





Offene Behindertenarbeit Familienentlastender Dienst e.V.

Unser Angebot richtet sich an **Menschen mit Behinderung** aller Altersstufen sowie deren **Familien und Angehörigen** im Landkreis Tirschenreuth.

- **Beratung**
- **Betreuung**
- **Freizeitangebot**

Kirchplatz 4 - 5 95666 Mitterteich
Tel.: 09633 / 400 325

Besuchen Sie unseren neuen Online-Shop:

www.st-peter-buchhandlung.de

Devotionalien, religiöse Kunst & vieles mehr



St. Peter
Buchhandlung

Lebenshilfe Tirschenreuth

St.-Peter-Straße 38 • 95643 Tirschenreuth

Tel.: 09631 / 7200 • info@st-peter-buchhandlung.de

Die ARBEIT&LEBENShilfe gGmbH der Lebenshilfe Kreisvereinigung Tirschenreuth ist eine anerkannte Integrationsfirma, in der zu 50 % Menschen mit einer Schwerbehinderung beschäftigt sind.

Wir reinigen: Öffentliche Einrichtungen • Unternehmen

• Privathaushalte

Wir leisten: Unterhaltsreinigung • Grundreinigung •

Fensterreinigung

Waldsassener Straße 9 • 95666 Mitterteich

Tel. 09633 / 9231980 • www.lebenshilfe-tirschenreuth.de



Liebe Bürgerinnen und Bürger,

landauf, landab feiert Bayern in diesem Jahr „500 Jahre Reinheitsgebot“. Gleich mehrere Gründe zum Feiern hat eine als „Zoiglhochburg“ bekannte Stadt unseres Landkreises, erhielt sie doch 1516 auch das Markt- und Braurecht vom Kloster Waldsassen verliehen. Dies war die Grundlage für die weitere Entwicklung und den Aufschwung des Ortes in der Mitte des Stiftlandes. Grund genug, die Glas- und Porzellanstadt auf dem Titelbild des neuen vhs-Programms zu präsentieren! Ihr Name ist wieder das Lösungswort des Anzeigen-Preisrätsels.

Zwar hat unser Landkreis viele Gründe zum Feiern, er hat aber auch zahlreiche Herausforderungen zu meistern. An erster Stelle ist hier die Aufnahme von Flüchtlingen und Asylbewerbern zu nennen, die auch bei uns Schutz suchen. Als wichtigster Anbieter von Sprachkursen und einziger Integrationskurs-Träger im Landkreis nimmt die Volkshochschule bei der Integration der Neuzuwanderer eine Schlüsselfunktion ein. Das Beherrschen der deutschen Sprache ist Grundlage und Voraussetzung sowohl für die gesellschaftliche als auch für die berufliche Integration. Vorträge über den Islam und über Fluchtursachen aus Afghanistan wollen aber auch Verständnis für kulturelle Unterschiede und politische Hintergründe wecken.

Respekt und Toleranz gegenüber allen Menschen, die in irgendeiner Form „anders“ sind, gehören schon immer zu den Zielen der Volkshochschule. Darum engagiert sich die vhs auch im „Netzwerk Inklusion Landkreis Tirschenreuth“, das erreichen möchte, dass möglichst alle Menschen dazu gehören und mitmachen können – in Bildung, Arbeit und Freizeit. In Zusammenarbeit mit der Lebens-

hilfe und weiteren Akteuren des Netzwerkes will die Volkshochschule ihre Angebote weiter öffnen und Barrieren abbauen. Eine „Demokratie-Werkstatt für alle“ möchte besonders junge Menschen motivieren, sich gesellschaftlich einzubringen, und ausländischerfeindlichen Tendenzen entgegenwirken.



Das vorliegende Jahresprogramm der vhs beinhaltet wieder ein breites Spektrum an bewährten und neuen Angeboten in den Bereichen Gesellschaft, Beruf, Grundbildung, Sprachen, Gesundheit und Kultur – und das flächendeckend im ganzen Landkreis. Rund 800 Kurse, Seminare, Workshops, Vorträge und Reisen bieten vielfältige und qualitätvolle Möglichkeiten zur persönlichen und beruflichen Weiterentwicklung.

Nutzen Sie diese und entdecken Sie unsere Volkshochschule als einen Ort der Bildung, der Begegnung sowie der geistigen und körperlichen Bewegung, an dem Lernen ohne Zwang und das Knüpfen neuer Kontakte möglich ist. Dabei wünsche ich Ihnen viel Freude und Erfolg!

Ihr



Wolfgang Lippert
Landrat und Beiratsvorsitzender
der Volkshochschule des
Landkreises Tirschenreuth

Geschäftsstelle

Landratsamt (Amtsgebäude III)
 Mähringer Straße 9
 95643 Tirschenreuth
 E-Mail: vhs@tirschenreuth.de
 Internet: www.vhs-tirschenreuth.de

Öffnungszeiten

Montag bis 08.00 – 12.30 Uhr und
 Donnerstag 13.30 – 16.00 Uhr
 Freitag 08.00 – 12.00 Uhr
 Telefon: 09631 88-205 und 88-235
 Fax: 09631 88-306

Leiterin

Angelika Schraml
 Zimmer 1 / 1. Stock
 Telefon: 09631 88-204
 E-Mail: angelika.schraml@tirschenreuth.de

Ansprechpartnerin für folgende Fachbereiche:

Inklusion, Geschichte/Heimatkunde/Politische
 Bildung (A1), Energie und Klimaschutz (A21)
 Philosophie (A4), Astronomie/Sternwarte (A5)
 Studienfahrten/Reisen (A6), Gesundheit (G)

Anmeldung und Verwaltung

Zimmer 2 / 1. Stock

Bettina Lux

Telefon: 09631 88-235
 E-Mail: bettina.lux@tirschenreuth.de

Gabi Schertler

Telefon: 09631 88-205
 E-Mail: gabi.schertler@tirschenreuth.de

Pädagogische Mitarbeiterin

Iwona Schultes
 Zimmer 2C / 1. Stock
 Telefon: 09631 88-386
 E-Mail: iwona.schultes@tirschenreuth.de

Ansprechpartnerin für folgende Fachbereiche:

Natur/Umwelt (A2), Steuern/Recht/Finanzen (A3)
 Beruf – Karriere (B), Grundbildung (P)
 Sprachen, Integration und Einbürgerung (S)
 Kultur – Künstlerisches Gestalten (K)
 Maßnahmen der Bundesagentur für Arbeit
 EU-Projekte, Firmenschulungen
 Beratungsstelle Bildungsprämie

Mitarbeiterin im Fachbereich Gesundheit

Silvia Scharnagl
 Zimmer 2B / 1. Stock
 Telefon: 09631 88-238
 E-Mail: silvia.scharnagl@tirschenreuth.de

Mitarbeiterin im Fachbereich Sprachen

Anja Schieder
 Zimmer 2C / 1. Stock



Wir sind gerne für Sie da (von links): Anja Schieder, Silvia Scharnagl, Angelika Schraml, Bettina Lux, Gabi Schertler, Iwona Schultes

Bild: Karin Ockl

Vorwort	1
Geschäftsstelle	2
Inhaltsverzeichnis	3
Impressum	4
Standorte der vhs in Tirschenreuth	5

TIRSCHENREUTH **7**



A GESELLSCHAFT **7**

	Netzwerk Inklusion Landkreis Tirschenreuth	8
A1	Geschichte / Heimatkunde / Politische Bildung	9
A2	Natur / Umwelt	10
A3	Steuern / Recht / Finanzen	12
A4	Philosophie	14
A5	Astronomie / Sternwarte	16
A6	Studienfahrten / Reisen	18



B BERUF – KARRIERE **25**

B1	EDV / Multimedia	26
B2	Buchführung / Rechnungswesen	33
B3	Rhetorik / Kommunikation	33
	Bildungsprämie	36
	Firmenschulungen	37



P GRUNDBILDUNG – PRÜFUNGSVORBEREITUNG **39**

P1	Mittelschulabschluss / Quali	40
P2	Realschulabschluss	40



S SPRACHEN **41**

	Allgemeine Hinweise	42
S0	Gebärdensprache (siehe Außenstelle Wiesau)	
S1	Englisch	45
S2	Französisch	48
S3	Italienisch	49
S4	Spanisch	50
S5	Tschechisch	51
S6	Deutsch	53
S7	Andere Fremdsprachen	55



G GESUNDHEIT **57**

G1	Fitness / Bewegung	58
G2	Tanz	66
G3	Medizinische Gymnastik	68
G4	Entspannung / Körpererfahrung	70
G5	Pädagogik / Psychologie	73
G6	Ernährung / Abnehmen	74
G7	Erkrankungen / Heilmethoden	77
G8	Gesundheitspflege / Kosmetik	78
	Selbsthilfegruppen	79



K KULTUR – KÜNSTLERISCHES GESTALTEN **85**

K1	Grafisches Gestalten / Malen und Zeichnen (siehe Außenstellen)	
K2	Plastisches Gestalten / Töpfern	86
K3	Textiles Gestalten / Filzen und Nähen	86
K4	Kunsthandwerk	87
K5	Instrumente und Musik	88
K6	Medienpraxis	90
K7	Literatur / Theater	90

AUSSENSTELLEN 91

Bärnau	92
Brand	93
Ebnath	94
Erbendorf	96
Falkenberg	101
Friedenfels	102
Fuchsmühl	104
Immenreuth	105
Kastl	106
Kemnath – Zweigstelle	108
Konnersreuth	116
Krummennaab	119
Kulmain	121
Leonberg	122
Mähring	123
Mitterteich	124
Neualbenreuth	133
Neusorg	135
Pechbrunn	136
Plößberg	138
Pullenreuth	139
Reuth	141
Waldershof	142
Waldsassen	148
Wiesau	153

SERVICE 158

Ferienkalender 2016/2017	158
Anzeigen-Preisrätsel	159
Notizen	160
Merkzettel	161
Geschäftsbedingungen und allgemeine Hinweise	162
Anmeldeformulare	ab 163

IMPRESSUM

Herausgeber	Volkshochschule des Landkreises Tirschenreuth
Verantwortlich	Angelika Schraml
Auflage	14.000 Stück
Bildnachweis	Vesna Cvorovic, treenabeena, bpstocks / fotolia.de Tobi Grimm / pixelio.de
Gestaltung	GOLD DESIGN (Tirschenreuth)
Satz und Druck	SPINTLER Druck und Verlag GmbH (Weiden)

Das Produkt wurde auf FSC-zertifiziertem Papier hergestellt.

