

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 2019**

NAGEL

GESCHÄFTSSTELLENLEITERIN:

Kerstin Küffner, An der Gregnitz 9, 95697 Nagel

ANMELDE- & GESCHÄFTSSTELLE

Gemeinde Nagel, Ilona Schultheiß

Wunsiedler Straße 25, 95697 Nagel

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

Email: willkommen@erholungsort-nagel.de

Homepage: www.vhs-fichtelgebirge.de

GESCHÄFTSZEITEN:

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

GESELLSCHAFT

Knigge für die Frau: Fit im Berufsalltag, ZNA11203

Donnerstag, 24. Januar 2019, 18:00 - 21:00 Uhr, Haus der Kräuter,
Kemnather Straße 3, 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.

Inhalt: Business Knigge, Telefon & E-Mail, das Mobiltelefon, das Vorstellungsgespräch, der 1. Tag im neuen Job.

Knigge: Der Restaurantbesuch, ANA11600

Donnerstag, 09. Mai 2019, 19:00 - 22:00 Uhr, Haus der Kräuter,
Kemnather Straße 3, 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.

KULTUR

Herstellen einer Blütenpresse, ANA20500

Montag, 03. Juni 2019, 17:00 - 18:00 Uhr, Kösseine Schule,
Werkraum, Schulweg 4, 9 € + 7 € Materialkosten, Leitung: Kerstin Küffner

Aus Holz, Pappe, Schrauben und etwas Farbe kann man sich seine Blütenpresse individuell selbst herstellen und gestalten. Die Befüllung liefert die Natur. So können die Schönheit und die Farben der Natur eingefangen werden.

Töpfern, ANA20600

Montag, 28. Januar 2019, 18:30 - 21:00 Uhr, Nagel, Kösseine Schule, Werkraum, Schulweg 4, 8 € + Materialkosten für Ton Glasur und Brand, Leitung: Kerstin Küffner

Aus Ton kann viel entstehen. An diesem Abend fertigen wir 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.

Tanzkurs, ANA20900

sonntags, 8x, ab 28. April 2019, 18:00 - 19:00 Uhr, Gemeindezentrum, Großer Saal, Wunsiedler Str. 25, 36 €, ermäßigt 30 €, Leitung: Patrick-Rolf Ullrich

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

Tanzkurs für Fortgeschrittene, ANA20901

sonntags, 8x, ab 28. April 2019, 19:00 - 20:00 Uhr, Gemeindezentrum, Großer Saal, Wunsiedler Str. 25, 36 €, ermäßigt 30 €, Leitung: Patrick-Rolf Ullrich

Tanzkurs für Paare mit Vorkenntnissen. Unterricht erfolgt durch ausgebildeten Tanzlehrer ADTV, unterrichtet werden Grundschnitte und Basisfiguren in den Tänzen Blues, English Waltz, Foxtrott, Oldtime Rock, Cha Cha Cha und Disco Fox. Lernziele sind Tactsicherheit, Führung, Erkennen der Tanzmusikart, entspannter Umgang mit der Schritttechnik. Anschlusskurs möglich.

Nähkurs für Anfänger, ANA21400

montags, 4x, ab 01. April 2019, 19:00 - 21:30 Uhr, Kösseine Schule, vhs-Raum, Schulweg 4, 35 €, ermäßigt 28 €, Leitung: Jennifer Silberhorn

Die Einführung in das Arbeiten mit der Nähmaschine, dazu Tipps zum richtigen Einfädeln oder Regulieren der Fadenspannung. 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.

Miedernähkurs - Wochenend Workshop, ANA21401

freitags, 4x, ab 15. März 2019, 18:30 - 21:00 Uhr, Kösseine Schule, vhs-Raum, Schulweg 4, 35 €, ermäßigt 28 €, Leitung: Jennifer Silberhorn

Unter der Leitung von Jennifer Silberhorn wird ein traditionelles Kleidungsstück nach Maß angefertigt. Hobbyschneiderinnen, die schon ein bisschen Erfahrung mit der Nähmaschine haben,

erlernen Handwerkstechniken wie Paspelieren oder Handsämen. Ein Mieder passt zu einem Trachtenrock genauso gut wie zur Jeans oder Lederhose. Schnitte, Stoff und Zubehör können über die Kursleiterin gekauft werden. Am 8. März ist um 19 Uhr ein kurzes Treffen zur Besprechung im Handarbeitsraum der Kösseine-Schule.

Kurstage: 15.03., 16.03., 22.03., und 23.03.2019.

Die Kurszeiten sind freitags von 18:30 – 21:00 Uhr und samstags von 10:00 - 17:00 Uhr

Bitte bringen Sie eine Nähmaschine, Schere, Nadeln, Faden, Stifte, Kreide, Stoffe, Schnittpapier und Lineal mit.

GESUNDHEIT

Step Aerobic, ANA30240

freitags, 6x, ab 01. Februar 2019, 18:00 - 19:00 Uhr, Kösseine Schule, Turnhalle, Schulweg 4, 26 €, ermäßigt 21 €, Leitung: Maïke Kaufmann

Step Aerobic ist eine beliebte Fitness-Sportart. Man trainiert die Ausdauer in Verbindung mit Rhythmus und Choreografie. Step Aerobic ist für Jung und Alt, Mann und Frau die perfekte Sportart. Ein Kurs für Anfänger und Wiedereinsteiger. Bitte bringen Sie eine Gymnastikmatte, Getränk und Sportkleidung mit.

Step Aerobic, ANA30241

freitags, 6x, ab 22. März 2019, 18:00 - 19:00 Uhr, Kösseine Schule, Turnhalle, Schulweg 4, 26 € ermäßigt 21 €, Leitung: Maïke Kaufmann

Bitte beachten Sie die Ausschreibung zum Kurs ANA30240.

