

Lessingstraße 8

95100 Selb

Tel. 09287/8005120 Fax. 09287/8005110

[volkshochschule@vhs-fichtelgebirge.de](mailto:volkshochschule@vhs-fichtelgebirge.de)

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

**vhs-Programm der Geschäftsstellen**

**Kirchenlamitz, Marktleuthen, Röslau und Weißenstadt**

**ab Februar 2019**

### KIRCHENLAMITZ

#### GESCHÄFTSSTELLENLEITER:

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

#### ANMELDE- & GESCHÄFTSSTELLE

Stadtverwaltung Kirchenlamitz, Marion Reger

Marktplatz 3, 95158 Kirchenlamitz

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

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

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

#### GESCHÄFTSZEITEN:

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

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

### Gesellschaft

#### Werden Sie fit am Smartphone - Seniorenkurs,

AKL11600

Montag und Donnerstag, 2x, ab 11. März 2019, 16:00 - 17:30 Uhr, Schule, Klassenzimmer, Schwarzenbacher Str. 1, 16 €, Leitung: Alexander Arndt

Sie lernen in einer kleinen Gruppe, wie einfach der Umgang mit dem digitalen Gerät ist und können gezielt Fragen stellen. Sie installieren Apps und stellen das Gerät nach Ihren Bedürfnissen und Wünschen ein.

#### Knigge im Restaurant, AKL11601

Dienstag, 19. März 2019, 18:00 - 21:00 Uhr, BeneVit Pflegeheim, Gartenstraße 34, 20 €, Leitung: Jennifer Hennessy

Sie erweitern und festigen Ihre Kenntnisse rund um Ihren Besuch im Restaurant. Von der Frage, wer wem den Vortritt lässt, über die Platzierung der Handtasche, ob man den Zahnstocher am Tisch benutzt und wie Spaghetti nun tatsächlich gegessen werden - Löffel ja oder nein? Dieser Abend bringt Sie auf den Weg zu mehr Sicherheit, bietet Raum für Ihre Fragen und den erstaunlichen Tipp, wie die Serviette wirklich benutzt wird!

#### Zwischen Tradition und Moderne - die Heimat im Zeichen der Vorindustrialisierung, AKL13202

Dienstag, 09. April 2019, 19:30 - 21:00 Uhr, BeneVit Pflegeheim, Gartenstraße 34, 4 €, Leitung: Adrian Roßner

Bis heute gilt die Region zwischen Bayreuth und Hof als "Textildreieck", wobei man sich meist auf die blühende Industrie des 20. Jahrhunderts bezieht. Die Tradition der Weberei reicht jedoch sehr viel weiter zurück, als man annehmen würde. Schon im Mittelalter konzentrierte man sich neben der Landwirtschaft auf ein meist im Winter betriebenes Gewerbe. Ausgehend von dieser Subsistenzwirtschaft entwickelte sich im 18. Jahrhundert ein erstes Verlagswesen, das unter Förderung des Ministers Hardenberg schließlich zu den ersten Manufakturen und Fabriken führte.

### Kultur

#### Märchennachmittag draußen in der Natur mit Spiel und Spaß, AKL20101

Dienstag, 07. Mai 2019, 16:00 - 17:30 Uhr, Buswendepplatz an der Schule, 5 €, Leitung: Monika Gärtner, Daniela Krauß

Wir gehen mit Euch in den Wald und erleben zusammen eine märchenhafte Zeit. Bitte wetterfeste Kleidung und ein Getränk mitbringen.

#### Die Kraft der Intuition - Kreatives Malen, AKL20500

donnerstags, 4x, ab 21. Februar 2019, 19:00 - 20:30 Uhr, Schule, Klassenzimmer, Schwarzenbacher Str. 1, 21 €, ermäßigt 17 €, Leitung: Marianne Bauer

In Kreativität und Intuition, liegt eine Kraft des kreativen Malens. Denn es handelt von den Grundfragen des Lebens und zeigt eine faszinierende Möglichkeit, Ihr Leben neu zu gestalten. Kreatives Malen öffnet Türen für sich. Es ist ein inniger Prozess, um für sich selbst die eigenen Fähigkeiten zu entdecken oder zu stärken. Kreatives Malen kann jeder und ist für jeden geeignet, um sein eigenes Kunstwerk zu gestalten und so die eigenen Wohnräume zu schmücken. Kurstermine: 21.02., 28.02., 14.03., 21.03.2019.

#### Tanzkurs, AKL20900

donnerstags, 5x, ab 04. April 2019, 18:30 - 19:30 Uhr, Schule, Aula, Schwarzenbacher Straße 1, 17,50 €, ermäßigt 14 €, Leitung: Patrick-Rolf Ullrich

Ein Tanz (Grund-)kurs, auch für Paare ohne Vorkenntnisse. Gelehrt werden langsamer Walzer, Foxtrott, Disco Fox und Blues. Je nachdem werden auch andere Musikrichtungen vermittelt.

#### Wir basteln Liebevolleres zu Ostern, AKL21200

Mittwoch, 20. März 2019, 19:00 - 21:00 Uhr, Schule, Klassenzimmer, Schwarzenbacher Str. 1, 7 € + 5,00 € Materialkosten, Leitung: Anna Pöllath

Ein Kurs für alle, in denen die Liebe zum Selbst - gemachten lebt. Aus Papier kann man wunderschöne Kunstwerke schaffen. In diesem Kurs fertigen wir passend zum Frühjahr eine schöne handgemachte Osterkarte und ein kleines 3D Objekt, passend für die Ostertafel oder auch als kleines Geschenk. Bitte bringen Sie Kleber, Schere und die Materialkosten mit.

#### Nähworkshop: Baby- und Kinderbekleidung, AKL21400

dienstags, 2x, ab 12. März 2019, 19:00 - 21:30 Uhr, Schule, Klassenzimmer, Schwarzenbacher Str. 1, 17,50 € ermäßigt 14 €, 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 Schere, Nadeln, Faden, Stifte, Kreide, Stoffe, Schnittpapier, Lineal, Jersey (gewaschen) und evtl. passende Bündchen mit. Stoffe können auch im Kurs erworben werden. Nähmaschinen sind zum Teil vorhanden.