Die Volkshochschule des Landkreises Tirschenreuth ist über den Bayerischen Volkshochschulverband Mitglied der European Foundation for Quality Management (EFQM).



Wir setzen auf Qualität!

Qualität ist, wenn der Kunde wiederkommt und nicht die Ware. Was für den Handel gilt, gilt auch für die Volkshochschule des Landkreises Tirschenreuth: eine hohe Kundenzufriedenheit ist unser vorrangiges Ziel.

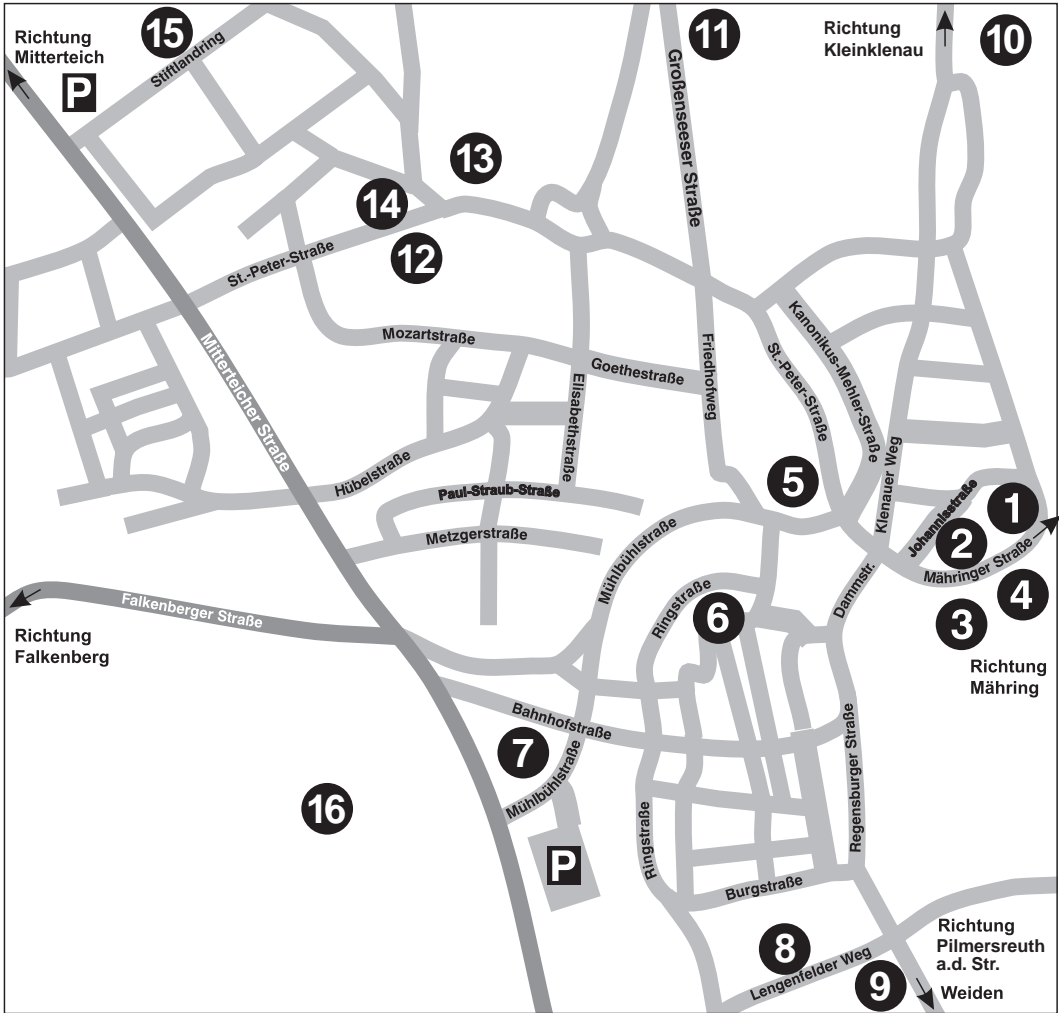
Um dies auch in Zukunft sicherzustellen, hat die vhs das Qualitätsmanagement nach dem international anerkannten Excellence-Modell der EFQM eingeführt. Dabei werden bayernweit geltende Qualitätsstandards zugrunde gelegt und Verfahren eingesetzt, die auf eine systematische und kontinuierliche Verbesserung des Angebots und der Organisation zielen.

Wir wollen zufriedene Kunden und wünschen uns, dass Sie wieder zu uns kommen.

Ihre Volkshochschule

Die Einführung des QM-Systems wurde mit Mitteln des Europäischen Sozialfonds (ESF) gefördert.





Stadtplanauszug mit den wichtigsten Adressen und Unterrichtsorten der vhs:

1. Geschäftsstelle der vhs, Mähringer Straße 9
2. Landratsamt, Amtsgebäude I-Anbau, Mähringer Straße 7
3. FC-Heim, Mähringer Straße 30
4. Freibad, Mähringer Straße 34
5. Mittelschule, Mühlbühlstraße 2
6. Erziehungsberatungsstelle, Kirchplatz 4
7. Stadtbücherei, Bahnhofstraße 15
8. Marienschule, Lengenfelder Weg 4
9. Stiffländer Schmankerlservice Trißl, Pilmersreuth a. d. Str. 1
10. Mosaikatelier GlasSpaß, Kleinklenau 28
11. Sternwarte, Großenseeser Straße
12. AOK, St.-Peter-Straße 35
13. St.-Peter-Turnhalle, St.-Peter-Straße 38
14. Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten, St.-Peter-Straße 44
15. Stifftland-Gymnasium, Stifftlandring 1
16. Segelflugplatz, Im unteren Stadtteich



Neue Kollektion – exklusiv bei Apollo.

**Apollo-Optik in
Tirschenreuth
Maximilianplatz 19**



apollo.de



Gesellschaft

	Netzwerk Inklusion Landkreis Tirschenreuth	8
A1	Geschichte / Heimatkunde / Politische Bildung	9
A2	Natur / Umwelt.....	10
A3	Steuern / Recht / Finanzen.....	12
A4	Philosophie	14
A5	Astronomie / Sternwarte	16
A6	Studienfahrten / Reisen.....	18



NETZWERK INKLUSION LANDKREIS TIRSCHENREUTH



Seit August 2015 gibt es das Netzwerk Inklusion für Teilhabe und Lebensqualität im ländlichen Raum gemeinsam mit derzeit 13 Partnern. Das Netzwerk ist offen für alle, die dazu kommen wollen.

Es geht darum, dass möglichst alle Menschen in den Lebensbereichen (außerschulische) Bildung, Arbeit und Freizeit dazugehören und mitmachen können. Außerdem beschäftigt sich das Netzwerk mit Barrierefreiheit in jeglicher Hinsicht – also möglichst wenig Schranken und Blockaden in den Köpfen, in Gebäuden, in Texten und im öffentlichen Leben.

INKLUSION – DAS IST:

Begegnung zwischen Menschen mit und ohne Behinderungen, mit und ohne Migrationshintergrund, Jung und Alt, allen Geschlechtern, mit hohem und niedrigem Bildungsgrad, mit und ohne finanzielle Ressourcen.

Es heißt nicht: „Alle machen das gleiche“ – sondern: Alle haben die gleichen Rechte / den gleichen Wert / eine Würde.

Inklusion ist auch eine Antwort auf den demografischen Wandel. Gemeinsam können die Veränderungen in Mobilität und Bildung mitgestaltet werden. Inklusion schafft Lebensqualität: gute Lebensbedingungen und Zufriedenheit.

Weitere Informationen:

www.inklusion-tirschenreuth.de

<https://www.facebook.com/inklusiontirschenreuth>

Die Offene Behindertenarbeit – Familienentlastender Dienst (OBA – FED) der Lebenshilfe bietet bei Kursen der Volkshochschule für Teilnehmer mit Behinderung auf Wunsch individuelle Assistenz an.

Auskunft und Beratung:

OBA – FED

Kirchplatz 4-5

95666 Mitterteich

Telefon: 09633 400325

DABEI SEIN UND MITMACHEN: DEMOKRATIE- WERKSTATT FÜR ALLE!



In Kooperation mit dem „Netzwerk Inklusion Landkreis Tirschenreuth“ und dem Kreisjugendring Tirschenreuth

16-A1001

Baustein 1: Schnellkurs Politik Friedrich Wölfel



Alles, was ich schon immer über Politik wissen wollte!

Wo und wie kann ich mitreden? Wie kann ich was bewegen? Was kann ich in meiner Stadt, in meinem Landkreis, in Deutschland und Europa tun?

Fr, 16.09.2016, 17.00 – 20.00 Uhr

Mitterteich, Mehrgenerationenhaus

(Kirchplatz 4 - 5) / 5,00 €

Baustein 2: Rechten Parolen widersprechen

Arno Speiser

Wie gehe ich mit ausländerfeindlichen oder anderen diskriminierenden Aussagen um, die mir nicht nur am Stammtisch begegnen?

Kluge Ideen, um mutig mitzureden!

16-A1002

Sa, 12.11.2016, 09.30 – 12.30 Uhr

Tirschenreuth, Kleiner Pfarrsaal

(Hospitalstraße 1) / 5,00 €



16-A1003

Sa, 01.04.2017, 09.30 – 12.30 Uhr

Pechbrunn, Landgasthof Obst

(Hauptstraße 7) / 5,00 €



16-A1004

Baustein 3: Vom Glück dazugehören



Christina Ponader

Wer gehört in unserer Gesellschaft dazu und wer nicht? Und wie schaffen wir es, dass keiner außen vor bleiben muss?

Wie schaffen wir es, dass wir „mehr gemeinsam (er)leben“?

Sa, 18.02.2017, 09.30 – 12.30 Uhr

Erbendorf, Aribo Hotel

(Tirschenreuther Straße 28) / 5,00 €

Die Teilnehmergebühren werden nach Kursbeginn abgebucht.
Bitte erteilen Sie uns bei der Anmeldung ein SEPA-Lastschriftmandat!



16-A1005

Der Islam –

Auf den Spuren der zweitgrößten Weltreligion

Anita Weichselmann

Angesichts der vielen muslimischen Zuwanderer versucht der Vortrag, dieser Religion nachzuspüren:

Wie ist sie entstanden?

Wie sind ihre Rituale?