Räuchern mit heimischen Kräutern und Harzen, ANA30440

Donnerstag, 31. Januar 2019, 19:00 - 21:00 Uhr, Haus der Kräuter, Kemnather Straße 3, 14 € inkl. Zutaten & Skript, Leitung: Erika Bauer

In zwei Tagen ist das Fest Mariä Lichtmess - die "Geburt des Lichts". Von Altem wird Abschied genommen, um Platz für Neues zu schaffen. Das Räuchern mit Kräutern und Harzen hat eine lange Tradition. In gemütlicher Runde lernen die Teilnehmer die vielseitigen Anwendungsmöglichkeiten und Wirkungsweisen verschiedener Kräuter und Harze kennen. Fichtenharz kann beispielsweise eingesetzt werden, um die Atemwege zu befreien oder die Konzentration zu fördern. Natürlich gibt es auch Infos über das Fest - Mariä Lichtmess" Welches Räucherwerk für jeden einzelnen Teilnehmer in Frage kommt ermitteln wir am Ende des Kurses.

Anmeldung bis 30. Januar 2019 bei Erika Bauer, 09236 1006

Bärlauch & Co - frische Energie für Körper und Geist

ANA30441

Freitag, 12. April 2019, 19:00 - 21:00 Uhr, Haus der Kräuter, Kemnather Straße 3, 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 geläufigsten Wildkräuter werden vorgestellt.

Leitung und Anmeldung bis einen Tag vor der Veranstaltung bei Erika Bauer, 09236 1006

Eine kleine Auszeit, ANA30442

Freitag, 07. Juni 2019, 13:30 - 18:00 Uhr, Haus der Kräuter, Kemnather Straße 3, 25 €, Leitung: Erika Bauer

Innehalten, vom Alltag pausieren und einfach mal verschlafen! Der Nachmittag beginnt mit dem Kurs "Räuchern mit Kräutern und Harzen für Körper und Seele". Sie erfahren Interessantes und Überraschendes zum Thema und bekommen abschließend ihr persönliches Räucherwerk für einmal Räuchern. Um 15 Uhr gibt

es in behaglicher Runde Kaffee (Tee) und Kuchen, bevor wir uns um ca. 15.30 Uhr zu einer Wildkräuterwanderung rund um den Nageler See aufmachen. Ab 17 Uhr dürfen Sie sich bei einer leckeren Wildkräuterbrotzeit stärken und den Nachmittag gemütlich ausklingen lassen.

Anmeldung bis 05. Juni 2019 bei Erika Bauer, 09236 1006 Dieser Nachmittag kann für Gruppen ab 10 Personen beliebig kombiniert werden. Beispielsweise statt "Räuchern ..." ein "Frauenmantelseminar", etc.

Wildkräuterwanderung, ANA30443 A

Mittwoch, 12. Juni 2019, 15:00 - 17:00 Uhr, Parkplatz am Nageler See, 6 € inkl. kleiner Kostprobe, Leitung: Erika Bauer
Treffpunkt: Parkplatz am Nageler See in der Straße "Zum See",

Bei einer Wanderung rund um den Nageler See und zum Bibergebiet lernen Sie zahlreiche Wildkräuter an ihren natürlichen Wuchsorten kennen. Es gibt interessante und fast vergessene Informationen über die unerschöpfliche Vielfalt der Wildkräuter, ihre Verwendung in der Volksheilkunde oder auch in der Küche.

Anmeldung bei Erika Bauer, 09236 1006

Anmeldeschluss jeweils ein Tag vor der Wanderung

Weitere Termine: 16.06.2019, 21.06.2019, 27.06.2019, 01.07.2019, 11.07.2019, 21.07.2019, 24.07.2019, 04.08.2019, 15.08.2019, 25.08.2019, 30.08.2019

Wildkräuterwanderung mit Kräuterbrotzeit, ANA30445

Freitag, 19. Juli 2019, 15:00 - 18:00 Uhr, Parkplatz am Nageler See, 16 €, Leitung: Erika Bauer

Während unser "Kräuterbäcker" Robert Besold im Holzbackofen ein leckeres Brot mit Bärlauch backt, begeben wir uns auf eine Wildkräuterwanderung 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 8

15 Juli 2019 bei Erika Bauer, 09236 1006.

Erste Hilfe beim Kleinkind, Kindernotfallkurs, ANA30500

mittwochs, 3x, ab 06. März 2019, 18:30 - 21:15 Uhr, Kösseine Schule, Schulweg 4, 40 €, Leitung: Hermann Krisch

Erste-Hilfe bei Kinder-Notfällen ist anders als bei Erwachsenen. Gerade bei Kindernotfällen gilt es Ruhe und Sicherheit zu bewahren. Wir zeigen Ihnen in der Theorie, sowie an praktischen Beispielen, wie Sie Kinder-Notfälle meistern. Gerade bei Kinder-Notfällen gibt es Neuerungen, wie z.B. bei Verbrennungen, Verbrühungen, der Beatmung von Kindern oder beim Notruf. Dieser Kurs gilt auch als Fortbildung für Erzieherinnen in Kindergärten oder Kindertageseinrichtungen.

Frühlingsfrühstück mit gesunden und schmackhaften Schätzen aus der Natur, ANA30700

Sonntag, 19. Mai 2019, 8:30 - 11:00 Uhr, Haus der Kräuter, Kemnather Straße 3, 18 €, 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 17. Mai 2019 bei Erika Bauer, 09236 1006.

Backgeheimnisse zu Ostern, ANA30720

Samstag, 30. März 2019, 13:30 - 16:00 Uhr, Haus der Kräuter, Kemnather Straße 3, 14 € inkl. Zutaten + Kaffee, Leitung: Robert Besold

Die Osterzeit hat auch ihre Backgeheimnisse! Wir werden unter Anleitung einen Osterzopf, Osterhasen und -küken aus "Häffadag", einem Hefeteig, backen. Verschiedene Kniffs und

Hilfsmittel erleichtern das Formen der Brauchumsgebäcke. Nach getaner Arbeit werden die Meisterstücke mit einer Tasse Kaffee probiert.
Anmeldeschluss ist Montag, 25. März 2019

Backen von Osterzopf und Kräuterküken, ANA30722

Samstag, 06. April 2019, 14:00 - 16:30 Uhr, Haus der Kräuter, Kemnather Straße 3, 8 €+ Kochgeld + Kaffee, Leitung: Robert Besold

Ein Osterzopf entsteht aus gutem Mehl, Hefe und verschiedenen Backzutaten als traditionelles Ostergebäck. Bäckermeister Robert Besold bespricht verschiedene Kniffs für ein gutes Gelingen des Backwerks. Während der Ruhezeit des Hefeteiges werden wir kleine Kräuterküken in Tontöpfen backen. Es wird eine Überraschung für den Ostertisch sein. Nach dem Backen kann man die Spezialität bei einer Tasse Kaffee gleich genießen.
Anmeldeschluss ist Montag, 1. April 2019.