## Gesundheit

### **Bärlauch & Co - frische Energie für Körper und Geist** AKL30000

Donnerstag, 11. April 2019, 19:00 - 21:00 Uhr, BeneVit Pflegeheim, Gartenstraße 34, 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. Dieser Vortrag soll Sie auf die kommende Kräutersaison einstimmen. Sie hören Wissenswertes über das Sammeln und Trocknen, über die Verwendung in der Küche und volksheilkundliche Anwendung. Die ge-läufigsten Wildkräuter werden vorgestellt.

### **Meditation - Stressbewältigung durch Achtsamkeit** AKL30100

mittwochs, 5x, ab 08. Mai 2019, 18:45 - 20:15 Uhr, BeneVit Pflegeheim, Gartenstraße 34, 32,50 €, ermäßigt 26 €, Leitung: Gerhard Lorenz

Unser hohes Lebenstempo, ständige Erreichbarkeit, berufliche Überforderung und rasant steigende mediale Impulse verschleiben den Menschen an Körper und Seele. Sie stehen unter Stress, fühlen sich überlastet und erschöpft? Dann schaffen Sie sich eine Oase, eine Kraftquelle - üben Sie die Achtsamkeitsmeditation. Sie lernen loszulassen, zu entspannen, innerlich ruhig zu werden und bei sich anzukommen. Sie verbessern spürbar Ihre Lebensqualität. Der Kurs findet auch in den Ferien statt. Bitte bringen Sie eine Matte und bequeme Kleidung mit.

### **Feldenkrais für Senioren**, AKL30110

donnerstags, 10x, ab 14. Februar 2019, 10:00 - 11:00 Uhr, BeneVit Pflegeheim, Gartenstraße 34, 43,50 €, ermäßigt 35 €, Leitung: Irene Buja Duchoslav

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

### **Entspannung mit Tibetischen Klangschalen und Gongs**, AKL30120

mittwochs, 5x, ab 20. Februar 2019, 18:45 - 20:15 Uhr, BeneVit Pflegeheim, Gartenstraße 34, 32,50 €, ermäßigt 26 €, Leitung: Gerhard Lorenz

Genießen Sie meditative Klänge von Klangschalen und Gongs und tauchen Sie ab in tiefe erholsame Entspannung. Die wohltuenden Klänge durchströmen den ganzen Körper und schenken inneren Frieden. Körper, Geist und Seele kommen in Einklang. Bitte bringen Sie eine Matte und bequeme Kleidung mit.

---

**Selbstverteidigung für Frauen ab 16 Jahren**, AKL30280  
samstags, 4x, ab 09. Februar 2019, 15:00 - 16:30 Uhr, Schule, Turnhalle, Schwarzenbacher Straße 1, 26 €, ermäßigt 21 €, Leitung: Michael Franzeck

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

### **Rückenfit**, AKL30286

montags, 10x, ab 28. Januar 2019, 19:15 - 20:15 Uhr, Schule, Turnhalle, Schwarzenbacher Straße 1, 48 €, Leitung: Dieter Küspert

Mit funktioneller Rückengymnastik, Wahrnehmungsübungen und wohlthuender Entspannung schaffen Sie den notwendigen Ausgleich für einen im Alltag strapazierten Rücken und tun sich etwas Gutes. Sie erhalten praxisnahe Tipps und mehr Verständnis für die Zusammenhänge. Rückenschmerzen wird vorgebeugt, die Bewegungen im Alltag werden insgesamt ökonomischer und leichter. Ziel dieses Kurses ist die Förderung von Gesundheit und die Vorbeugung von Rückenschmerzen. Falls Sie akut unter Rückenschmerzen leiden, ist eine Rücksprache mit ihrem Arzt sinnvoll. Bitte bringen Sie eine Matte mit. Die Kursgebühr wird bei regelmäßiger Teilnahme von Krankenkassen bezuschusst oder erstattet.

---

**Farbdesign für den Körper (Farb-Beratung)**, AKL30560  
Samstag, 09. Februar 2019, 10:00 - 16:30 Uhr, Schule, Klassenzimmer, Schwarzenbacher Str. 1, 28 €, Leitung: Marianne Bauer

An diesem besonderen Tag kommen Sie in den Genuss der Wirkung Ihrer natürlichen Farben. Diese werden vom Gegenüber noch vor der Körpersprache wahrgenommen. Somit ist es für den Eindruck, den man bei anderen hinterlässt, äußerst wichtig, welche "Biologischen Farben" man trägt. Wirkt man krank und fade, oder vital und strahlt Lebensfreude aus. Sich auf die richtigen Farben zu fokussieren, ist ein wichtiger Baustein für die eigene Einzigartigkeit, das eigene Charisma und mehr an Lebensqualität. Sie bekommen eine Farbanalyse - typgerecht geschminkt- inklusive weiterer Tipps. Bitte bringen Sie eigene Kosmetikartikel mit, falls Sie mit der Farbwahl unsicher sind.

---

**Figur-Beratung für Frauen (Stil-Beratung)**, AKL30561  
Samstag, 02. März 2019, 10:00 - 16:30 Uhr, Schule, Klassenzimmer, Schwarzenbacher Str. 1, 28 €, Leitung: Marianne Bauer

Kleiderkollektionen kommen und gehen. Die verschiedenen Designer entwerfen jedes Jahr neu. Dabei sind die Schnitte von Hersteller zu Hersteller unterschiedlich. Daher

ist es enorm wichtig, die eigene Figur zu kennen. Die eigene Individualität steht an erster Stelle. Lernen Sie den passenden Schnitt kennen, um sich in Zukunft wohler und sicherer zu fühlen im Alltag, Beruf oder beim Shoppen. Die richtige Kleidung unterstützt Ihre natürliche Ausstrahlung. Im Rahmen dieses Seminars wird Ihr Körper - mit seinen einzigartigen und schönen Formen - vermessen. Bitte bringen Sie mit: Badeanzug oder Bikini. Maximal 3 Outfits, bei denen Sie sich unsicher sind, ob deren Schnitt zu Ihnen passt.