Was sind die wichtigsten Glaubensgrundsätze?

Was unterscheidet sie von anderen Religionen?

Do, 27.10.2016, 19.00 – 21.00 Uhr

Landratsamt, Amtsgebäude I – Anbau,

Sitzungssaal, 1. Stock / 3,00 €

Anmeldung nicht erforderlich (Abendkasse)



16-A1006

Tiefe Kontraste / Hluboké kontrasty
Lebensbilder aus dem Böhmerwald

Lenka Ovčáčková

Der zweisprachige Dokumentarfilm „Tiefe Kontraste/Hluboké kontrasty“ der tschechischen Regisseurin Lenka Ovčáčková widmet sich der Vielfalt von Lebensbildern in der deutsch-tschechisch-österreichischen Böhmerwald-Region.

Im Mittelpunkt stehen Deutsche, Tschechen und Österreicher, die schon immer in der Region gelebt haben, sowie Menschen, die die Tschechoslowakei nach dem Zweiten Weltkrieg verlassen mussten. Zu Wort kommen aber auch jene Tschechen, Deutsche und Österreicher, die in der Zeit nach dem Zweiten Weltkrieg oder erst in den letzten Jahrzehnten (nach 1989) in das Grenzgebiet des deutsch-tschechisch-österreichischen Böhmerwaldes umgesiedelt sind.

Der gesamte Dokumentarfilm wird durch eine poetisch-literarische Note geprägt und durch Zitate von Adalbert Stifter, Johannes Urzidil, Johann Peter, Josef Váchal und Karel Klostermann sowie durch Gedichte von František Klíšik aus Volary (Wallern) umrahmt.

Ein Trailer zum Film ist unter dem Link <https://vimeo.com/125820341> zu finden.

Donnerstag, 10.11.2016, 19.00 – 21.00 Uhr

Landratsamt, Amtsgebäude I – Anbau,

Sitzungssaal, 1. Stock / 5,00 €

Anmeldung nicht erforderlich (Abendkasse)

In Zusammenarbeit mit der Sudetendeutschen Landsmannschaft – Kreisgruppe Tirschenreuth



16-A1007

Das jüdische Chanukka-Fest und
Weihnachten: Gibt es Zusammenhänge?

Monika Ilg

Seit über 2000 Jahren feiern die Juden Chanukka, das jüdische Lichterfest. Es geht nicht – wie fast alle anderen jüdischen Feste – auf die Tora zurück, die fünf Bücher Mose. Als Wurzel dieses Festes gilt ein geschichtliches Ereignis: die Wiedereinweihung des zweiten Tempels in Jerusalem nach dem Makkabäer-Aufstand.

Der Termin liegt immer um die Weihnachtszeit herum und in diesem Jahr deckt sich das Datum des Chanukka-Festes sogar mit Weihnachten. Und auch Weihnachten ist ein Fest des Lichtes!

In diesem Vortrag wird das Chanukka-Fest genauer vorgestellt und die Gemeinsamkeiten zwischen Chanukka und Weihnachten erläutert.

Do, 24.11.2016, 19.00 – 21.00 Uhr

Landratsamt, Amtsgebäude I – Anbau,

Mehrzweckraum, 1. Stock / 3,00 €

Anmeldung nicht erforderlich (Abendkasse)



16-A1008

Afghanistan 2016 –
Fluchtursachen und ihre Bekämpfung
Dr. med. Reinhard Erös

An diesem Abend geht es um die Frage, warum nach 14 Jahren Engagement des Westens jetzt Hunderttausende Afghanen aus ihrer Heimat fliehen.

Der Referent, Oberstarzt der Bundeswehr a. D., kennt das Land am Hindukusch seit über 30 Jahren. In den 1980-er Jahren, während der sowjetischen Besetzung des Landes, hat er über fünf Jahre unter Kriegsbedingungen die Bevölkerung in den Bergdörfern ärztlich versorgt.

Nach dem Sturz der Taliban gründete er 2001 zusammen mit seiner Familie die „Kinderhilfe Afghanistan“. Für seinen Beitrag zur Völkerverständigung wurde er unter anderem mit dem Bundesverdienstkreuz und dem Bayerischen Verdienstorden ausgezeichnet.

Donnerstag, 01.12.2016, 19.00 – 21.00 Uhr

Landratsamt, Amtsgebäude I – Anbau,

Sitzungssaal, 1. Stock / Eintritt frei

Anmeldung nicht erforderlich



16-A1009

Familienforschung per Internet

Gerhard Reiß

Es ist faszinierend, die Geschichte der eigenen Familie zu erforschen. Wer waren und wo lebten unsere Vorfahren? Auf vergilbten Fotos sehen wir sie, doch was wissen wir wirklich? Das Eintauchen in die Vergangenheit wird zu einem überwältigenden Erlebnis, das Sie – einmal begonnen – nicht mehr loslässt!

In diesem Kurs lernen Sie Datenbanken im Internet kennen, die das Forschen leichter machen, ob Kirchbücher oder Archive in Böhmen. Das Internet ergänzt

Sie suchen noch ein besonderes Geschenk?
Ein Gutschein der vhs ist
immer eine gute Idee!





die traditionellen Forschungsmethoden und bietet eine Fülle von neuen, weltweiten Informationsquellen. Grundkenntnisse im Umgang mit dem Computer werden vorausgesetzt, Internet-Kenntnisse sind nicht erforderlich.

Fr, 20.01.2017, 17.00 – 19.15 Uhr, 2 x
vhs, EDV-Raum, Kellergeschoss / 19,50 €

Exkursionen in Zusammenarbeit mit dem Geopark Bayern-Böhmen
Anmeldung nicht erforderlich (Bezahlung vor Ort, Kinder frei)
Nähere Informationen: www.geopark-bayern.de
Telefon: 09602 9398-166
E-Mail: info@geopark-bayern.de

16-A1101
Führung durch den Steinbruch „Zinster Kuppe“
Ursula Schimmel
Der ehemalige Steinbruch „Zinster Kuppe“ bietet nicht nur einzigartige Einblicke in den Aufbau eines Vulkankomplexes, sondern auch landschaftlich überaus reizvolle Eindrücke. Ein Erlebnis besonderer Art! In Kooperation mit dem Bund Naturschutz – Kreisgruppe Tirschenreuth und dem Landesbund für Vogelschutz

Fr, 16.09.2016, 15.00 – 17.00 Uhr
Treffpunkt: Kulmain-Rothenhof,
Eingang Steinbruch „Zinster Kuppe“ / 2,00 €

16-A1102
Von roten Drachen und rauchenden Vulkanen
Michaela Hoffer
Schadenreuther Platte und Kornberg bei Erbdorf sind nicht nur bei Mineraliensammlern bekannt. Als exotische Reste 280 Millionen Jahre alter Vulkane erzählen sie Unglaubliches aus dem Buch der Erdgeschichte und geben den Blick frei in das Rund der Landschaft.

So, 25.09.2016, 14.30 – 17.30 Uhr
Treffpunkt: Ortsmitte von Schadenreuth
bei Erbdorf (Glockenturm) / 4,00 €

16-A1103
Insel der Glückseligen – Der Kuschberg als Geo- und Biotop
Raimund Röttenbacher
Der Kuschberg, ein erloschener Vulkan, liegt in einem geologisch interessanten Gebiet. Mehrfache Hebungen und Senkungen der Erdkruste und die vulkanische Aktivität haben eine reich strukturierte Landschaft mit Inseln besonderer Flora und Fauna geschaffen.
Rundwanderung mit Erläuterungen zur Natur- und Erdgeschichte (Wegstrecke rund 4 km)

Sa, 01.10.2016, 14.00 – 17.00 Uhr
Treffpunkt: Ortsmitte von Atzmannsberg
bei Kemnath / 4,00 €

16-A1104
Wanderung zum Geotop am Lerchenbühl mit Ausblicken ins Egerland
Elisabeth König / Monika Siller
Der Lerchenbühl ist ein geologisches Kleinod am Fuße des mächtigen Tillenbergs. Die kleine Felsen- gruppe bezeugt Vorgänge einer Gebirgsbildung, die vor über 300 Millionen Jahren stattfand und das Fundament Europas schuf. Ganz im Gegensatz zu diesen alten Vorgängen stehen die aktuellen geologi- schen Prozesse im Egerland, in das von der Anhöhe des Lerchenbühls grandiose Ausblicke möglich sind. (Gemütliche Wegstrecke)

Mo, 03.10.2016, 14.00 – 16.30 Uhr
Treffpunkt: Neualbenreuth,
Parkplatz Grenzlandturm / 4,00 €

16-A1105
Grenzspaziergang zum Bärnauer Hochmoor
Heike Holzförster
Die Geoparkrangerin erläutert die Landschaft und die geologisch-naturkundlichen Besonderheiten der Um- gebung des Bärnauer Hochmoores sowie das Moor und seine moortypischen Lebensgemeinschaften. Die Wegstrecke bietet zahlreiche Ausblicke.
So, 09.10.2016, 14.00 – 17.00 Uhr
Treffpunkt: Grenzübergang Bärnau / 4,00 €

Steinwald-Exkursion zum verschwundenen Ortsteil Hapfersreuth
Ursula Schimmel
siehe Außenstelle Waldershof



Natur / Umwelt

16-A2001
„Fliegende Edelsteine“ – Ausstellungseröffnung und Vortrag
Eröffnung der Libellen-Ausstellung „Fliegende Edelsteine“ durch Landrat Wolfgang Lippert im Foyer des Amtsgebäudes III des Landratsamtes, anschließend Vortrag von Roland Bönisch über „Prachtlibellen an Fließgewässern im Landkreis“ im Sitzungssaal
Die Wanderausstellung wird bis 21.10.2016 in Tirschenreuth gezeigt, dann in Waldsassen, Kemnath, Waldershof und Fuchsmühl.

Do, 06.10.2016, 18.30 – 20.00 Uhr
Ausstellung: Landratsamt, Amtsgebäude III, Foyer, Erdgeschoss
Vortrag: Landratsamt, Amtsgebäude I – Anbau, Sitzungssaal, 1. Stock
Eintritt frei – Anmeldung nicht erforderlich
In Zusammenarbeit mit dem Bund Naturschutz – Kreisgruppe Tirschenreuth und der Unteren Naturschutzbehörde



16-A2002**Hundebegegnungen für Hundehalter und Nichthundehalter****Angelika Sertl**

Ob Hundehalter oder Nichthundehalter - viele Menschen sind bei Begegnungen mit (fremden) Hunden unsicher: Ist dieser Hund für mich oder meinen Hund gefährlich? Wird er sich mit meinem eigenen Hund verstehen? Wie soll ich mich verhalten, um sicher aus dieser Situation herauszukommen?

