donnerstag, 16. Mai 2019, 18:30 - 21:30 Uhr, ehem. Schulhaus, Grafenreuth 31, 13 € + Kochgeld, Leitung: Christa Dick

Tapas stammen ursprünglich aus Spanien, aber mittlerweile haben viele diesen Trend erkannt und bieten regionale Tapas - also nationale Hausmannskost im Miniformat an. Das können bayrische Miniknödel, schwedische Smorebröds, oder amerikanische Hotdogs sein. Lassen Sie sich überraschen. Anmeldeschluss: Donnerstag, 9. Mai 2019. Bitte bringen Sie Getränke für den Eigenbedarf, ein scharfes Messer und Gefäße für die Reste mit!

Knieküchle backen und frittierte Schiffchen aus Backpulverteig, ATH30721

Samstag, 23. Februar 2019, 13:30 - 17:00 Uhr, ehem. Schulhaus, Grafenreuth 31, 12 € + Kochgeld, Leitung: Angelika Legat

Das Küchle-Backen ist eine schöne Tradition, ob zu Fasching, zu Familienfesten oder zur Kirchweih. Nach der Hefeteigherstellung werden die Küchle ausgezogen und in heißem Fett ausgebacken. Die richtige Beschaffenheit des Teiges, das Ruhen und Kniffs für das "Ausziehen" der Teiglinge können Sie von Angelika Legat lernen. Während der "Gehzeit" des Hefeteiges werden wir frittierte Schiffchen aus Backpulverteig herstellen. Nach dem "Rausbacken" werden die frischen Küchle mit einer Tasse Kaffee gekostet. Bitte bringen Sie eine Schürze mit. Das Kochgeld wird vor Ort bar kassiert.

Wir backen wieder 1, ATH30722

Freitag, 08. März 2019, 18:00 - 21:00 Uhr, Legat Inge, Leutenberg 7, 12 € + Kochgeld, Leitung: Inge Legat

Sind Sie auf der Suche nach neuen Rezepten für die nächste Kaffeetafel? Möchten Sie Ihre Gäste mit ausgefallenem Gebäck überraschen? Die beliebten Backkurse starten in eine neue Runde. Diesmal werden wir eine Wirbeltorte mit Erdbeeren und Joghurt, einen gedeckten Apfelkuchen mit Zuckerglasur und einen Rehrücken herstellen. Inge Legat wird wieder Schritt für Schritt die Zubereitung erklären und auch ihre Tricks für gutes Gelingen verraten. Selbstverständlich gibt es auch die Rezepte dazu. Bitte bringen Sie einen Behälter für Reste und eine Schürze mit.

Wir backen wieder 2, ATH30723

Freitag, 22. März 2019, 18:00 - 21:00 Uhr, Legat Inge, Leutenberg 7, 12 € + Kochgeld, Leitung: Inge Legat

Sind Sie auf der Suche nach neuen Rezepten für die nächste Kaffeetafel? Möchten Sie Ihre Gäste mit ausgefallenem Gebäck überraschen? Die beliebten Backkurse starten in eine neue Runde. Diesmal werden wir eine Wirbeltorte mit Erdbeeren und Joghurt, einen gedeckten Apfelkuchen mit Zuckerglasur und einen Rehrücken herstellen. Inge Legat wird wieder Schritt für Schritt die Zubereitung erklären und auch ihre Tricks für gutes Gelingen verraten. Selbstverständlich gibt es auch die Rezepte dazu. Bitte bringen Sie einen Behälter für Reste und eine Schürze mit.

THIERSTEIN

ANMELDE- & GESCHÄFTSSTELLE

Rathaus Thierstein

Tel.: 09235/232 Fax: 09235/967194

Email: markt@thierstein.de

Homepage: www.vhs-fichtelgebirge.de

GESCHÄFTSZEITEN:

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

GESUNDHEIT

ZUMBA®, ATS30250

mittwochs, 10x, ab 03. April 2019, 20:00 - 21:00 Uhr, Zentralhalle, Markgrafenstraße 2, 44 €, ermäßigt 36 €, Leitung: Dorit Beck-Breu

ZUMBA® vereint Tanz und Fitness, Cardio- und Intervalltrainingselemente. Es werden Fett und Kalorien verbrannt und die Lebensenergie geweckt. Unabhängig davon, wie fit Sie sind, ZUMBA® ist für jeden geeignet, der Spaß an Bewegung, Tanz und Musik hat. Mitreißende Musik und Bewegung lassen beim Training die Anstrengung zur Nebensache werden. Man muss nicht tanzen können, um sich mit ZUMBA® wohl zu fühlen. 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.