#### SPRACHEN

##### **Italienisch, Grundstufe 1b**, AKL40906

montags, 10x, ab 18. März 2019, 19:00 - 20:30 Uhr, Schule, Klassenzimmer, Schwarzenbacher Str. 1, 53 €, ermäßigt 42,50 €, Leitung: Joachim Rohrer

Wir erlernen die Grammatik und den Wortschatz der italienischen Sprache, um dann selbst Dialoge führen zu können. Kenntnisse über das Land und die Kultur sollen dabei nicht zu kurz kommen. Aufgrund einer gründlichen Wiederholung der bisherigen Lektionen besteht auch die Möglichkeit für Neueinsteiger, den Kurs zu besuchen. Lehrbuch: "Buongiorno", Klett-Verlag, ab Lektion 8

#### MARKTLEUTHEN

##### **GESCHÄFTSSTELLENLEITERIN:**

Sandra Oberländer, Stadtverwaltung Marktleuthen, Marktplatz 3

##### **ANMELDE- & GESCHÄFTSSTELLE**

Stadtverwaltung Marktleuthen

Marktplatz 3, 95168 Marktleuthen

Tel.: 09285/969-0 Fax: 09285/969-69

Email: [sandra.oberlaender@marktleuthen.de](mailto:sandra.oberlaender@marktleuthen.de)

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

##### **GESCHÄFTSZEITEN:**

Montag – Freitag:

08:00 Uhr - 12:00 Uhr

#### GESELLSCHAFT

##### **Das Hund-Mensch-Team**, AML10001

samstags, 8x, ab 13. April 2019, 13:00 - 14:15 Uhr, Wendenhammer 5A, 66 €, Leitung: Thomas Klügel

Auf Grundlage verschiedener Methoden der Verhaltensforschung stützt sich das Training auf die positive Verstärkung des erwünschten Verhaltens. Da Belohnung für jeden Hund anders aussieht, gilt es, die optimalen Motivationsfaktoren eines jeden Vierbeiners zu erarbeiten. Dabei wird der Hundehalter umfangreich in Theorie und Praxis geschult, seinen Hund, dessen Sprache und Verhalten zu verstehen und sich selbst seinem eigenen Hund verständlich zu machen. Ziel des Trainings ist ein entspannter Alltag für Hund und Mensch durch einen sicheren Grundgehorsam. Erstes Kennenlernen ist am 05. April 2019 um 16:00 Uhr am Hundeplatz Wendenhammer ohne Hund. Dort erfolgt auch die endgültige Einteilung in den jeweiligen Kurs.

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

##### **Mein Hund kann alles...wenn er will**, AML10002

samstags, 8x, ab 13. April 2019, 14:30 - 15:45 Uhr, Wendenhammer 5A, 66 €, Leitung: Thomas Klügel

Durch Hundeerziehung soll dem Hund ein möglichst konfliktarmes und artgerechtes Leben in der menschlichen Gesellschaft ermöglicht werden. Als Grundlage für eine gelungene Hundeerziehung ist es erforderlich, dass klare Vorstellungen darüber existieren, was der Hund können soll, dass Handlungen und Aufgaben immer gleich definiert sind und positive "Gewohnheiten" ausgebildet werden. Sitz, Platz, Bleib, Komm, Steh und Bei Fuß, sind die Basissignale, die ein Gelingen der Erziehung erst ermöglichen. Erstes Kennenlernen ist am 05. April 2019 um 16:00 Uhr am Hundeplatz Wendenhammer ohne Hund, dort erfolgt auch die endgültige Einteilung in den jeweiligen Kurs.

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

#### GESUNDHEIT

##### **Hatha-Yoga**, AML30171

dienstags, 8x, ab 05. März 2019, 18:50 - 19:50 Uhr, Ev. Gemeindehaus, Martin-Luther-Straße 3, 38 €, Leitung: Herbert Fischer

Sie lernen die Grundprinzipien und Körperübungen und -haltungen (Asana) des Feuerabendt-Hatha-Yoga kennen und erfahren, wie Sie durch sanft angeleitete Entspannungs-, Dehnungs- und Konzentrationsübungen zu mehr Gelassenheit finden und neue Kraft schöpfen können. Die aufmerksame Wahrnehmung des Körpers und die Verbindung mit dem Atem eröffnet ein bewusstes Ankommen im Körper, bei seinen Möglichkeiten und Grenzen. Damit werden die eigenen Gesundheitskompetenzen und Ressourcen gestärkt und erweitert, die für die Regeneration und Erholung sowie für die stressreduzierte Gestaltung des (Berufs-/Familien-) Alltags eingesetzt werden können. Bitte bringen Sie eine Decke und bequeme Kleidung mit. Die Kursgebühr wird bei regelmäßiger Teilnahme von Krankenkassen bezuschusst oder erstattet.

##### **Hatha-Yoga**, AML30172

dienstags, 8x, ab 05. März 2019, 20:00 - 21:00 Uhr, Ev. Gemeindehaus, Martin-Luther-Straße 3, 38 €, Leitung: Herbert Fischer

Bitte beachten Sie die Ausschreibung zum Kurs AML30171.

##### **Bauch-Beine-Po klassisches Workout mit Handgeräten**, AML30240

montags, 13x, ab 28. Januar 2019, 18:15 - 19:45 Uhr, Burak Physiotherapie, Brückenstraße 4, 101 €, ermäßigt 81 €, Leitung: Elke Klügel

Ein abwechslungsreiches, modernes BBP-Workout, teilweise mit Handgeräten! Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich! Bitte bringen Sie eine Matte, Sportbekleidung, feste Turnschuhe, ein Handtuch und ein Getränk mit.