Küchla - Ausgezogene - Knieküchla, ANA30723

Samstag, 23. Februar 2019, 14:00 - 16:30 Uhr, Haus der Kräuter, Kemnather Straße 3, 12 € inkl. Zutaten + Kaffee, Leitung: Robert Besold

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

TRÖSTAU

GESCHÄFTSSTELLENLEITERIN:

Kerstin Bietz, Hauptstraße 6, 95709 Tröstau

ANMELDE- & GESCHÄFTSSTELLE

Rathaus Tröstau, Touristinformation

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 geheimnisvolle Welt der Fledermäuse, ATT11100

Freitag, 14. Juni 2019, 20:30 - 22:00 Uhr, Leupoldsdorf, Torhaus Naturpark-Infostelle, 4 € / Familien 7 €, 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. Anmeldeschluss: 10. Juni 2016

Diese Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Geopark Bayern-Böhmen statt. Eine Anmeldung ist erforderlich unter 09287 800 5120.

Bitte bringen Sie festes Schuhwerk, eine Taschenlampe und evtl. Mückenschutz mit.

Der Leupoldsdorfer Eisenhammer und seine Geschichte, ATT11101

Sonntag, 05. Mai 2019, 15:00 - 16:30 Uhr, Leupoldsdorf, Torhaus Naturpark-Infostelle, 4 €, Leitung: Christine Roth

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 einem 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.

Anmeldeschluss: 30. April 2019

Diese Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Geopark Bayern-Böhmen statt. Eine Anmeldung ist erforderlich unter 09287 800 5120.

KULTUR

Mundharmonikakurs, ATT20700

Freitag, 22. März 2019, 14:00 - 21:00 Uhr, Rathaus, Hauptstraße 6 28 €, Leitung: Didi Neumann

Der ideale Einstieg für Anfänger/innen. Wir beginnen mit einem einfachen Folk-Stück und einem Spiritual nach einer Methode ohne Noten und üben Einzeltonspiel, Handtremolo und einfache Begleittechniken. In dem Einsteigerkurs werden die elementaren Spieltechniken auf anschauliche Weise, auch an totale Anfänger, vermittelt. Wir verwenden eine Harp in C-Dur mit 10 ungeteilten Kanälen nach dem System Richter in spielbarer Qualität. Kann im Kurs ab € 30,- erworben werden.

Auf "YouTube" finden sich zahlreiche Videoclips mit Didi Neumann als Kursleiter und Live-Musiker.

GESUNDHEIT

Qigong, ATT30130

donnerstags, 8x, ab 14. Februar 2019, 19:00 - 20:00 Uhr, Rathaus, Hauptstraße 6, 52 €, Leitung: Ute Gleissner

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

Ü 40 - Gesund und fit durchs Leben, ATT30240

mittwochs, 6x, ab 27. März 2019, 18:30 - 19:30 Uhr, Kösseine-Schule Turnhalle, Schulstraße 19, 26,50 € ermäßigt 21,50 €, Leitung: Kathrin Schenk

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

ZUMBA® Kids 4-8 Jahre, ATT30250

dienstags, 5x, ab 12. März 2019, 16:00 - 17:00 Uhr, Rathaus, Hauptstraße 6, 27 €, Leitung: Sandra Steibel

ZUMBA® für Kinder von 4 - 8 Jahren. Einfache Choreografien, die Freude am Tanzen und Spaß an der Bewegung wecken. Bitte bringt Sportbekleidung, bequeme Turnschuhe, ein Handtuch, ein Getränk und gute Laune mit.

ZUMBA® Kids Workshop 4-8 Jahre, ATT30251

Samstag, 09. Februar 2019, 9:30 - 12:00 Uhr, Rathaus, Hauptstraße 6, 6,50 €, Leitung: Sandra Steibel

In diesem Workshop dreht sich alles um das Thema ZUMBA®. Die Kinder lernen diese Art zu tanzen kennen und beschäftigen sich genauer damit. "Was ist ZUMBA®-was macht man da?" 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 Workshop 8-12 Jahre, ATT30252

Freitag, 05. Juli 2019, 15:30 - 18:00 Uhr, Rathaus, Hauptstraße 6, 11 €, Leitung: Sandra Steibel

Bitte beachten Sie die Ausschreibung zum Kurs ATT30251

Hochsensibilität, ATT30400

mittwochs, 4x, ab 20. März 2019, 18:30 - 20:00 Uhr, Rathaus, Hauptstraße 6, 26 € ermäßigt 21 €, Leitung: Andreas Büttner

Etwas 15 bis 20 % der Menschen sind hochsensibel, meistens ohne es zu wissen. Hochsensibilität betrifft Männer und Frauen gleichermaßen und zeigt sich von Geburt an. Soweit man heute weiß, wird Hochsensibilität vererbt. Hochsensible Menschen (HSP = high sensitive person) nehmen Reize viel früher und intensiver wahr als andere Menschen und verarbeiten die Eindrücke viel tiefer. Der Anteil an Stresshormonen wie Adrenalin und Cortisol im Blut ist bei HSP deutlich höher. Das Wissen um die eigene Hochsensibilität erklärt vieles im eigenen Verhalten und im Verhältnis zu anderen Menschen. Im Kurs beschäftigen wir uns intensiv mit den Eigenschaften von HSP's und mit den Möglichkeiten, wie mit vielen Situationen umgegangen werden kann. Mehrere Tests und verschiedene Entspannungs-Übungen sind ebenfalls Bestandteil des Kurses. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, Matte, Decke(n), warme Socken, Mineralwasser oder Tee, eventuell ein Kissen und Papier und Stift für Notizen mit.