Dieser Workshop hilft Ihnen, Hunde richtig einzuschätzen und sich freier und sicherer bei Begegnungen sowie im Umgang mit Hunden zu fühlen.

Inhalte für Hundehalter:

- Mit oder ohne Leine? Was ist wann besser?
- Erklärung der Körpersprache und des Hundeverhaltens
- Auswirkungen des eigenen Verhaltens auf den Hund und die Situation
- Prävention für positive Hundebegegnungen
- Richtiges Verhalten bei (beginnender) Auseinandersetzung unter Hunden

Inhalte für Nichthundehalter:

- Erklärung der Körpersprache und des Hundeverhaltens
- Welche Wirkung haben Angst bzw. Abneigung auf den Hund?
- Richtiges Verhalten bei Hundebegegnungen
- „No goes“ im Umgang mit dem Hund

Di, 15.11.2016, 18.00 – 20.15 Uhr
vhs, Kursraum 3, 1. Stock / 11,70 €

16-A2003**Duftende Geschenke aus Kräutern und Blüten****Karin Holleis**

Aus gesammelten Kräutern, Blüten und ätherischen Ölen lassen sich wunderbare Geschenke, wie Kräuterliköre, Badesalze, Kräuteröle, Wildkräuteressig und Salben zaubern. Lassen Sie sich überraschen! Kostproben und Material werden gestellt.

Do, 01.12.2016, 18.30 – 21.30 Uhr
vhs, Kursraum 5, 1. Stock / 14,40 €
(Materialkosten nach Verbrauch, pro Artikel ca. 3,00 €)

16-A2004**Lichtbildervortrag****„Jeder, der sich die Fähigkeit erhält
Schönes zu erkennen, wird nie alt werden“****Dr. Klaus Arbter**

Der Vortragende stellt diese Aussage Kafkas als wichtige, für jedermann zugängliche Quelle am Beispiel der Fülle europäischer Kulturlandschaften in den Mittelpunkt seiner Bilderschau.

In der Pause werden im Foyer einheimische Fischspezialitäten sowie Rot- und Weißwein angeboten.

Do, 16.02.2017, 19.30 – 22.00 Uhr
Landratsamt, Amtsgebäude I – Anbau,
Sitzungssaal, 1. Stock / 3,00 €
Anmeldung nicht erforderlich (Abendkasse)

**16-A2005A****Segelfluggkurs – Theoretische Einweisung****Gerald Kopf / Michael Köllner**

In diesem Kurs erhalten Sie Einblicke in den „lautlosen Flug ohne Motor“. Sie lernen, wie Sie die Kraft der Aufwinde nutzen können und erfahren das Wichtigste über die Aerodynamik.

Am ersten Abend behandeln Sie ausführlich folgende Themen und Bereiche: Grundlagen der Technik/Aerodynamik, Meteorologie und das Verhalten in besonderen Fällen. Am nächsten Vormittag geht es um die Einweisung „Luftfahrzeug-Segelflugzeug“, die Bedienung der Ruder, Instrumentenkunde und das Verhalten am Flugplatz. Am dritten Tag lernen und erproben Sie die Grundlagen der Navigation und nehmen Einblick in das Luftrecht.

Nach der Theorie schließt sich der praktische Segelflug (Kurs 16-A2005B) an.

Mitbringen: Schreibmaterial, ein großes Geodreieck

Fr, 16.06.2017, 19.00 – 21.15 Uhr

Sa, 17.06.2017, 09.00 – 11.15 Uhr

So, 18.06.2017, 09.00 – 11.15 Uhr

Segelflugplatz (Im unteren Stadtteich) / 99,00 €
(keine Ermäßigung möglich)

Eine Abmeldung ist nur bis mindestens 2 Arbeitstage vor dem Kursbeginn möglich!

Anfahrt und weitere Infos unter:

www.flugplatz-tirschenreuth.de

In Kooperation mit dem Segelflug-Club Stiftland e.V.

16-A2005B**Segelfluggkurs – Praktischer Flugbetrieb****Gerald Kopf / Michael Köllner**

Nach der Theorie kommt die Praxis. Der Segelfluggkurs rundet mit dem praktischen Segelflug vom Pilotensitz aus ab. Dabei begleiten Sie erfahrene Fluglehrer.

Der praktische Flugbetrieb findet am Boden und im Luftraum über Tirschenreuth und einer Umgebung bis ca. 15 km statt. Jeder Teilnehmer absolviert mind. 5 Segelflugstarts.

Mitbringen: Sonnenbrille und ggf. Sonnenkappe, Sonnencreme

Sa, 17.06.2017, 11.15 – 18.00 Uhr

So, 18.06.2017, 11.15 – 18.00 Uhr

Segelflugplatz (Im unteren Stadtteich) / Gebühr bei 16-A2005A

Anfahrt und weitere Infos unter:

www.flugplatz-tirschenreuth.de

In Kooperation mit dem Segelflug-Club Stiftland e.V.

16-A2006**Heilkräuter unserer Heimat II****Johanna Zettl / Susanne Lehner / Anja Stock**

Diese kleine Kräuterwanderung durch den Fischhofpark bietet die Möglichkeit die blühenden Pflanzen, die vor Ihrer Haustüre wachsen, kennen zu lernen und genießen zu können. Aus heimischen Kräutern lassen sich vielerlei heilsame, pflegende und genussvolle Dinge herstellen. Zertifizierte Kräuterführerinnen erklären und geben Ihnen wertvolle Tipps zum




Umgang mit den Kräutern und zur Zubereitung von vielen Sachen.
 Die neu erworbenen Kenntnisse können Sie bei dem abschließenden Kräuterimbiss austauschen. Kostproben und Material werden von den Kursleiterinnen mitgebracht.
 Der Kurs findet auch bei Regen statt. Bitte wetterfeste Kleidung mitbringen.

Do, 29.06.2017, 17.00 – 20.00 Uhr
 Treffpunkt: Haupteingang zur vhs / 21,40 €
 (davon Materialbeitrag für Kostproben 7,00 €
 (keine Schüler-Ermäßigung für Kinder ab 12 Jahre möglich)

16-A2101
Förderprogramme für die Haus- und Gebäudetechniksanie rung
Matthias Rösch
 Ganz gleich ob Neubau, Sanierung, Modernisierung oder Förderung alternativer Energien, wie z. B. Solarenergie oder Biomasse, es gibt eine ganze Reihe von Möglichkeiten, geplante Maßnahmen finanziell unterstützen zu lassen.
 In diesem Vortrag wird sowohl auf die Förderprogramme der KfW für Ein- und Zweifamilienhäuser eingegangen als auch auf die Förderprogramme der BAFA, vorwiegend für den Einsatz von Erneuerbaren Energien. Vorgestellt wird zudem das Zusatzförderprogramm EnergieBonus Bayern, auch „10.000-Häuser-Programm“ genannt.

Do, 02.02.2017, 19.00 – 21.00 Uhr
 Landratsamt, Amtsgebäude I – Anbau, Sitzungssaal, 1. Stock / Eintritt frei
 Anmeldung erforderlich!
In Zusammenarbeit mit dem etz Nordoberpfalz



Welche Heizsysteme sind zeitgemäß?
Matthias Rösch
 siehe Zweigstelle Kernath



16-A3001
Rechtliche Grundlagen für Beruf und Privat
Max Bleistein

In diesem Kurs erhalten Sie einen Überblick über verschiedene Rechtsgebiete:

- Rechtsfähigkeit bei Minderjährigen
- Richtiges Verhalten beim Arbeitsvertrag
- Was sollten Sie bei Kaufverträgen, Mietverträgen usw. beachten?
- Kauf im Internet: Lauern Gefahren oder ist es bequemes Einkaufen?
- Was ist Gewährleistung - was ist Garantie?
- Wann müssen Sie eine Rechnung bezahlen?
- Sollten Sie Skonto ausnutzen?
- Ist die Mahngebühr berechtigt?
- Möglichkeiten im gerichtlichen Mahnverfahren
- Kündigungen, Kündigungsfristen

Sie bekommen viele Tipps vom Kursleiter, aber es erfolgt keinerlei Rechtsberatung!

Do, 06.10.2016, 19.00 – 21.15 Uhr
 vhs, Kursraum 3, 1. Stock / 10,80 €

16-A3002
Sicher wohnen – Einbruchschutz
Dieter Melzner

Der Einbruch in die eigenen vier Wände bedeutet für viele Menschen einen großen Schock. Dabei wiegt die Verletzung der Privatsphäre, das verlorengegangene Sicherheitsgefühl häufig schwerer als der durch den Täter verursachte materielle Schaden.
 Dass man sich davor schützen kann, zeigt die Erfahrung der Polizei: Über ein Drittel aller Einbrüche bleiben im Versuchsstadium stecken. Dabei spielen auch die technische Sicherung und aufmerksame Nachbarn eine sehr große Rolle.



Motorgeräte Kipferl
SOLO-Vertragswerkstätte
 Spenglerei - Sanitär - Installation

Münchsgrün 13 · 95666 Leonberg · Tel.: 09633/660



Jeder erste Kundendienst an 2-Takt-Geräten kostenlos





Wie die Sicherung der eigenen vier Wände richtig funktioniert, erklärt der kriminalpolizeiliche Fachberater der Kriminalpolizeiinspektion in Weiden.

Angesprochen werden einbruchhemmende Neuelemente von Türen und Fenstern, die Nachrüstung von Türen und Fenstern, Alarmanlagen, Videotechnik, Tresore und vieles mehr.

Mi, 09.11.2016, 19.00 – 21.15 Uhr
vhs, Kursraum 5, 1. Stock / Eintritt frei
Anmeldung erforderlich!

In Zusammenarbeit mit der Kriminalpolizeiinspektion Weiden

16-A3003

Baufinanzierung für kluge Rechner Die KRISE als Chance?

Karl Müller-Lanzl

Am Anfang dieses Seminars werden aktuelle Rahmenbedingungen gemeinsam hinterfragt:

- Im Zeitraum März 2015 mit September 2016 kauft die EZB Staatsanleihen im Gegenwert von 1,740 Billionen EUR auf(!) – Was ist wichtig für die Sicherheit meiner Finanzierung?
- Hat der enorm günstige Zinssatz NEGATIVE Auswirkungen auf meine Darlehenslaufzeit?
- Engpass Immobilie – was kann ich machen, um den gewünschten Zuschlag zu erhalten?
- Wie bekommt man die Belastung des Eigenheims in Einklang mit der Lebensfinanzplanung?