##### **Bodycompact Fitness-Workout**, AML30241

donnerstags, 13x, ab 31. Januar 2019, 18:15 - 19:45 Uhr, Burak Physiotherapie, Brückenstraße 4, 101 €, ermäßigt 81 €, Leitung: Elke Klügel

Der Kurs richtet sich an alle sportiven Frauen und Männer; Power und Fun pur! Modernes Fitnesstraining mit Elementen aus dem Boxsport. Bitte bringen Sie eine Matte, Sportbekleidung, Turnschuhe, ein Handtuch und ein Getränk mit.

---

**Bauch-Beine-Po klassisches Workout mit Handgeräten, AML30242**

montags, 10x, ab 06. Mai 2019, 18:15 - 19:45 Uhr, Burak Physiotherapie, Brückenstraße 4, 78 €, ermäßigt 62,50 €, Leitung: Elke Klügel

Bitte beachten Sie die Ausschreibung zum Kurs AML30240.

---

**Bodycompact Fitness-Workout, AML30243**

donnerstags, 10x, ab 02. Mai 2019, 18:15 - 19:45 Uhr, Burak Physiotherapie, Brückenstraße 4, 78 €, ermäßigt 62,50 €, Leitung: Elke Klügel

Bitte beachten Sie die Ausschreibung zum Kurs AML30241.

---

**Step by Step - Steptakulär, AML30244**

montags, 6x, ab 05. August 2019, 18:15 - 19:45 Uhr, Burak Physiotherapie, Brückenstraße 4, 45 €, ermäßigt 36 €, Leitung: Elke Klügel

Step-Aerobic für Fortgeschrittene. Grundkenntnisse sind zwingend erforderlich. Freuen Sie sich auf abwechslungsreiche, kreative, energiegeladene, spektakuläre Stunden mit dem Steppbrett. Bitte bringen Sie Sportbekleidung, feste Turnschuhe, ein Handtuch und ein Getränk mit.

---

**Power-Workout für Beach und Piste, AML30245**

donnerstags, 6x, ab 01. August 2019, 18:15 - 19:45 Uhr, Burak Physiotherapie, Brückenstraße 4, 45 €, ermäßigt 36 €, Leitung: Elke Klügel

Power-Workout für alle Beach- und Pistenfans oder solche, die es werden wollen! Noch nicht ausprobiert? Dann aber los. Welche Frau bzw. welcher Mann will nicht am Strand und auf der Piste eine tolle Figur machen? Eine Kombination mit sichtbaren Erfolgen. Für alle! Bitte bringen Sie Sportbekleidung, Turnschuhe, ein Handtuch und ein Getränk mit.

---

**ZUMBA® Kids Workshop 8-12 Jahre, AML30250**

Freitag, 17. Mai 2019, 15:30 - 18:00 Uhr, Burak Physiotherapie, Brückenstraße 4, 11 €, Leitung: Sandra Steibel

Die Kinder lernen diese Art zu tanzen kennen und beschäftigen sich genauer damit. Es werden einfache Choreographien erarbeitet. Hinter jedem Lied steht eine kleine Geschichte - so können sich die Kinder die Schrittfolgen gut merken. Zwischen dem Tanzen gibt es kleine ZUMBA®-Spiele und natürlich Trinkpausen. Ziel ist es, Freude an der Bewegung zu wecken. Herzlich willkommen sind Mädchen und Jungen, die gern tanzen. Bitte bringt Sportbekleidung, bequeme Turnschuhe, ein Handtuch, ein Getränk und gute Laune mit.

**ZUMBA® Kids 4-8 Jahre, AML30251**

dienstags, 5x, ab 28. Mai 2019, 16:00 - 17:00 Uhr, Burak Physiotherapie, Brückenstraße 4, 27 € Leitung: Sandra Steibel

Einfache Choreografien, die Freude am Tanzen und Spaß an der Bewegung wecken. Bitte bringt Sportbekleidung, bequeme Turnschuhe, ein Handtuch, ein Getränk und gute Laune mit.

---

**ZUMBA®, AML30252**

mittwochs, 5x, ab 08. Mai 2019, 19:00 - 20:15 Uhr, Ev. Gemeindehaus, Martin-Luther-Straße 3, 34 €, ermäßigt 27 €, Leitung: Sandra Steibel

ZUMBA® vereint Tanz und Fitness, Kardio- und Intervalltrainingselemente. Es werden Fett und Kalorien verbrannt und die Lebensenergie geweckt. 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 Sportbekleidung, bequeme Turnschuhe, ein Handtuch und ein Getränk mit.

---

**RÖSLAU**

**GESCHÄFTSSTELLENLEITERIN:**

Birgit Stark, Marktplatz 1, 95195 Röslau

**ANMELDE- & GESCHÄFTSSTELLE**

Gemeindeverwaltung Röslau

Marktplatz 1, 95195 Röslau

Tel.: 09238/9910-24 Fax: 09238/9910-40

Email: [info@roeslau.de](mailto:info@roeslau.de)

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

**GESCHÄFTSZEITEN:**

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

Mo. Di. Do.: 14:00 Uhr – 15:00 Uhr

**KULTUR**

**Künstlertreff, ARL20500**

donnerstags, 5x, ab 07. Februar 2019, 19:00 - 21:00 Uhr, Bürgerhaus, Wunsiedler Str. 30, 7,50 € pro teilgenommenem Termin pro Teilnehmer, Leitung: Inge Rammonat

Am ersten Donnerstag des Monats treffen sich interessierte Anfänger und Fortgeschrittene zum Malen mit wechselnden Referenten, um Basistechniken und experimentelle Techniken zu erlernen. Im Vordergrund stehen Spaß und Freude am Gestalten mit Farben. Bitte bei Frau Rammonat anrufen oder Terminkalender der Gemeinde einsehen. Kontakt: Inge Rammonat, Peuntweg 2, 95195 Röslau, 09238/1411 (tagsüber Praxis Dr. Herschmann)

---

**GESUNDHEIT**

**Tiefenentspannung, ARL30100**

mittwochs, 3x, ab 20. März 2019, 19:00 - 20:30 Uhr, Bürgerhaus, vhs Raum, Wunsiedler Straße 30, 24,50 €, ermäßigt 19,50 €, Leitung: Susanne Lang-Aßmann

Mit einer Tiefenentspannung kann man besonders intensive Entspannungszustände hervorrufen, die gekennzeichnet sind von tiefer körperlicher, geistiger und seelischer Gelassenheit. Sie kann demnach eine Methode sein, eine kleine Auszeit von der ganzen Hektik des Alltags zu gewinnen. Diese kleine Auszeit kann das Wohlbefinden steigern und die Regeneration fördern. Nach einer

Tiefenentspannung fühlt man sich meist frisch und ausgeruht, energievoller und empfindet ein positives Lebensgefühl. Bitte bringen Sie eine Iso-Matte, eine Kuscheldecke, ein Kissen und evtl. warme Socken mit.