Kochabend für Männer: "Männerwirtschaft", ATT30720

Freitag, 15. März 2019, 19:00 - 22:00 Uhr, Kösseine-Schule Schulküche, Schulstraße 19, 10 € + Kochgeld, Leitung: Ute Pausch

Ein Kochabend der herzhaften Art mit Strohweizenbrot, Zwiebelsalat, scharfen Frikadellen mit Parmesankartoffeln oder Brezn-Weißwurst-Semmelknödeln. Anmeldeschluss ist Freitag, der 8. März 2019. Bitte bringen Sie Kochgeld, Schürze, Geschirrtücher, Getränke und Behälter für Reste mit.

Wilde Heimat, ATT30721

Donnerstag, 14. März 2019, 18:30 - 21:30 Uhr, Kösseine-Schule Schulküche, Schulstraße 19, 13 €, + 15 € Kochgeld, Leitung: Christa Dick

Das perfekte Schnitzel braucht eine goldgelbe knusprige Panade. Wildburger, Spareribs vom Wildschwein und andere neue Zubereitungen von Wild aus unseren Wäldern werden hier vorgestellt. Dazu gibt es leckere Beilagen aus Zutaten der Region, die mit Wildkräutern und Wildgemüse verfeinert werden. Anmeldeschluss: Donnerstag, 7. März 2019
Bitte bringen Sie Getränke für den Eigenbedarf, ein scharfes Messer und Gefäße für die Reste mit.

Kinder an den Herd, ATT30722

Montag, 08. April 2019, 15:30 - 18:30 Uhr, Kösseine-Schule Schulküche, Schulstraße 19, 13 € + Kochgeld, Leitung: Christa Dick

Die Küchenschlacht für Kinder von 8-11 Jahren. Wir kochen kleine Gerichte und lernen die Grundlagen des Kochens kennen. Anmeldeschluss ist Montag, der 1. April 2019. Bitte bringt ein scharfes Messer mit glatter Klinge, Gefäße für Reste sowie Getränke mit.

Junges Kochen, ATT30723

Montag, 06. Mai 2019, 16:00 - 19:00 Uhr, Kösseine-Schule Schulküche, Schulstraße 19, 13 € + Kochgeld, Leitung: Christa Dick

Wir kochen kleine Gerichte und lernen die Grundlagen des Kochens kennen. Für Kinder und Jugendliche ab 12 Jahren. Anmeldeschluss ist Montag, der 29. April 2019. Bitte bringt ein scharfes Messer mit glatter Klinge, Gefäße für Reste sowie Getränke mit.

Orientalische Kleinigkeiten, ATT30724

Donnerstag, 09. Mai 2019, 18:30 - 21:30 Uhr, Kösseine-Schule Schulküche, Schulstraße 19, 13 € + Kochgeld, Leitung: Christa Dick

Mezze, das sind die kleinen Gerichte, die als Vorspeisen ein üppiges Mahl einleiten. In Urlaubsländern wie Griechenland, Ägypten oder der Türkei sind diese Leckereien zu Hause. Für einen lauen Sommerabend auf der Terrasse sind sie ideal, weil sich fast alles gut vorbereiten lässt. Anmeldeschluss: Donnerstag, 2. Mai 2019. Bitte bringen Sie Getränke für den Eigenbedarf, ein scharfes Messer und Gefäße für die Reste mit.

Mediterrane Küche, ATT30725

Donnerstag, 04. Juli 2019, 17:00 - 20:00 Uhr, Kösseine-Schule Schulküche, Schulstraße 19, 26 € + Kochgeld, Leitung: Alexandra Grohmann

Die mediterrane Küche zeichnet sich charakteristisch durch seine aromatischen Kräuter, einen hohen Anteil an Hülsenfrüchten, Nüssen, Getreideprodukten, Gemüse und Obst der Saison und natürlich durch Fisch und Rotwein aus. In diesem Kurs erfahren Sie, warum diese Kost so gesund ist und beim gemeinsamen Kochen erfahren Sie, wie man leicht den Geschmack des Südens mit regionalen Produkten auf den Teller und in den Alltag einbringen kann. Bitte bringen Sie Getränke für den Eigenbedarf, eine Schürze und Gefäße für die Reste mit!

Kochen und Backen - der Kinderkochkurs, ATT30726

Dienstag, 11. Juni 2019, 11:00 - 14:00 Uhr, Kösseine-Schule Schulküche, Schulstraße 19, 26 € + Kochgeld, Leitung: Alexandra Grohmann

Im Kinderkochkurs wollen wir gemeinsam ein kleines Menü zaubern. Von Vorspeise über Hauptgericht und Nachspeise ist alles dabei. Auch beim Backen darf jedes Kind kreativ werden. Alle Kinder lernen den Umgang mit Lebensmitteln und ihre Zubereitung auf spielerische Weise kennen und werden dann auch selbstständig Speisen zubereiten. Ein Einblick in die gesunde Ernährung im Hinblick auf die richtige Auswahl der Lebensmittel und Getränke ist ebenfalls enthalten. Der Kurs richtet sich an Kinder ab 9 Jahre. Bitte bringen Sie Getränke für den Eigenbedarf, eine Schürze und Gefäße für die Reste mit!

Aufstriche einfach selbst machen, ATT30727

Dienstag, 23. Juli 2019, 17:00 - 20:00 Uhr, Kösseine-Schule, Schulküche, Schulstraße 19, 26 € + Kochgeld, Leitung: Alexandra Grohmann

Wir werden gemeinsam aus unterschiedlichsten Zutaten wie rote Linsen, Kichererbsen, Quark, Lachs, Gemüse und Obst leckere Aufstriche zubereiten. In einem kurzen Vortrag über Hülsenfrüchte und Kräuter bekommen Sie einen Einblick in die Zubereitung, deren Inhaltsstoffe und noch viele Tipps und Tricks wie man Aufstriche gesund und lecker selbst Zuhause herstellen kann. Bitte bringen Sie Getränke für den Eigenbedarf, eine Schürze und kleine Einmachgläser oder Dosen mit.