Der Entschluss, ein Haus zu bauen oder eine Wohnung zu kaufen, gehört zu den teuersten Entscheidungen im Leben. Damit der Traum vom eigenen Zuhause nicht zum Alptraum wird, muss ein solides und wohl überlegtes Finanzierungskonzept oberste Priorität haben. Die vielfältigen Angebote am Kapitalmarkt sind ebenso wenig zu überschauen wie die Rechenricks der Anbieter. Wen wundert es daher, dass häufig ungeeignete und vor allem zu teure Finanzierungen abgeschlossen werden? Die Folgen sind immer wieder gescheiterte Immobilienfinanzierungen - für betroffene Familien bedeutet das nicht selten den finanziellen Ruin.

Das Seminar wendet sich an alle, die Haus- oder Wohnungseigentümer werden wollen oder es auch schon sind.

Anhand praktischer Finanzierungsbeispiele vom ersten zertifizierten Trainer für Ökonomische Verbraucherbildung (Schwerpunkt Finanzen und Versicherungen) werden u. a. solche Themen behandelt wie: persönliche Finanzierungsplanung, Grundbegriffe der Baufinanzierung, Finanzierungsmodelle, Förderungsmöglichkeiten und steuerliche Vorteile.

Ein Kursexposé ist in der Kursgebühr enthalten.

Mitbringen: Schreibmaterial

Do, 15.12.2016, 18.30 – 21.30 Uhr
vhs, Kursraum 5, 1. Stock / 43,00 €



16-A3004

Rente mit 63? Rente optimieren!

Hermann Scharl

Seit Einführung des Altersrentenanpassungsgesetzes wird die Regelaltersgrenze stufenweise von 65 auf 67 Jahre angehoben. Wer die Einflussgrößen auf seine Rente kennt, weiß meist, an welchen Stell-schrauben er drehen kann. Viele Entscheidungen - wie der Status in der Krankenversicherung - werden bereits Jahre vorher festgelegt, können aber für die Zeit des Rentenbezugs wichtig sein. Möglichkeiten Rentenabschläge zu reduzieren sowie den Übergang in die Rente zu optimieren werden aufgezeigt.

Der Dozent ist gerichtlich zugelassener Rentenberater sowie HRM Master und gibt Ihnen viele praktische Tipps. Sie erhalten ein ausführliches Skript mit Tabellen zur Regelaltersgrenze und Rentenabschlägen.

Do, 26.01.2017, 18.30 – 20.00 Uhr
vhs, Kursraum 5, 1. Stock / 10,00 €

Witwenrente - Was Sie schon immer wissen wollten!

Hermann Scharl

siehe Außenstelle Waldsassen

16-A3005

Steuern sparen als Arbeitnehmer mit Haus- und Grundbesitz

Erich Rieß

In diesem Kurs geht es um Grundsätzliches zur Steuererklärung 2016 mit den Schwerpunkten Vermietung und Verpachtung, Werbungskosten und Sonderausgaben.

Di, 14.03.2017, 19.00 – 21.15 Uhr
vhs, Kursraum 3, 1. Stock / 10,80 €

16-A3006

Betreuungsrecht und Vorsorgemöglichkeiten: Betreuungsverfügung, Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Manfred Häfner

Was soll mit mir passieren, wenn ich durch Alter, wegen schwerer Krankheit oder Unfall in einen Zustand gerate, der es mir unmöglich macht, über mein Leben selbst zu bestimmen? Sollen andere mich endlos durch lebensverlängernde, aber sinnlose Maßnahmen „quälen“ dürfen? Oder möchte ich vielleicht anordnen, nicht durch Apparate am Leben erhalten zu werden? Wer kümmert sich um meine Finanzen oder um meine persönliche Versorgung?

Dieser Workshop klärt über die rechtlichen Grundlagen der Vorsorgemöglichkeiten und der damit zusammenhängenden Materien auf und gibt praktische Tipps zu Abfassung und Umgang der Erklärungen, ersetzt aber nicht die evtl. notwendigen Gänge zu Behörden, Ärzten, Rechtsanwälten oder Notaren.

Mo, 27.03.2017, 18.30 – 20.45 Uhr
vhs, Kursraum 3, 1. Stock / 10,80 €



16-A3007

Auffrischkurs für Führerscheininhaber

Josef Thoma

Das ist ein „Fitnesskurs“ für langjährige aktive Autofahrer/-innen und Wiedereinsteiger/-innen. In diesem Kurs behandeln Sie ausführlich folgende Themen unter der Leitung eines Fahrlehrers: Verkehrsregeln - Neues für „alte Hasen“, mentale Fitness bei älteren Menschen, Sicherheit rund um's Auto und technische Neuerungen am Fahrzeug. Sie fragen und der Fahrlehrer antwortet.

Fr, 10.03.2017, 19.00 – 20.30 Uhr
vhs, Kursraum 5, 1. Stock / 7,20 €



Philosophie

Philosophische Spaziergänge

Die ausgewählten Themen sind Einladungen an Philosophie-Interessierte jeglicher Altersstufe zum gemeinsamen Gedankenaustausch. Damit wird die Reihe der „Philosophischen Spaziergänge“ mit neuen Themenschwerpunkten fortgesetzt. Im Vergleich zu den Vorjahren soll dem Gespräch zu den jeweiligen Themen mehr Raum gegeben werden.

Die ausgesuchten Themen sollen Anregungen vermitteln, den Fragen im gemeinsamen Nachdenken wieder Raum zu geben, welche die Menschen schon immer beschäftigt haben. Dazu gehören die Grundfragen nach einer verlässlichen Orientierung in der Welt, in der wir leben, genauso wie Überlegungen dazu, wie weit und nach welchen Maßstäben wir als Menschen Einfluss nehmen können oder sollen.

Die Teilnahme setzt keine Vorkenntnisse voraus. Man kann einfach nur zuhören oder die eigenen Vorstellungen und Gedanken einbringen. Dafür ist nach einem Vortrag zum gewählten Thema genug Zeit eingeplant.

Die drei Abende sind als selbständige Einheiten konzipiert und können unabhängig voneinander belegt werden. Folgende Themenschwerpunkte sind geplant:

Philosophische Spaziergänge

Wachstum ohne Grenzen?
siehe Zweigstelle Kemnath

Auf der Suche nach Maßstäben für ein sinnerfülltes Leben
siehe Außenstelle Waldsassen



Gesellschaft



Beruf



Grundbildung



Sprachen



Gesundheit



Kultur

Lernort Volkshochschule

Wer lehrend tätig ist, lernt selbst nie aus!

- Sie haben eine entsprechende fachliche Ausbildung.
- Sie haben Freude im Umgang mit Menschen und können Ihr Wissen gut vermitteln.
- Sie haben vielleicht schon Erfahrungen in der Erwachsenenbildung.

Kursleiter/in bei der vhs

Wäre das eine neue Herausforderung, eine Aufgabe für Sie?
Rufen Sie uns an und vereinbaren Sie ein Gespräch mit uns!

Volkshochschule • Mähringer Straße 9 • 95643 Tirschenreuth
Tel.: 09631 88-205 • Fax: 09631 88-306 • E-Mail: vhs@tirschenreuth.de

16-A4001
Frieden – Notwendigkeit oder unerfüllbare Sehnsucht? (Teil 2)
Wolfgang Minssen

Die Betrachtungen über Ursachen von Konflikten und Unfrieden im zwischenmenschlichen Bereich hatten im letzten Semester eine so umfangreiche Diskussion zur Folge, dass dem Thema ein weiterer Abend folgen soll. Diesmal soll der Schwerpunkt auf die Konflikte zwischen verschiedenen Gesellschaftsmodellen und die Verwicklung einzelner Staaten in globale Auseinandersetzungen gelegt werden. Entscheidend für die oft unüberbrückbar erscheinenden Gegensätze sind die unausgewogenen materiellen Lebensbedingungen der Menschen, aber auch politische Traditionen und religiöse Orientierungen.

Eine kurze Wiederholung der wesentlichen Inhalte des ersten Teils wird dafür sorgen, dass der zweite Teil wieder ohne besondere Vorkenntnisse besucht werden kann.

Di, 15.11.2016, 19.00 – 20.30 Uhr
Stiftland-Gymnasium / 6,50 €

16-A4002
**Wahrnehmen, Wissen, Glauben:
Wege auf der Suche nach Wahrheit**
Wolfgang Minssen

Der wissenschaftlich-technische Fortschritt beruht wesentlich auf den Denkwegen der klassischen

Naturwissenschaften. Über die scheinbare Verlässlichkeit dieser Denkwege soll nachgedacht werden. Viele Beispiele alltäglicher Erfahrungen zeigen, dass aber das Denken in einfachen Ursache-Wirkungs-Zusammenhängen nicht genügt, um die komplexen Vorgänge in der Natur und in unserer Lebenswirklichkeit zu verstehen. Oder, um mit Hans-Peter Dürr zu sprechen: „Wir erleben mehr, als wir begreifen“.

Di, 17.01.2017, 19.00 – 20.30 Uhr
Stiftland-Gymnasium / 6,50 €

16-A4003
Geist, Seele, Gehirn: ein aktuelles Thema bei Philosophen und Naturwissenschaftlern
Wolfgang Minssen

Die Neurowissenschaften haben mit der Erforschung des Gehirns in den letzten Jahrzehnten erhebliche Fortschritte erzielt. Nicht selten wird das Gehirn als „neuronaler Automat“ betrachtet, dessen elektrochemische Funktionen das Bewusstsein und die Ich-Erfahrung erzeugen. Dies erscheint vielen Menschen als zu oberflächlich und unangemessen.

Über die alte Frage nach den Zusammenhängen von Gehirnaktivität und Geist-Seele-Eigenschaften soll wieder neu nachgedacht werden.

Di, 21.03.2017, 19.00 – 20.30 Uhr
Stiftland-Gymnasium / 6,50 €


7

LIEBENSTEINER KARTONAGENWERK

Bei Liebensteiner Kartonagen
verbindet sich modernste Technik
mit einem erfahrenen Team.
Verpackungen entstehen lassen
ist unsere Berufung.