### **Qigong, ARL30130**

mittwochs, 10x, ab 13. Februar 2019, 18:30 - 19:30 Uhr, Schule, Ebertstraße 4, 65 €, Leitung: Ute Gleissner

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

### **Yoga nach Yesudian, ARL30170**

freitags, 8x, ab 08. Februar 2019, 18:00 - 19:00 Uhr, Schule, Ebertstraße 4, 34,50 €, ermäßigt 28 €, 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.

## **WEIßENSTADT**

### **GESCHÄFTSSTELLENLEITERIN:**

Kerstin Hirschmann, Kur- & Touristinformation

### **ANMELDE- & GESCHÄFTSSTELLE**

Kur- & Touristinformation Weißenstadt

Wunsiedler Straße 4, 95163 Weißenstadt

Tel.: 09253/950-30 Fax: 09253/950-39

Email: [tourist@weissenstadt.de](mailto:tourist@weissenstadt.de)

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

### **GESCHÄFTSZEITEN:**

Montag – Freitag: 09:00 Uhr - 16:00 Uhr

Samstag: 10:00 Uhr - 12:00 Uhr (1.5.-31.10.2017)

## **GESELLSCHAFT**

### **Vortrag über "Rudi Dutschke", AWS10200**

Donnerstag, 21. März 2019, 19:30 - 21:00 Uhr, Gollerhaus, Kirchplatz 5, Mehrzweckraum, 4 €, Leitung: Ulrich Chaussy

Am 7. März 2019 wäre Rudi Dutschke 79 Jahre alt geworden. Aber er starb mit 39 Jahren an den Folgen des Pistolenattentats, das am 11. April 1968 von einem Rechts-extremisten auf ihn verübt worden war. Niemand anders hat der 68er-Bewegung in der Bundesrepublik so sehr seinen Stempel aufgedrückt wie Rudi Dutschke (1940-1979). Mit ihm ist die Revolte der Studenten mehr als nur verbunden - seine Biografie ist mit dem Verlauf einer kollektiven Bewegung eins geworden, insbesondere durch das Attentat vom Gründonnerstag 1968, das er nur um

Haaresbreite überlebte und an dessen Spätfolgen er schließlich starb.

### **Wie alt ist das Fichtelgebirge? - Eine Zeit- und Entdeckungsreise, AWS11001**

Freitag, 15. März 2019, 19:30 - 21:00 Uhr, Gollerhaus, Kirchplatz 5, Mehrzweckraum, 3,50 €, Leitung: Christine Roth

Steine und Landschaften erzählen Geschichten aus Jahrmillionen. Sein heutiges Erscheinungsbild verdankt das Fichtelgebirge jungen geologischen Prozessen im Zusammenhang mit einer spektakulären Aufwölbung der Erdkruste. In für den Laien verständlichen Worten und mit attraktiven Bildern und Grafiken wird der Werdegang des Fichtelgebirges von seinen ersten Anfängen bis heute erläutert. Dieser Vortrag findet in Kooperation mit dem Geopark Bayern-Böhmen statt.

### **Humboldt und das Geheimnis der Saalequelle, AWS11100**

Freitag, 24. Mai 2019, 19:30 - 21:00 Uhr, Gollerhaus, Kirchplatz 5, Mehrzweckraum, 4 €, Leitung: Adrian Roßner

2019 können gleich drei bedeutende Jubiläen gefeiert werden: Vor 250 Jahren kam der große Universalgelehrte Alexander von Humboldt zur Welt, der im Fichtelgebirge die Grundlagen für viele seiner späteren Forschungen legte. Zeitgleich eröffnete am "Saalbrunnen" das Bergwerks "Hülffe Gottes", ehe exakt ein-hundert Jahre später die Quelle in der bis heute bekannten Form gefasst worden ist. Grund genug, diese drei Ereignisse, die eng miteinander verwoben sind, in einem eigenen Vortrag näher zu beleuchten. Bitte melden Sie sich vorab via Telefon (09253 / 95031) oder online über die [www.vhs-fichtelgebirge.de](http://www.vhs-fichtelgebirge.de) zu diesem Vortragsabend an.

### **Abenteuerliche Nachtführung durch Weißenstadt**

AWS11100 A

Freitag, 25. Januar 2019, 20:00 - 22:00 Uhr, Ev. Stadtkirche, 7 €

Leitung: Kerstin Olga Hirschmann

Wir erleben das zauberhafte ober- und unterirdische Weißenstadt - verbunden mit geschichtlichen und lustigen Erzählungen aller Art. Dauer: ca. 2 Stunden. Bitte bringen Sie eine Taschenlampe mit! Treffpunkt: Am Marktplatz - zwischen Kirche und Rathaus, jeweils 20 Uhr! Telefonische Anmeldungen sind möglich unter 09253/8354 oder 0151/17337105. PS: Sie können auch gerne einen individuellen Termin vereinbaren! Weitere Termine: 22.02.2019, 29.03.2019, 26.04.2019, 31.05.2019, 28.06.2019, 26.07.2019, 30.08.2019.