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? Tipps und Hinweise, AWU11600

Dienstag, 26. März 2019, 19:00 - 20:30 Uhr, Mehrgenerationenhaus, Breite Straße 4-6, EG, 10 €, Leitung: Hermann Scharl

Möglichst gesund, möglichst selbstbestimmt, möglichst sorgenfrei in Rente Wie sieht der bestmögliche Weg in Ihre Rente aus? Wann, unter welchen Voraussetzungen, können Sie, unter Berücksichtigung der einzelnen Rentenarten, in Rente gehen? Welche Abschläge oder Boni sind zu berücksichtigen? Welcher Hinzuverdienst ist rentenunschädlich möglich? Wann rechnet sich Rente und gleichzeitiger Verdienst? Wie ist das mit der Altersteilzeit? Was sind häufige Irrtümer? Herr Scharl ist ein unabhängiger, neutraler Rentenberater. Er informiert praxisorientiert anhand von Beispielen, wie sich was, in wieviel Euro auswirkt. Sie erhalten Hinweise und Tipps wie Sie Abschläge reduzieren und den Übergang sowie die Rente optimieren können. Der Vortrag richtet sich an alle, die sich auf die Möglichkeiten des Rentenbeginns der gesetzlichen Altersversorgung vorbereiten wollen. Sie erhalten ein ausführliches Handout.

Seit 2017 können Rentner/innen ihre Rente erhöhen. Tipps und praktische Hinweise, AWU11601

Dienstag, 28. Mai 2019, 19:00 - 20:30 Uhr, Mehrgenerationenhaus, Breite Straße 4-6, EG, 10 €, Leitung: Hermann Scharl

Sie können Ihre Rente erhöhen durch: Verdienst und Rente, freiwillige Beiträge, Teilrente zur Steueroptimierung, nicht erwerbsmäßige Pflege, Reduzierung der Einkommensanrechnung bei der Witwenrente, Rentensplitting, Antrag auf Abänderung des Versorgungsausgleichs. Doch, nicht alles was möglich ist macht für jeden Sinn.

Herr Scharl ist ein unabhängiger, neutraler Rentenberater. Er informiert praxisorientiert anhand von Beispielen, wie sich was, in wieviel Euro auswirkt. Sie erhalten Tipps und Hinweise, wie Sie Ihre Rente erhöhen können.

Der Vortrag richtet sich an alle, die sich über Möglichkeiten zur Erhöhung der gesetzlichen Altersversorgung informieren wollen. Sie erhalten ein ausführliches Handout. Der Dozent ist gerichtlich zugelassener Rentenberater und HRM Master.

Kultur

So macht singen Spaß!, AWU20700

samstags, 2x, ab 16. März 2019, 10:30 - 12:30 Uhr, Mehrgenerationenhaus, Breite Straße 4-6, 2. OG, 38,50 €, Leitung: Doris Kütük

Ein Stimmtraining für Menschen, die gerne singen und ihre Stimme (neu) erleben möchten. Gleich, wie alt man ist, gleich, ob man sich in Klassik, Jazz oder lieber Pop bewegt - als zweiteiliger Workshop hilft dieses Stimmtraining dabei, neue Möglichkeiten für die eigene Stimme zu entdecken, die eigenen Stimmressourcen besser auszuschöpfen und Angst vor Auftritten abzubauen. Über Entspannungs-, Lockerungs- und Atemübungen lösen wir Blockaden auf. So gewinnt die Stimme an Mühelosigkeit und Flexibilität, was wir direkt auf das Singen von Liedern übertragen können. Ein Nebeneffekt: Entspannung für Körper, Geist und Seele.

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

Salsa für Einsteiger und Anfänger, AWU20900

montags, 14-tägig, 5x, ab 04. Februar 2019, 19:45 - 21:45 Uhr, Mehrgenerationenhaus, Breite Straße 4-6, 2. OG, 49 € ,ermäßigt 40 €, Leitung: Alexander Schrenk

Für Singles UND Paare (JEDEN Alters) gleichermaßen geeignet! Der Kurs richtet sich an alle Kursteilnehmer aus dem Frühjahrssemester 2018, ebenso gern werden ganz neue Teilnehmerinnen und Teilnehmer begrüßt. Der Dozent verspricht eine gute Wiederholung und neue Schritte. Die Kursabende beinhalten "OPEN" SALSA, SALSA CUBANO und RUEDA DE CASINO. Beim "OPEN" SALSA tanzt man nebeneinander ohne Partner. Bei SALSA CUBANO werden alle Basis-Schritte und -Figuren vermittelt, damit Sie nach kurzer Zeit bei Salsapartys schon viel Spaß haben können. RUEDA DE CASINO bedeutet Salsa in der Gruppe. Der Kurs verspricht also viel Spaß und Bewegung zu toller Musik. Wer sich vorab schon etwas über Salsa und Partys informieren möchte, kann sich auf der Internetseite salsadelso.de umschauen oder sich direkt mit dem Kursleiter in Verbindung setzen (0170 2101112).

American Square-Dance, AWU20901

dienstags, 8x, ab 12. März 2019, 19:00 - 21:30 Uhr, Hornschuchstraße 57 - vhs Raum, 52 €, ermäßigt 42 €, Leitung: Jerry Thomas Nowicki

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

Garde- und Schautänze, AWU20902

sonntags, 15x, ab 16. Juni 2019, 17:30 - 19:00 Uhr, Hornschuchstraße 57 - vhs Raum, 78 € ermäßigt 62,50 €, Leitung: Nadja Siart, Sarah Schöffel

Durch diesen Kurs haben Sie die Möglichkeit, ganz unverbindlich bei einem Training der Spätzünder der TSG Wunsiedel hinein zu schnuppern. Schautanz ist eine Tanzsportart im karnevalistischen Bereich. Wir treffen uns von Juni bis Dezember einmal in der Woche, studieren einen Tanz ein und führen diesen bei Veranstaltungen in der Faschingszeit auf. Hierfür erarbeiten wir gemeinsam unser Thema und gestalten unsere Kostüme. Wer sich also entscheidet bei uns mitzumachen, sollte eine Saison (Juni-April) dabei bleiben. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und Turnschuhe sowie ein Getränk mit.