ENTWICKLUNG. VERPACKUNG. LOGISTIK.

Liebensteiner Kartonagenwerk GmbH
Liebenstein 15 | 95703 Plößberg | Tel. 09631|6050
info@liebensteiner.de | www.liebensteiner.de



Gerhard-Franz-Volkssternwarte

www.sternwarte-tirschenreuth.de



Die 1964 gegründete Gerhard-Franz-Sternwarte ist eine öffentlich zugängliche Sternwarte, die allen Besuchern – ob Amateur-Astronomen oder Laien – „live“ einen tiefen Blick in unser modernes Bild des Universums tun lässt. Die Möglichkeit, mit eigenen Augen durch die Teleskope der Sternwarte selbst das Universum zu „ersehen“, steht neben Vorträgen zu aktuellen Themen im Vordergrund.

Auch an bewölkten Abenden können Sie unterhaltsame und interessante Stunden auf der Sternwarte verbringen! Diskussionsrunden und die Beantwortung vieler Fragen sind hier möglich.

Beobachten sie mit uns Objekte, von denen sie schon oft gehört haben, aber nicht wissen, wo sie am Himmel stehen. Unser Erdmond ist nicht nur für Kinder eines der hellsten und interessantesten Objekte, sieht man doch hier unterschiedlichste Formationen auf der Oberfläche!

Ebenso bieten die stürmische Atmosphäre des Planeten Jupiter, der Ringplanet Saturn oder die Polkappen des Mars gigantische Anblicke im Teleskop! Schweifen Sie hinaus in die Tiefen bei der Beobachtung von anderen Galaxien und Galaxienhaufen, dringen Sie vor bis zu den Grenzen des Universums!

Wir zeigen Ihnen, wie Sie sich am Sternenhimmel orientieren, klären Sie auf, wann die Internationale Raumstation „ISS“ zu sehen ist, und zeigen Ihnen auch Überflüge der Station. Sie lernen, wie man mit einfachen Hilfsmitteln, wie z. B. einem Fernglas, den Weg zu eigenen Entdeckungen findet, und wie man mit drehbaren Sternkarten umgeht, um selbst den Himmel zu erforschen! Wir erklären Ihnen auch, was Sie beim Kauf eines Teleskops beachten müssen.

Das moderne, 2007 neu installierte Hauptteleskop der Sternwarte mit 60 cm Optikdurchmesser und 6 Metern Brennweite, wie auch die anderen Teleskope, bieten einen unvergleichlichen Blick zu den Sternen. Das Hauptteleskop zählt mit zu den größten, öffentlich zugänglichen Teleskopen in Bayern!

Öffentliche Vorträge, Führungen und Beobachtungen jeden Freitag, unabhängig vom Wetter!

Bitte Hinweise in der Presse und im Internet www.sternwarte-tirschenreuth.de beachten!

Ablauf einer Vorstellung:

Vortrag zu einem aktuellen Thema (20 bis 45 min.), anschließend Führung durch die Sternwarte und bei klarem Himmel Beobachtung mit den Teleskopen, Sternführungen im Freien im Garten der Sternwarte.



Für Veranstaltungen an unseren regelmäßigen Öffnungszeiten am Freitag ist keine Platzreservierung möglich! **Bitte haben Sie Verständnis, dass wir nur Personen in begrenzter Anzahl einlassen können.**

Sonderführungen für Gruppen (max. 15 Personen) sind nur an anderen Wochentagen möglich. Terminvereinbarung (mindestens drei Wochen vorher) ist unbedingt erforderlich!

Öffnungszeiten (jeden Freitag):

Oktober bis Ende März: 20.00 Uhr
April bis Ende September: 22.00 Uhr

An Feiertagen finden keine Führungen statt!
Bitte beachten Sie das Programm der Sternwarte!

Eintrittspreise:

Erwachsene: 4,00 €
Kinder: 2,50 €
Familienkarte: 7,00 €
5-er Karte: 15,00 €
Jahreskarte: 30,00 €
Sonderführung: 50,00 €

Weitere Hinweise, Informationen und das aktuelle Programm zum „download“ unter:
<http://www.sternwarte-tirschenreuth.de>
E-Mail: info@sternwarte-tirschenreuth.de
Info-Telefon: 09631/600163 (Ansage)



Programm ab September 2016

02.09.2016	Wie beobachte ich richtig am Teleskop?
09.09.2016	Astronomiegeschichte von Herschel bis Hubble
16.09.2016	Peterchens Mondfahrt – Halbschattenfinsternis
23.09.2016	Aktueller Sternhimmel
30.09.2016	Navigation durch das Universum – Der großräumige Aufbau des Universums
07.10.2016	Geschichte und Gegenwart der Raumfahrt
14.10.2016	Peterchens Mondfahrt
21.10.2016	Aktueller Sternhimmel
28.10.2016	Freaks im Kosmos – die spektakulärsten Objekte des Universums
04.11.2016	Gibt es bunte Sterne?
11.11.2016	Peterchens Mondfahrt
18.11.2016	Aktueller Sternhimmel
25.11.2016	Wiegen der Sterne – Gasnebel unserer Galaxis
02.12.2016	Sternhaufen am Winterhimmel
09.12.2016	Peterchens Mondfahrt
16.12.2016	Aktueller Sternhimmel
23.12.2016	Der Stern von Bethlehem

16-A5001

Einführung in die praktische Astronomie

Peter Postler

Dieser Kurs vermittelt praktisches Wissen für die Beobachtung des Sternhimmels und zeigt Möglichkeiten auf, wie man mit dem bloßen Auge oder mit Feldstecher und Teleskop eigene Entdeckungen am Himmel machen kann.

Am ersten Abend wird der theoretische Teil behandelt, an den weiteren drei Abenden folgt die praktische Beobachtung unter dem Sternhimmel. Abschluss und Höhepunkt des Kurses ist eine Führung unter dem besonders dunklen Sternhimmel am mobilen Beobachtungsplatz der Sternwarte abseits von Tirschenreuth.

Da die Praxis-Abende nur bei klarem Himmel stattfinden können, werden die weiteren Termine im Kurs vereinbart.

Do, 09.03.2017, 19.00 – 21.00 Uhr, 4 x
Sternwarte / 36,00 €

Bitte beachten Sie unsere Geschäftsbedingungen und allgemeinen Hinweise, besonders wenn Sie sich von einem Kurs abmelden müssen!



Bei Studienfahrten und Reisen erhalten die Teilnehmer vor der Fahrt eine schriftliche Information über den geplanten Programmablauf sowie die Abfahrtszeiten und Haltestellen des Busses. Die Zusteigstellen richten sich nach der Fahrstrecke und dem Wohnort der Teilnehmer. Allerdings bitten wir um Verständnis, dass nur einige zentrale Orte angefahren werden können, da sonst zu viel Zeit verloren geht.

STUDIENFAHRTEN

16-A6101

Herbstliche Bayerwaldtour zu Steinen und Sternen Theresia Kunz

Diese Studienfahrt bietet interessante Bezugspunkte zu unserer Region, die einen Besuch lohnenswert machen. Das erste Ziel ist zunächst das Granitmuseum „Steinwelten“ in Hauzenberg. Nach einer Führung durch das modern konzipierte Museum und den interessanten Außenbereich zur Geschichte des Granitabbaus geht es in einem zehnmütigen Spaziergang zum Mittagessen.

Das besondere Ambiente eines renovierten Vierseithofes bietet den Rahmen für eine entspannte Mittagspause. Danach wird das Klosterdorf Windberg besucht, mit einer Führung durch die sternenreiche Kloster- und Pfarrkirche und die einmalige Sakristei.

Sa, 22.10.2016, 06.45 – 20.00 Uhr

Abfahrt: Tirschenreuth, Großsparkplatz / 44,00 €
(für Busfahrt, Reiseleitung, Eintritte und Führungen)
Zustieg möglich in Kemnath und Erbendorf

16-A6102

Prag und die Literatur – der Schriftsteller und Komponist Max Brod Rainer Christoph

Im Mittelpunkt der traditionellen Prag-Fahrt am Buß- und Betttag steht in diesem Jahr Max Brod (1884 – 1968). Dieser deutsch-jüdische Autor aus Prag wurde vor allem als Schriftsteller, Publizist, Übersetzer und Vermittler der Werke seines Freundes Franz Kafka bekannt. Zudem war er ein Kenner und Freund der tschechischen Musik. Er übersetzte unter anderem Libretti zu Opern von Leoš Janáček und trug damit zum Welterfolg des Komponisten bei. Im Schatten dieser Aktivitäten steht sein eigenes musikalisches Schaffen.

Am Vormittag führt zunächst ein Vortrag im deutschen Literaturhaus in das Thema „Max Brod“ ein.

Nach der Mittagspause steht ein Besuch des Nationaltheaters mit Führung auf dem Programm. Danach folgt eine kurze Stadtführung und eine Fahrt mit der Straßenbahn zur Endstation „Bílá Hora“ (Weißer Berg), wo der Bus wartet.

Mi, 16.11.2016, 06.45 – 20.00 Uhr

Abfahrt: Tirschenreuth, Großsparkplatz / 42,00 €
(für Busfahrt, Reiseleitung, Literaturhaus, Stadtführung und Straßenbahn)
Zustieg möglich in Kemnath, Erbendorf, Altstadt/WN

16-A6103

Zum 700. Geburtstag Kaiser Karls IV. nach Nürnberg mit Besuch der Landesausstellung Rainer Christoph

2016/2017 findet erstmals eine Landesausstellung statt, die von Bayern und Tschechien gemeinsam organisiert wird. Im Mittelpunkt steht Kaiser Karl IV. (1316 – 1378), der beide Länder geprägt hat. An seinem 700. Geburtstag am 14. Mai 2016 wurde die Ausstellung in Prag eröffnet, wo sie bis September zu sehen ist. Anschließend kommt sie von Oktober 2016 bis März 2017 nach Nürnberg.

Nach dem Besuch der Ausstellung in Prag steht nun auch eine Studienfahrt nach Nürnberg auf dem Programm. Am Vormittag wird die Sonderausstellung im Germanischen Nationalmuseum besucht. Nach der Mittagspause folgt die Besichtigung der Sebalduskirche, die eng mit Karls Sohn und Nachfolger Wenzel IV. verbunden ist.