### **Marktleuthen - Ein kurzer Blick auf 700 Jahre Geschichte (Teil 2), AWS11101**

Freitag, 05. April 2019, 19:30 - 20:30 Uhr, Gollerhaus, Kirchplatz 5, Mehrzweckraum, 4 €, Leitung: Harald Stark

Am Anfang der Geschichte des kleinen Sechsstädterstädtchens Marktleuthen standen Mord und Totschlag. Und in ihrem weiteren Verlauf ging es auch oft recht handfest zu. Fehden, Feuersbrünste und Kriegsnöte prägten über Jahrhunderte die gesamte Region. Der Referent berichtet - stellvertretend für die Bewohner des

gesamten Fichtelgebirgsraumes - von den Schicksalen der Marktleuthener bis zum Ende der Markgrafenzeit 1791. Bitte melden Sie sich vorab via Telefon (09253 / 95031) oder online über die [www.vhs-fichtelgebirge.de](http://www.vhs-fichtelgebirge.de) zu diesem Vortragsabend an.

---

**Magisches & rätselhaftes Fichtelgebirge**, AWS11102  
Donnerstag, 28. März 2019, 19:00 - 20:30 Uhr, Gollerhaus, Kirchplatz 5, Mehrzweckraum, 8 €, Leitung: Hans-Georg Ernst

Im ersten Teil des Vortrages zeigt Hans Georg Ernst Bilder von magischen Bäumen, Felsen, Plätzen, oft abseits der bekannten Wanderwege gelegen, die er bei seinen Wanderungen aufsucht. Im zweiten Teil stellt er viele ungelöste Rätsel, z. B. die von Karl Bedal und Dr. Rudolf Zemek entdeckten Liniennetze, kreisrunde Druidenschüs-seln, die Anwesenheit der Venezianer im Mittelalter im Fichtelgebirge und die Kristallgänge in Weißenstadt vor.

---

**Weißenstadt 1787**, AWS11103  
Mittwoch, 03. April 2019, 19:30 - 20:30 Uhr, Gollerhaus, Kirchplatz 5, Mehrzweckraum, 4 €, Leitung: Harald Stark

Ein 1787 angelegtes Steuerbuch erlaubt einen interes-santen Blick auf Weißenstadt gegen Ende der Markgrafen-zeit. Bitte melden Sie sich vorab via Telefon (09253 / 95031) oder online über die [www.vhs-fichtelgebirge.de](http://www.vhs-fichtelgebirge.de) zu diesem Vortragsabend an.

---

**Werden Sie noch fitter am Smartphone**, AWS11600  
Montag, 04. März 2019, 14:00 - 19:00 Uhr, Gollerhaus, Kirchplatz 5, Mehrzweckraum, 20 € + 5 € Materialkosten, Leitung: Olaf Peschel

Ihre Enkelkinder unterhalten sich nur noch über "Whats-App"? Ihre Kinder laden sich ständig irgendwelche Apps herunter? Inzwischen können Sie das auch, denn Sie haben unseren Basisworkshop 1 besucht. Aber wie steht es mit der Sicherheit Ihres Smartphones, der Daten-sicherung auf und dem Datenaustausch mit dem PC? Wie richten Sie Apps so ein, dass Sie Daten nicht unnötig preisgeben, wie blockieren Sie deren Zugriffsrechte, wie deinstallieren Sie Apps, erzwingen deren Stopp, leeren ihre Cache-Speicher, wie verschieben Sie Anwendungen auf Speicherkarten und vieles mehr? Die zweite ANDROID-Schulung bietet Ihnen vertiefende Grundlagen, insbe-sondere zur Sicherheit beim Umgang mit Ihrem Smart-telephone. Sie lernen in kleinen Gruppen, wie einfach der nächste Schritt ist und können gezielt Fragen stellen. Ein eigenes Smartphone plus Ladegerät ist erforderlich

---

**Werden Sie fit am Smartphone**, AWS11601  
Montag, 06. Mai 2019, 9:00 - 14:00 Uhr, Gollerhaus, Kirchplatz 5, Mehrzweckraum, 20 €, + 5 € Materialkosten, Leitung: Olaf Peschel

Ihre Enkelkinder unterhalten sich nur noch über "Whats-App"? Ihre Kinder laden sich ständig irgendwelche Apps herunter? Sie wollen auch wissen, wie das geht? Die ANDROID-Schulung (nicht iPhone, nicht Blackberry, nicht Windows-Phone, sondern das Betriebssystem von Google) bietet Ihnen alle Grundlagen zur Bedienung Ihres Smart-phones. Sie lernen in einer kleinen Gruppe, wie einfach der Umgang mit dem digitalen Gerät ist und können gezielt

Fragen stellen. Sie installieren Apps und stellen das Gerät mit Hilfe des Kursleiters nach Ihren Bedürfnissen und Wünschen ein. Ein eigenes Smartphone plus Ladegerät ist erforderlich

---

**Werden Sie noch fitter am Smartphone**, AWS11602  
Montag, 08. Juli 2019, 14:00 - 19:00 Uhr, Gollerhaus, Kirchplatz 5, Mehrzweckraum, 20 € + 5 € Materialkosten, Leitung: Olaf Peschel

Bitte beachten Sie die Ausschreibung zum Kurs AWS11600.

---

**Knigge für die Frau: Fit im Berufsalltag**, AWS11603  
Donnerstag, 21. März 2019, 18:30 - 21:30 Uhr, Gollerhaus, Kirchplatz 5, Mehrzweckraum, 20 €, Leitung: Jennifer Hennessy

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

---

**Knigge: Der Restaurantbesuch**, AWS11604  
Dienstag, 14. Mai 2019, 18:30 - 21:30 Uhr, Gollerhaus, Kirchplatz 5, Mehrzweckraum, 20 €, Leitung: Jennifer Hennessy

Das wohl vielfältigste Thema im Bereich Knigge (und mit den meisten Fragen behaftet) betrifft alles rund um den Aufenthalt im Restaurant. Wer lässt wem den Vortritt, wie wird angestoßen und wohin mit der Serviette? Und wie ist das nun mit dem Löffel zu den Spaghetti? Erweitern Sie Ihr bisheriges Repertoire an Gastronomiewissen und lassen Sie alle beim nächsten Mal staunen, wenn Sie erklären, wie die Serviette wirklich benutzt wird. Folgende Themen werden behandelt: Ablauf vom Eintreten bis zur Rechnung, Tischordnung, Tischrede & Anstoßen, Handtasche, Serviette, Zahnstocher, schwierige Speisen & welcher Wein zu welchem Essen, Aperitif, Stehempfang, Buffet, Fingerfood, Reklamieren & no go's, Auflösen einer Gesellschaft.