Weiberwohlfühwissen, AWU30100

Samstag, 06. Juli 2019, 10:00 - 15:00 Uhr, Wunsiedel, Mehr generationenhaus, Breite Straße 4-6, EG, 8 €, Leitung: Hildegard Kern

Einfach mit allen Sinnen genießen und entspannen. Unsere 5 Sinne versorgen uns ständig mit Informationen. Viele davon regen uns auf oder setzen uns unter Druck. An diesem Tag nutzen wir diese Fähigkeit der sinnlichen Wahrnehmung zur Entspannung. Bitte bringen Sie Matte, Decke und Kissen mit und ziehen Sie etwas Bequemes an.

Die innere Ruhe finden, AWU30105

dienstags, 6x, ab 29. Januar 2019, 18:30 - 20:00 Uhr, Mehr generationenhaus, Breite Straße 4-6, EG, 39 €, ermäßigt 31,50 € + 4€ für Skript auf Wunsch, Leitung: Andreas Büttner

Der Kurs gibt Einblick in verschiedene Entspannungs- und Meditations-Techniken wie Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Chakren-Yoga, ruhige und bewegte Meditationen. Zudem werden kleine Übungen für das tägliche Wohlbefinden gezeigt. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke(n), warme Socken, Mineralwasser oder Tee, eventuell ein Kissen.

Feldenkrais - After work, AWU30110

mittwochs, 8x, ab 03. April 2019, 20:00 - 21:15 Uhr, Mehr generationenhaus, Breite Straße 4-6, 2. OG, 67,50 €, 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 oder ihren Schmerzen 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 Methode erfordert keine körperlichen Voraussetzungen und ist daher für Menschen jeden Alters offen und geeignet. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, warme Socken und ein Handtuch mit.

Qigong, AWU30130

montags, 8x, ab 11. Februar 2019, 18:30 - 19:30 Uhr, Mehr generationenhaus, Breite Straße 4-6, 2. OG, 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.

Hatha-Yoga, AWU30170

donnerstags, 8x, ab 14. März 2019, 16:55 - 17:55 Uhr, Mehr generationenhaus, Breite Straße 4-6, 2. OG, 38 €, Leitung: Genoveva Albert

Sie lernen die Grundprinzipien und Körperübungen und -haltungen (Asana) des Hatha-Yoga kennen und erfahren, wie Sie durch sanft angeleitete Entspannungs-, Dehnungs- und Konzentrationsübungen zu mehr Gelassenheit finden und neue Kraft schöpfen können. 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, AWU30171

donnerstags, 8x, ab 14. März 2019, 18:05 - 19:05 Uhr, Mehr generationenhaus, Breite Straße 4-6, 2. OG, 38 €, Leitung: Genoveva Albert

Bitte beachten Sie die Ausschreibung zum Kurs AWU30170

Yoga nach Yesudian, AWU30172

mittwochs, 8x, ab 13. Februar 2019, 9:00 - 10:00 Uhr, Mehr generationenhaus, Breite Straße 4-6, 2. OG, 34,50 €, Leitung: Sissy Miksch

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.

Power-Intervall-Training, AWU30240

dienstags, 10x, ab 22. Januar 2019, 17:30 - 18:30 Uhr, Mehr generationenhaus, Breite Straße 4-6, 2. OG, 33 €, ermäßigt 27 €, Leitung: Mona Rasp

60 Minuten abwechslungsreiches Kraft- und Ausdauertraining zu ausgewählter Musik im Stand und auf der Matte, Abwechselnd wird mit dem eigenen Körpergewicht oder zusätzlichen Kleingeräten trainiert. Durch individuell angepasste Schwierigkeitsstufen ist der Kurs für Einsteiger und Fortgeschrittene geeignet. Bitte bringen Sie zum Kurs etwas zu Trinken, festes Schuhwerk und eine Matte mit.

Power-Intervall-Training, AWU30242

dienstags, 10x, ab 02. April 2019, 17:30 - 18:30 Uhr, Mehr generationenhaus, Breite Straße 4-6, 2. OG, 33 €, ermäßigt 27 €, Leitung: Mona Rasp

Bitte beachten Sie die Ausschreibung zum Kurs AWU 30240

ZUMBA® Fitness®, AWU30250

montags, 10x, ab 29. April 2019, 19:00 - 20:00 Uhr, Gymnasium, Burggraf-Friedrich-Str. 9, Turnhalle II, 44 €, ermäßigt 36 €, Leitung: Martina Burger

ZUMBA® vereint Tanz und Fitness, Kardio - 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. Der Kurs findet nicht in den Ferien statt.

ZUMBA® Kids Workshop 4-8 Jahre, AWU30251

Samstag, 04. Mai 2019, 9:30 - 12:00 Uhr, Jean-Paul-Mittelschule, Egerstraße 64, Turnhalle, 27 €, 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. Ziel ist es, Freude an der Bewegung zu wecken. Bitte bringt Sportbekleidung, bequeme Turnschuhe, ein Handtuch, ein Getränk und gute Laune mit.

Gesunder Rücken, AWU30290

montags, 10x, ab 21. Januar 2019, 19:00 - 20:00 Uhr, Fichtelgebirgshalle, Jean-Paul-Straße 5, Mehrzweckraum, 44 €, ermäßigt 36 €, Leitung: Mona Rasp

Abwechslungsreiches Training zur Stärkung von Rücken-, Bauch- und Schultermuskulatur im Stand und auf der Matte. Kraft und Beweglichkeit werden verbessert und stellen in Verbindung mit verschiedenen Dehnübungen einen optimalen Ausgleich zum Alltag dar. Bitte bringen Sie zum Kurs etwas zu Trinken, festes Schuhwerk und eine Matte mit

Gesunder Rücken, AWU30291

montags, 10x, ab 01. April 2019, 19:00 - 20:00 Uhr, Fichtelgebirgshalle, Jean-Paul-Straße 5, Mehrzweckraum, 44 €, ermäßigt 36 €, Leitung: Mona Rasp

Bitte beachten Sie die Ausschreibung zum Kurs AWU30290

Rückenfit, AWU30292

mittwochs, 8x, ab 27. März 2019, 20:00 - 21:00 Uhr, Gymnasium, Burggraf-Friedrich-Str. 9, 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. Dehnen und Entspannen runden das Programm ab. Bitte bringen Sie Sportbekleidung, Sportschuhe und eine Gymnastikmatte oder Decke mit. Die Kursgebühr wird bei regelmäßiger Teilnahme von Krankenkassen bezuschusst oder erstattet.