Sa, 28.01.2017, 07.00 – 19.00 Uhr

Abfahrt: Tirschenreuth, Großsparkplatz / 44,00 €
(für Busfahrt, Reiseleitung, Eintritte und Führungen)
Zustieg möglich in Kemnath, Erbendorf, Altstadt/WN

16-A6104

Lutherstadt Wittenberg Ingrid Leser

Am 31. Oktober 2017 jährt sich zum 500. Mal die Veröffentlichung der 95 Thesen, die Martin Luther an die Tür der Schlosskirche in Wittenberg geschlagen haben soll. Anlässlich des Reformationsjubiläums führt diese Studienfahrt in die Stadt, die über 35 Jahre der Lebensmittelpunkt des Reformators war. Aber auch Philipp Melanchthon und Lucas Cranach wirkten hier. Die im Krieg nahezu unzerstörte Renaissance-Stadt hat eine Fülle von Sehenswürdigkeiten zu bieten, allen voran die vier UNESCO-Weltkulturerbestätten Schlosskirche, Stadtkirche, Melanchthonhaus und Lutherhaus. Soweit dies an einem Tag möglich ist, werden die kulturhistorischen Schätze der Stadt erkundet.

Sa, 29.04.2017, 07.00 – 20.00 Uhr

Abfahrt: Tirschenreuth, Großsparkplatz / 32,00 €
(für Busfahrt und Reiseleitung,
ohne Eintritte und Führungen)
Zustieg möglich in Kemnath, Erbendorf, Mitterteich

Sie suchen noch ein besonderes Geschenk?
Ein Gutschein der vhs ist immer eine gute Idee!

**16-A6105****Westböden entdecken:****Von Petschau über den Kaiserwald nach Elbogen
Ingrid Leser**

Zunächst geht die Fahrt mit dem Bus über den Grenzübergang Mähring nach Marienbad, von dort mit dem Zug durch das malerische Tal der Tepl nach Bečov nad Teplou (Petschau) im Naturschutzgebiet Kaiserwald. Hier werden Burg und Schloss sowie der berühmte St.-Maurus-Schrein besichtigt, der auch als „Schatz von Westböhmen“ bezeichnet wird. 1995 erlangte er den Rang als Nationales Kulturgut.

Nach einer Mittagspause fährt der Bus über den Kaiserwald nach Loket (Elbogen), das „Rothenburg des Egerlandes“. Bei einem Rundgang kann die historische, unter Denkmalschutz stehende Altstadt erkundet und die Burg besichtigt werden. Neben einem Spaziergang in und um den „Eger-Ellbogen“ bleibt auch noch Zeit für eine Kaffeepause, anschließend Rückfahrt über den Grenzübergang Waldsassen.

Sa, 13.05.2017, 07.00 – 20.00 Uhr

Abfahrt: Tirschenreuth, Großparkplatz / 30,00 €
(für Busfahrt und Reiseleitung,
ohne Bahnfahrt und Eintritte)

Zustieg möglich in Kemnath und Erbendorf

16-A6106**Ländliches Leben in der Oberpfalz –
vom Frühmittelalter bis zur Neuzeit****Thomas Sporrer / Cornelia Stahl**

Die zwei schönsten und größten Freilandmuseen der Oberpfalz stehen im Mittelpunkt dieser Studienfahrt: Der Geschichtspark in Bärnau und das Freilandmuseum in Neusath-Perschen. Bei Rundgängen mit zertifizierten Gästeführern durch die beiden Parks wird das ländliche Leben der letzten 1.200 Jahre in der Oberpfalz wieder lebendig.

Die Zeitreise beginnt im Geschichtspark Bärnau, dem größten archäologischen Freilandmuseum Deutschlands. Hier wird eine authentisch gestaltete und wissenschaftlich geleitete Mittelalterwelt lebendig - mit Häusern, Darstellern und Tieren aus der Zeit des Früh- und Hochmittelalters.

Die Nachfahren der mittelalterlichen Bärnauer Wollschweine kann man am Nachmittag im Freilandmuseum Neusath-Perschen bewundern. Über 50 Häuser aus der beginnenden Neuzeit bis ins 20. Jahrhundert sind hier zu sehen. Unter anderem wird das „Stiftlanddorf“ besucht, mit Häusern aus Poppenreuth, Neualbenreuth und Ottengrün.

Auch der Genuss kommt an diesem Tag nicht zu kurz: bei einem gemeinsamen Mittagessen in Bärnau und einer Einkehr in der historischen Wirtschaft in Neusath-Perschen.

Sa, 27.05.2017, 09.00 – 19.00 Uhr

Abfahrt: Tirschenreuth, Großparkplatz / 40,00 €
(für Busfahrt, Reiseleitung, Eintritte und Führungen)

Zustieg möglich in Kemnath und Erbendorf

16-A6107**Prag – Eine Nachricht an John Lennon
auf der Insel Kampa****Rainer Christoph**

„Make love, not war“ – wer kennt nicht dieses legendäre Wort von John Lennon? Sein Vermächtnis ist in Prag lebendig geblieben und steht im Mittelpunkt dieser Studienfahrt. Wenn man auf der Kleinseite am Ende der Karlsbrücke um die Ecke geht, befindet man sich in der verwunschenen Welt des „Prager Venedig“.

Die Kampa-Insel – die größte Insel von Prag – ist eine echte Oase der Ruhe mitten in der pulsierenden Stadt. Hier kann man mit Freunden ein Picknick veranstalten, durch romantische Gässchen spazieren, das Museum für moderne Kunst besichtigen – oder einem der größten Sänger aller Zeiten die Ehre erweisen.

Am Vormittag steht eine Führung mit Regina Faltynová auf der Kampa-Insel auf dem Programm. Dabei ist auch ein Besuch der Lennon-Mauer und der Malteserkirche der Kreuzherren mit dem roten Stern geplant. Nach der Mittagspause wird die Kirche St. Maria Viktoria (Maria vom Siege) mit dem Gnadenbild des Prager Jesulein besucht, danach geht es mit der Zahnradbahn auf den Petřín (Laurenziberg), ein Naherholungsgebiet der Prager. Der Aussichtsturm, eine Kopie des Pariser Eiffelturms, bietet einen wunderbaren Ausblick auf ganz Prag. Anschließend folgt ein Spaziergang zum Kloster Strahov und die Fahrt mit der Straßenbahn zur Endstation „Bílá Hora“ (Weißer Berg), wo der Bus wartet.

Di, 30.05.2017, 06.45 – 20.00 Uhr

Abfahrt: Tirschenreuth, Großparkplatz / 50,00 €
(für Busfahrt, Reiseleitung, Eintritte, Führungen
und Straßenbahn)

Zustieg möglich in Kemnath, Erbendorf, Altenstadt/WN

16-A6108**Schloss Nebílovy, Kirche Přeštice
und Burg Švihov****Rainer Christoph**

Erste Station dieser Studienfahrt ist das Barockschloss Nebílovy (Nebillau), das in malerischer Landschaft in der Pilsener Region liegt. Es wurde ab 1706 anstelle der früheren Renaissance-Festung errichtet. Anschließend geht die Fahrt nach Přeštice (Prestitz) südlich von Pilsen. Die Stadt wird von der Barockkirche „Mariä Himmelfahrt“ dominiert, die in den Jahren 1750 – 1775 nach den Plänen des berühmten Kirchenbaumeisters Kilian Ignatz Dienzenhofer erbaut wurde. Sie zählt zu den bedeutendsten Bauten des Spätbarocks in Böhmen.

Nach der Mittagspause wird die mächtige gotische Burg Švihov (Schwihau) besichtigt. Ursprünglich als Wasserfestung erbaut, sollte sie nach dem Dreißigjährigen Krieg zerstört werden, konnte aber gerettet werden und wurde nach dem Zweiten Weltkrieg aufwendig renoviert.

Di, 20.06.2017, 07.00 – 20.00 Uhr

Abfahrt: Tirschenreuth, Großparkplatz / 47,00 €
(für Busfahrt, Reiseleitung, Eintritte und Führungen)

Zustieg möglich in Kemnath, Erbendorf, Altenstadt/WN



16-A6109

Gedenkstätte Lidice und Schloss Dobříš

Ingrid Leser

Über den Grenzübergang Waldsassen und Karlsbad geht die Fahrt zunächst nach Lidice (Liditz). Diese kleine mittelböhmische Gemeinde erlangte im zweiten Weltkrieg traurige Berühmtheit. Hier wurden 1942 von der nationalsozialistischen Besatzungsmacht nahezu alle männlichen Einwohner ermordet und das Dorf zerstört. Nach dem Krieg wurde Lidice 300 m vom ursprünglichen Ort neu aufgebaut. An der Stelle des früheren Lidice befinden sich heute eine Gedenkstätte und ein Museum, die bei dieser Studienfahrt besucht werden.

Nach der Mittagspause wird das großartige Barockschloss Dobříš (Doberschisch) besichtigt, das sich heute wieder im Besitz der Fürsten von Colloredo-Mannsfeld befindet. Zum Schloss gehören ein englischer und französischer Park, ein Tiergarten sowie eine ehemalige Raketenstation.

Sa, 24.06.2017, 07.00 – 20.00 Uhr
Abfahrt: Tirschenreuth, Großparkplatz / 32,00 €

(für Busfahrt und Reiseleitung, ohne Eintritte und Führungen)
Zustieg möglich in Kemnath und Erbendorf

„Auf Verdis Spuren“ – Kultur- und Genießer-Reise nach Italien

Termin: 02.05. bis 06.05.2017
Auskunft: vhs Schwandorf, Tel. 09431 45-510
vhs@schwandorf.de, www.vhs.schwandorf.de

16-A6110

Durch das Weseritzer Ländchen über Konstantinsbad nach Manětín

Ingrid Leser

Diese Studienfahrt führt über den Grenzübergang Mähring durch das Weseritzer Ländchen nach Konstantinsbad (Konstantinovy Lázně). Nach einem kurzen Spaziergang durch das kleine Heilbad geht es nach Manětín (Manetin), der „Perle des böhmischen Barock“. Hier wird das Schloss besichtigt und eine Mittagspause eingelegt.

Anschließend steht noch die Wallfahrtskirche Maria Teinitz (Mariánská Týnice) sowie das ehemalige Kloster und spätere Schloss Plasy (Plass) auf dem Programm, wo sich die letzte Ruhestätte des Fürsten Metternich befindet.