---

**Entspannt in den Ruhestand**, AWS11605  
Montag, 25. Februar 2019, 19:00 - 21:30 Uhr, Gollerhaus, Kirchplatz 5, Erdgeschoss, 10 €, Leitung: Daniel Schultes

Welche Möglichkeiten bieten sich, den Ruhestand effektiv zu planen und zu gestalten, ohne auf Lebensstandard verzichten zu müssen? Welche Tipps und Tricks sind sinnvoll, in Bezug auf Steuer und Kosten? Kann das jeder erreichen und wenn ja wie schaut der Plan dafür aus? Fragen die Ihnen Herr Schultes aus erster Instanz allumfassend beantworten wird. Herr Schultes ist ein unabhängiger Berater im Bereich der finanziellen Bildung. Er informiert praxisnah und zielorientiert anhand von greifbaren Beispielen aus dem täglichen Alltag, wie Sie mit geringem finanziellen Aufwand überdurchschnittliche Ergebnisse erzielen. Sie erhalten nützliche Praxistipps zur sofortigen Anwendung.

Der Workshop richtet sich an alle, die sich schon länger die Frage stellen, wie man frühzeitig den Arbeitsalltag verlassen kann ohne finanzielle Einbußen erwarten zu müssen. Sie erhalten außerdem ein ausführliches Handout in dem alle wichtigen Punkte zusammengefasst sind. Bitte melden Sie sich zur Veranstaltung an!

## KULTUR

**Ballett für Kinder 4-7 Jahre**, AWS20904  
montags, 10x, ab 11. März 2019, 16:00 - 17:00 Uhr,  
Gollerhaus, Kirchplatz 5, Mehrzweckraum, 85 €, Leitung:  
Irene Buja Duchoslav

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

**Ballett für Kinder 7-11 Jahre**, AWS20905  
montags, 10x, ab 11. März 2019, 17:00 - 18:00 Uhr,  
Gollerhaus, Kirchplatz 5, Mehrzweckraum, 85 €, Leitung:  
Irene Buja Duchoslav

Bitte beachten Sie die Ausschreibung zu Kurs ZWS20904.

**Ballett für Jugendliche & Erwachsene, fortgeschritten**, AWS20906  
montags, 10x, ab 11. März 2019, 18:00 - 19:30 Uhr,  
Gollerhaus, Kirchplatz 5, Mehrzweckraum, 95 €, Leitung:  
Irene Buja Duchoslav

Bitte beachten Sie die Ausschreibung zu Kurs ZWS20904.

## GESUNDHEIT

**Feldenkrais für Senioren**, AWS30110  
dienstags, 10x, ab 29. Januar 2019, 10:00 - 11:00 Uhr,  
Gollerhaus, Kirchplatz 5, Erdgeschoss, 43,50 €, ermäßigt 35 €, Leitung: Irene Buja Duchoslav

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

**Feldenkrais mit Schwerpunkt Rücken am Abend**, AWS30111  
donnerstags, 10x, ab 31. Januar 2019, 19:30 - 20:30 Uhr,  
Gollerhaus, Kirchplatz 5, Erdgeschoss, 48 €, ermäßigt 38,50 €, Leitung: Irene Buja Duchoslav

Ein Bewegungsangebot für Menschen, die ihre Gesundheit selber in die Hand nehmen und damit dauerhaft etwas verändern und verbessern wollen. Menschen jeden Alters und in jeder Lebenslage können nachhaltig lernen. Es macht keinen Unterschied, ob jemand krank oder gesund ist, behindert oder nicht behindert, jung oder alt, Künstler oder Hochleistungssportler - ungenutztes Potenzial gibt

es in uns allen, bereit, durch die Feldenkrais-Methode entdeckt und entwickelt zu werden. Mit Feldenkrais können Sie Spannungen lösen, Stress besser bewältigen, Ihre Beweglichkeit verbessern, Spannungen und Schmerzen abbauen, freier atmen und auch zu aufrechter Haltung zurückfinden. Bitte bringen Sie leichte Trainingsbekleidung und eine Matte mit.

**Klangabend - Auszeit zum Auftanken**, AWS30120  
Mittwoch, 20. März 2019, 19:30 - 21:00 Uhr, Gollerhaus,  
Kirchplatz 5, Mehrzweckraum, 11 €, Leitung: Michaela Jaehn

Körper, Geist und Seele können sich entspannen. Die Teilnehmenden können ihren angesammelten Alltagsstress loslassen. Bitte bringen Sie eine Isomatte, Decke, bequeme Kleidung und Socken mit.

**Klangabend - Auszeit zum Auftanken**, AWS30121  
Mittwoch, 10. April 2019, 19:30 - 21:00 Uhr, Gollerhaus,  
Kirchplatz 5, Mehrzweckraum, 11 €, Leitung: Michaela Jaehn

Bitte beachten Sie die Ausschreibung zum Kurs AWS30120

**Qigong**, AWS30130  
dienstags, 10x, ab 12. Februar 2019, 9:15 - 10:15 Uhr,  
Gollerhaus, Kirchplatz 5, Mehrzweckraum, 65 €, Leitung:  
Ute Gleissner

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

**Sanfter Yoga-Einstieg**, AWS30170  
mittwochs, 3x, ab 27. März 2019, 17:30 - 19:00 Uhr,  
Gollerhaus, Kirchplatz 5, Mehrzweckraum, 19,50 €, ermäßigt 16 €, Leitung: Ilona Herrmann

Jeder Mensch kann unabhängig von seiner körperlichen und mentalen Grundvoraussetzung Yoga praktizieren, der Yoga passt sich dem Menschen an. Yoga steigert die Gesundheit, die Achtsamkeit sowie die eigene Vitalität und fördert dabei Konzentration und innere Ruhe. Hatha-Yoga in der Tradition von T. Krishnamacharya. Bitte bringen Sie eine Gymnastikmatte, eine Decke, ein Kissen, Socken und bequeme Kleidung mit.