Rückenfit, AWU30293

mittwochs, 8x, ab 27. März 2019, 18:45 - 19:45 Uhr, Gymnasium, Burggraf-Friedrich-Str. 9, Turnhalle II, 48 €, Leitung: Christine Axmann-Kolb

Bitte beachten Sie die Ausschreibung zum Kurs AWU30292

Bachblüten müssen nicht aus England kommen, AWU30440

Samstag, 09. Februar 2019, 10:00 - 15:00 Uhr, Mehr- generationenhaus, Breite Straße 4-6, EG, 8 € + Materialkosten 10 €, Leitung: Hildegard Kern

Sie lernen die 7 Gemütszustände und die von Dr. Bach dafür bestimmten Blütenessenzen kennen, denn nach Dr. Bachs Auffassung hängen körperliche Beschwerden und negative Gefühlszustände eng zusammen. 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. Sie lernen, wie Sie selber eine geeignete Bachblütenmischung für Ihre momentane Gemütslage finden und können sich zum Abschluss eine persönliche Bachblütenmischung zusammenstellen. Anmeldeschluss ist Mittwoch, 6. Februar 2019.

Gesund und bewusst zum Wohlfühlgewicht, AWU30701

Dienstag, 21. Mai 2019, 19:00 - 21:00 Uhr, Mehr- generationenhaus, Breite Straße 4-6, Seminarraum, 11 €, Leitung: Birgit Eckardt

Dass Diäten dauerhaft oft den gegenteiligen Effekt haben, hat sich mittlerweile herumgesprochen. Doch wie funktioniert es dann, abzunehmen und das neue Gewicht auch zu halten? Der Schlüssel dazu ist die Kombination von angewandter Psychologie, Ernährungsumstellung und Bewegung. In diesem Seminar erhalten Sie viele Tipps und Anregungen - und besonders wichtig: Motivation. Sie erfahren, wie Sie mit kleinen Schritten Ihr Wohlfühlgewicht erreichen und dauerhaft halten werden. Bitte bringen Sie Schreibmaterial mit.

Kochabend für Männer: "Männerwirtschaft", AWU30720

Freitag, 29. März 2019, 19:00 - 22:00 Uhr, Jean-Paul-Mittelschule, Egerstraße 64, Schulküche, 10 €, + Kochgeld, Leitung: Ute Pausch

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

SPRACHEN

Englisch, Mittelstufe 2a, AWU40633

montags, 8x, ab 11. Februar 2019, 19:00 - 20:30 Uhr, Jean-Paul- Mittelschule, Egerstraße 64, AE 5, 44 €, ermäßigt 35,50 € inkl. Material, Leitung: Ingrid Schierling

Do you want to improve your everyday English? Do you want to practise 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. inkl. Material

Französisch, Grundstufe 1a, AWU40801

dienstags, 10x, ab 12. März 2019, 18:30 - 20:00 Uhr, Jean-Paul- Mittelschule, Egerstraße 64, AE 4, 53 €, ermäßigt 42,50 €, Leitung: Isabelle Lesort

Lehrbuch: "Perspectives - Allez-y! A1", Cornelsen-Verlag, ab Lektion 1

Französisch, Grundstufe 1d, AWU40814

dienstags, 10x ab 12. März 2019, 20:00 - 21:30 Uhr, Jean-Paul- Mittelschule, Egerstraße 64, AE 4, 53 €, ermäßigt 42,50 €, Leitung: Isabelle Lesort

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

Französisch, Grundstufe 2b, AWU40819

montags, 10x, ab 11. März 2019, 18:30 - 20:00 Uhr, Jean-Paul- Mittelschule, Egerstraße 64, AE 4, 53 €, ermäßigt 42,50 €, Leitung: Isabelle Lesort

Für Teilnehmende mit ausreichenden Vorkenntnissen, um Alltagsgespräche führen zu können und ihnen einen kleinen Einblick über Land, Leute und Kultur zu vermitteln. Lehrbuch: "Perspectives A2", Cornelsen-Verlag, ab Lektion 10

Italienisch, Grundstufe 1b, AWU40906

mittwochs, 10x, ab 13. März 2019, 19:00 - 20:30 Uhr, Jean-Paul- Mittelschule, Egerstraße 64, AE 5, 53 €, ermäßigt 42,50 €, Leitung: Joachim Rohrer

Von Anfang an werden die Lektionen wiederholt und die Sprache und die Kultur Italiens studiert. Der Kurs ist dadurch auch für Neueinsteiger geeignet. Lehrbuch: "Buongiorno!", Klett-Verlag, ab Lektion 7

Spanisch, Grundstufe 1a, AWU42201

montags, 15x, ab 28. Januar 2019, 18:00 - 19:30 Uhr, Jean-Paul- Mittelschule, Egerstraße 64, AE 4, 79,50 €, ermäßigt 64 €, Leitung: Vera Katrin Arzberger

Für Anfänger und Teilnehmende, die längst verschüttete Sprach- kenntnisse wieder auffrischen möchten.

Spanisch - leichte Konversation - Conversación ligera en español, AWU42223

montags, 10x, ab 28. Januar 2019, 19:30 - 21:00 Uhr, Jean-Paul- Mittelschule, Egerstraße 64, AE 4, 55,50 €, ermäßigt 45 € inkl. Material, Leitung: Vera Katrin Arzberger

Desea profundizar sus conocimientos de español en un ambiente relajado y agradable, conocer más a fondo las costumbres y tradiciones de América Latina y España, o hablar en español de eventos actuales?