**Beweglichkeit, Kraft und Entspannung mit Yoga**, AWS30171  
mittwochs, 8x, ab 17. April 2019, 17:30 - 19:00 Uhr,  
Gollerhaus, Kirchplatz 5, Mehrzweckraum, 52 €, ermäßigt 42 €

Mit individuellen Yogaübungen (asanas), bei denen auch der große Lendenmuskel nicht zu kurz kommt, Kraft und Entspannung fördern, Achtsamkeit, Körperbewusstsein

und den feinstofflichen Energiefluss anregen. Der Atem schafft dabei eine Verbindung zwischen Körper und Geist und lässt auch mental Ruhe eintreten. Hatha-Yoga in der Tradition von T. Krishnamacharya /Grundlagen und Vertiefung. Bitte bringen Sie eine Gymnastikmatte, eine Decke, ein Kissen, Socken und bequeme Kleidung mit.

---

**Beweglichkeit und Kraft mit Yoga, AWS30172**  
mittwochs, 3x, ab 10. Juli 2019, 17:30 - 18:30 Uhr,  
Gollerhaus, Kirchplatz 5, Mehrzweckraum, 13 €, ermäßigt 10,50 €, Leitung: Ilona Herrmann

Mit einem individuellen Yoga-Programm Körper und Geist unter Einbeziehung des Atems in Einklang bringen. Wir üben Haltungen im Stehen, die Kraft und Beweglichkeit fördern. Hatha-Yoga in der Tradition von T. Krishnamacharya. Bitte bringen Sie eine Gymnastikmatte, eine Decke, ein Kissen, Socken und bequeme Kleidung mit.

---

**Kinderschutztraining für Schüler 1. bis 6. Klasse, AWS30276**  
Mittwoch, 20. März 2019, 15:00 - 17:30 Uhr, Schule kleine Turnhalle, Schulstraße 33, 19 €, Leitung: Rainer Frank

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

---

**Die Galvanische Feinstromkur, AWS30400**  
Donnerstag, 21. Februar 2019, 19:00 - 20:30 Uhr,  
Gollerhaus, Kirchplatz 5, Mehrzweckraum, 8 €, Leitung:  
Hans-Georg Ernst

Gesund, angstfrei und unabhängig mit dem elektrischen Lebenselixier. Das Leben ist Elektrizität. Was ist Galvanischer Feinstrom? Die Geschichte des Galvanischen Feinstroms. Was kann der Galvanische Feinstrom bewirken? Anwendungsmöglichkeiten Galvanischen Feinstroms. Anschließend ist Zeit für Vorführung und Fragen.

---

#### Beruf

**Schnupperkurs Senioren EDV-Grundlagen, AWS50100**  
Mittwoch, 27. Februar 2019, 14:30 - 16:00 Uhr, Gollerhaus,  
Kirchplatz 5, Erdgeschoss, Leitung: Joachim Höra

Meine digitale Welt - ein Angebot für Senioren und alle, die in einem angenehmen Arbeitstempo die Feinheiten im Umgang mit dem Computer erlernen möchten.

---

**Senioren EDV-Grundlagen, AWS50101**  
mittwochs, 6x, ab 06. März 2019, 14:30 - 17:30 Uhr,  
Gollerhaus, Kirchplatz 5, Erdgeschoss, 96 €, ermäßigt 77 €,  
Leitung: Joachim Höra  
Sie lernen den PC kennen und lieben. Aus der vertrackten Technik wird ein Freund. Wir zeigen Ihnen das Betriebssystem Windows und den Umgang mit Tastatur und Maus. Sie starten Programme, lernen ein einfaches Schreibprogramm kennen und erfahren alles Wichtige, um Ihren Computer gut nutzen zu können. Im Kurs lernen Sie die Systemsteuerung und die Ordnerstruktur des PCs kennen. Sie erleichtern sich das Leben mit Verknüpfungen und löschen Überflüssiges, damit Ihr Computer schön aufgeräumt bleibt.

---

**Senioren Word-Grundlagen, AWS50110**  
mittwochs, 6x, ab 08. Mai 2019, 14:30 - 17:30 Uhr,  
Gollerhaus, Kirchplatz 5, Erdgeschoss, 96 €, ermäßigt 77 €,  
Leitung: Joachim Höra

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

---

**Senioren Internet-Grundlagen, AWS50160**  
mittwochs, 6x, ab 26. Juni 2019, 14:30 - 17:30 Uhr,  
Gollerhaus, Kirchplatz 5, Erdgeschoss, 96 €, ermäßigt 77 €,  
Leitung: Joachim Höra

Familie und Freunde wohnen nicht in unmittelbarer Nähe? Bleiben Sie dennoch regelmäßig in Kontakt. Wie das geht und welche Möglichkeiten Sie haben, erlernen Sie in diesem Modul von Anfang an. Sie richten Ihre eigene E-Mail-Adresse ein und lernen Ihren Posteingang - Ihren digitalen Briefkasten - kennen. Dann sprechen wir über das Internet und wo Sie wie finden, was Sie suchen. Und was es heißt, miteinander zu "chatten", probieren wir dann gleich vor Ort aus. Voraussetzung: Sie arbeiten bereits mit dem Computer und haben auch einfache Textverarbeitungskennntnisse. Sie können Ihren eigenen Laptop in den Kurs mitbringen.

---

**Professionell telefonieren, AWS50903**  
Samstag, 09. Februar 2019, 9:00 - 13:00 Uhr, Gollerhaus,  
Kirchplatz 5, Mehrzweckraum, 45 € + 5 € für Handout,  
Leitung: Jürgen Franz

Wollen Sie wissen, wie Sie effektiver und zielorientierter telefonieren? Wollen Sie wissen, worauf es beim Telefonieren wirklich ankommt? Wer dem Gesprächspartner in Sekunden klarmachen kann welchen Vorteil er gewinnen kann, der wird gut mit ihm ins Gespräch kommen. Das erlernen Sie in diesem Seminar.