Me encantaría darle la bienvenida a mi curso!

Tschechisch, Grundstufe 2d, AWU42323
mittwochs, 5x, ab 13. März 2019, 18:30 - 20:00 Uhr, Mehr generationenhaus, Breite Straße 4-6, EG, 26,50 €, ermäßigt 21,50 €, Leitung: Petra Melicherová

Für Teilnehmende mit Tschechisch-Grundkenntnissen, die Lust auf einen abwechslungsreichen Unterricht haben, bei dem die tschechische Grammatik im Mittelpunkt steht.
Lehrbuch: "Tschechisch Schritt für Schritt", Akropolis Verlag, ab Lektion 18

Tschechisch, Konversation, AWU42360
dienstags, 12x, ab 05. Februar 2019, 18:30 - 20:00 Uhr, Jean-Paul-Mittelschule, Egerstraße 64, AE 4, 64 €, ermäßigt 51,50 €, Leitung: Marcela Pöhlmann

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

BERUF

BayernLab

Die BayernLabs sind eine Initiative der Bayerischen Staatsregierung. Sie informieren rund um aktuelle Themen der Digitalisierung und zeigen konkrete Beispiele für digitale Innovationen und Trends. Anmeldungen bitte telefonisch oder per Mail

BayernLab Wunsiedel, Sechsamterlandstraße 8, 95632 Wunsiedel, 09232 9799 770, www.bayernlab

Vormittagstreff BayernLab, Smartphone-Grundkurs, Betriebssystem Android, AWU50100
Dienstag, 26. Februar 2019, 10:00 - 12:00 Uhr, BayernLab, Sechsamterstr. 8, Leitung: Barbara Thierfelder

Abendtreff BayernLab, Smartphone Android-Grundkurs, AWU50101
Mittwoch, 27. Februar 2019, 17:00 - 19:00 Uhr, BayernLab, Sechsamterstr. 8, Leitung: Barbara Thierfelder

Vormittagstreff BayernLab, Smartphone iOS/Microsoft Mobile-Grundkurs, AWU50102
Dienstag, 12. März 2019, 10:00 - 12:00 Uhr, BayernLab, Sechsamterstr. 8, Leitung: Barbara Thierfelder

Abendtreff BayernLab, Smartphone iOS/Microsoft Mobile-Grundkurs, AWU50103
Mittwoch, 13. März 2019, 17:00 - 19:00 Uhr, BayernLab, Sechsamterstr. 8, Leitung: Barbara Thierfelder

Vormittagstreff BayernLab, Smartphone Aufbaukurs für Handys mit dem Betriebssystem Android, AWU50104
Dienstag, 02. April 2019, 10:00 - 12:00 Uhr, BayernLab, Sechsamterstr. 8, Leitung: Barbara Thierfelder

Abendtreff BayernLab, Smartphone-Aufbaukurs; Betriebssystem Android, AWU50105
Mittwoch, 03. April 2019, 17:00 - 19:00 Uhr, BayernLab, Sechsamterstr. 8, Leitung: Barbara Thierfelder

Vormittagstreff BayernLab, Smartphone-Aufbaukurs; Betriebssystem iOS/Microsoft, AWU50106
Dienstag, 09. April 2019, 10:00 - 12:00 Uhr, BayernLab, Sechsamterstr. 8, Leitung: Barbara Thierfelder

Abendtreff BayernLab, Smartphone-Aufbaukurs; Betriebssystem iOS/Microsoft, AWU50107
Mittwoch, 10. April 2019, 17:00 - 19:00 Uhr, BayernLab, Sechsamterstr. 8, Leitung: Barbara Thierfelder

Vormittagstreff BayernLab, Soziale Netzwerke, AWU50108
Dienstag, 21. Mai 2019, 10:00 - 12:00 Uhr, BayernLab, Sechsamterstr. 8, Leitung: Barbara Thierfelder

Abendtreff BayernLab, Mein Elster, AWU50110
Dienstag, 25. Juni 2019, 17:00 - 19:00 Uhr, BayernLab, Sechsamterstr. 8, Leitung: N.N.

Vormittagstreff BayernLab, Souverän im Netz, AWU50111
Dienstag, 02. Juli 2019, 10:00 - 12:00 Uhr, BayernLab, Sechsamterstr. 8, Leitung: Marcel Musch

Vormittagstreff BayernLab, BayernAtlas, Geoportal Bayern, AWU50112
Dienstag, 16. Juli 2019, 10:00 - 12:00 Uhr, Wunsiedel, BayernLab, Sechsamterstr. 8, Leitung: Stefan Philipp

Vormittagstreff BayernLab, BayernPortal, Behördengänge von zu Hause, AWU50113
Dienstag, 09. Juli 2019, 10:00 - 12:00 Uhr, BayernLab, Sechsamterstr. 8, Leitung: Stefan Philipp

Vormittagstreff BayernLab, Smartphone-Aufbaukurs; Tablet-Workshop, Einstellungen und Bedienung, AWU50118
Dienstag, 30. April 2019, 10:00 - 12:00 Uhr, BayernLab, Sechsamterstr. 8, Leitung: Barbara Thierfelder

Vormittagstreff BayernLab, Datensicherung / Backup, AWU50119
Dienstag, 07. Mai 2019, 10:00 - 12:00 Uhr, BayernLab, Sechsamterstr. 8, Leitung: Marcel Musch

Vormittagstreff BayernLab, Clouddienste, AWU50120
Dienstag, 14. Mai 2019, 10:00 - 12:00 Uhr, BayernLab, Sechsamterstr. 8, Leitung: Max Bayerl

Vormittagstreff BayernLab, Skype für Neueinsteiger, AWU50121
Dienstag, 28. Mai 2019, 10:00 - 12:00 Uhr, BayernLab, Sechsamterstr. 8, Leitung: Max Bayerl

Vormittagstreff BayernLab, eCommerce - Einkaufen im Internet, AWU50122
Dienstag, 04. Juni 2019, 10:00 - 12:00 Uhr, BayernLab, Sechsamterstr. 8, Leitung: Barbara Thierfelder