Sa, 15.07.2017, 08.00 – 19.00 Uhr
Abfahrt: Tirschenreuth, Großparkplatz / 30,00 €

(für Busfahrt und Reiseleitung, ohne Eintritte und Führungen)
Zustieg möglich in Kemnath und Erbendorf

STUDIENREISEN

Bei Studienreisen bucht die Volkshochschule nach Eingang der Anmeldung eine Anmeldegebühr von 25,00 € pro Person vom angegebenen Konto ab. Bei einer Teilnahme an der Studienreise wird dieser Betrag vom Preis abgezogen. Meldet sich der Teilnehmer vor der Reise ab, erfolgt grundsätzlich keine Erstattung der Anmeldegebühr.

ESKA Stiftlandkraftverkehr ²¹

- das zuverlässige Omnibusunternehmen -

Ausflugsfahrten

Schul- und Vereinsfahrten

Quartierbesorgung

Betriebshof:

95643 Tirschenreuth, Mitterteicher Str. 51

Telefon: 09631-7980514

Telefax: 09631-795119

Internet: www.eskabus.de

**16-A6201****Prag mit Besuch der Oper „Das schlaue Fuchslein“ von Leoš Janáček im Nationaltheater
Reiseleitung: Magdalena Benešová / Gisela Huber**

Busreise – 05.11. bis 06.11.2016

Vorläufiges Programm – Änderungen vorbehalten:

Samstag: Anreise über Marienbad, Besichtigung des Miniaturenparks „Boheminium“, festliches Kaffeetrinken im 5*-Hotel Esplanade mit Führung durch das Hotel, Weiterfahrt nach Prag, Zimmerbelegung, Abendessen, Besuch der Opernaufführung „Das schlaue Fuchslein“ von Leoš Janáček im Nationaltheater, danach Rückfahrt zum Hotel

Sonntag: nach dem Frühstück Abfahrt nach Mělník, dort Besichtigung des Schlosses mit Führung, Weinprobe, Mittagessen im Schloss-Restaurant, Stadtführung, anschließend Heimreise

Leistungen:

Busfahrt, eine Übernachtung im DZ mit Halbpension im 4*-Hotel Emmy Residenze (EZ-Zuschlag 10,00 €), Eintritt Miniaturenpark, Führung im Hotel Esplanade mit Kaffee und Kuchen, sehr gute Opernkarte, Eintritt und Führungen in Mělník, tschechische und deutsche Reiseleitung

Veranstalter: Reiseunternehmen ESKA (Tirschenreuth)

Vermittler: Volkshochschule

Reisepreis: 198,00 € (incl. Opernkarte)

16-A6202**Studienreise zum 70. Salzburger Adventsingen „Gib uns Frieden!“**

Reiseleitung: Florian Winklmüller / Siegfried Achatz
Busreise – 10.12. bis 11.12.2016

Vorläufiges Programm – Änderungen vorbehalten:

Samstag: Anreise nach Salzburg, Stadtrundgang, Besuch des berühmten Salzburger Christkindl-Marktes, Fahrt zum Hotel, Abendessen

Sonntag: Zeit zur freien Verfügung, 14.00 Uhr „Salzburger Adventsingen“ im Großen Festspielhaus, Auf-

führung „Gib uns Frieden!“, anschließend Heimreise
Leistungen:

Busfahrt, eine Übernachtung im DZ mit Abendessen im 3*-Hotel Schaidler in Ainring (EZ-Zuschlag 10,00 €), Eintrittskarte für das Salzburger Adventsingen (Kategorie 2), vhs-Reiseleitung

Veranstalter: Omnibusunternehmen Beck (Kemnath)

Vermittler: Volkshochschule

Reisepreis: 198,00 € (incl. Konzertkarte)

16-A6203**Paris – Geschichte, Kunst und Kultur**

Reiseleitung: Peter Gold

Busreise – 11.04. bis 14.04.2017

Vorläufiges Programm – Änderungen vorbehalten:

Lichterfahrt durch Paris, Besichtigung der Île de la Cité mit der Kathedrale Notre Dame de Paris und der Conciergerie, Besuch des Louvre, Besichtigung des Eiffelturms und des Triumphbogens, Besuch des Künstlerviertels Montmartre mit der Basilika Sacré-Cœur, Seine-Rundfahrt, Fahrt zum Schloss von Versailles

Leistungen:
Busfahrt, 3 Übernachtungen im DZ mit Frühstück in einem guten 3*-Hotel (EZ-Zuschlag 73,50 €), Stadtrundfahrten, Besichtigungen, Museums-Pass (Eintritt in alle Museen), 2 Picknicks, vhs-Reiseleitung

Veranstalter: Omnibusunternehmen Beck (Kemnath)

Vermittler: Volkshochschule

Reisepreis: 398,00 €

16-A6204**Kultur und Genuss-Wandern auf Zypern, der Insel der Aphrodite**

Reiseleitung: Anne Zeitler

Flugreise – 26.04. bis 03.05.2017

Zypern gehört zu den ältesten Kulturstätten der Erde. Ägypter, Griechen, Römer, Osmanen und auch die



19
a
31
c

**Reiseverkehr
In- und Ausland
Gesellschafts-,
Vereins- und
Schulfahrten**

OTTO *beck* KG
Omnibusunternehmen

95478 Kemnath
Tel. 09642/478 · Röntgenstraße 12
Büro: Amberger Straße 6



Engländer hinterließen Spuren, die heute noch auf eine bewegte Inselgeschichte verweisen. Paphos ist 2017 Europäische Kultur-Hauptstadt. Bei den Ausflügen gibt es nicht nur antike Sehenswürdigkeiten zu entdecken, sondern auch ursprüngliches Handwerk und kulinarische Spezialitäten. Wer die Insel richtig erleben will, der sollte sie auch ein kleines Stück erwandern.

Vorläufiges Programm – Änderungen vorbehalten:
Busfahrt nach Dresden, Flug nach Paphos, Transfer zum Hotel

Ausflug zur archäologischen Ausgrabungsstätte Kourin, nach Petra tou Romiou, dem legendären Geburtsort der Aphrodite, zur Burg von Kolossi und nach Limassol

Spaziergang in Paphos mit Besichtigung der UNESCO-Weltkulturerbestätten, wie den Mosaiken in den römischen Villen, den Königsgräbern und der Paulussäule

Ausflug ins Troodosgebirge mit Besuch des Kykko Klosters, anschließend Wanderung auf dem „Artemis Trail“ nach Omodo, dem schönsten Dorf im Gebirge

Ausflug zur Halbinsel Akamaz, einem Naturschutzgebiet, vorbei an Polis und Lachi zu den Bädern der Aphrodite, Rundwanderung zum Gipfel der Halbinsel Fahrt zur geteilten Hauptstadt Nicosia mit Besichtigung der wichtigsten Sehenswürdigkeiten und Zeit zum Bummeln in der Altstadt

An den Abenden kann das Festprogramm der europäischen Kulturhauptstadt Paphos besucht werden.

Ein Tag steht zur freien Verfügung. Die leichten bis mittelschweren Wanderungen im Mittelgebirge und an der Küste dauern etwa eine bis drei Stunden. Dabei werden festes, knöchelhohes Schuhwerk, Wanderstöcke und winddichte Kleidung benötigt.

Leistungen:

Bustransfer zum Flughafen Dresden und zurück, Flug von Dresden nach Paphos und zurück, Bustransfer vom Flughafen zum Hotel und zurück, 7 Übernachtungen im DZ mit Frühstücksbuffet und Abendessen in einem 4*-Hotel (EZ-Zuschlag 115,00 €), alle Ausflüge, Wanderungen, Führungen und Eintritte, deutsch sprechender Wanderführer vor Ort, vhs-Reiseleitung
Veranstalter: In & Out Fachtouristik (Wetzlar)

Vermittler: Volkshochschule

Reisepreis: 1.195,00 €

16-A6205

Latium – Die Umgebung Roms entdecken

Florian Winklmüller

Flugreise – 07.06. bis 12.06.2017

Nicht die italienische Hauptstadt selbst, sondern Latium – die Umgebung Roms – steht im Mittelpunkt dieser Studienreise. Diese Region in Mittelitalien hat eine Fülle von geschichtlichen und kulturellen Schätzen aus vielen Jahrhunderten zu bieten: antike Stätten der Etrusker und Italiker, Sehenswürdigkeiten aus römischer Zeit, mittelalterliche Kirchen und Klöster, Renaissance- und Barockbauten. Aber auch mit herrlichen Landschaften, Parks und Naturschutzgebieten ist Latium gesegnet.

Vorläufiges Programm – Änderungen vorbehalten:

Busfahrt nach München, Flug mit Lufthansa nach Rom, Besichtigung von Ostia Antica, Fahrt zum Hotel

Ausflug zum Kloster Monte Cassino, Besuch des deutschen Soldatenfriedhofs und Besichtigung der Stadt Cassino

Ausflug nach Cerveteri mit Besichtigung der etruskischen Nekropole (UNESCO-Welterbe) und Bracciano am Braccianer See mit Besichtigung des Castello Odescalchi

Ausflug nach Tivoli mit Besichtigung der Villa Adriana und der Villa d'Este

Ausflug in die Albaner Berge mit Besichtigung des Palazzo Chigi in Aricca, Castelgandolfo und Frascati Am Abreisetag Busfahrt zum Flughafen über Rom mit Besichtigung der Domitilla-Katakomben

Leistungen:

Bustransfer zum Flughafen München und zurück, Flug von München nach Rom und zurück, Bustransfer vom Flughafen zum Hotel und zurück, 5 Übernachtungen im DZ mit Frühstücksbuffet in einem guten Mittelklassehotel (EZ-Zuschlag 99,00 €), 4 Abendessen im Hotel, ein Abendessen mit Weinprobe in Frascati, alle Ausflüge, Führungen und Besichtigungen, deutsch sprechende Reiseleitung vor Ort, vhs-Reiseleitung

Veranstalter: ZiK-Gruppenreisen (Datteln)

Vermittler: Volkshochschule

Reisepreis: 975,00 €

Kultur-Radwanderung: Thüringer Täler-Tour

16-A6206

Reiseleitung: Axel Spachtholz / Stefan Männer

Bus- und Radreise – 22.06. bis 25.06.2017

16-A6207

Reiseleitung: Peter Rupprecht / Reiner Schreyer

Bus- und Radreise – 06.07. bis 09.07.2017

Thüringen ist das „grüne Herz“ Deutschlands. Man findet hier die verschiedensten Landschaftsformen: den Thüringer Wald mit fast 1.000 m Höhe und ausgedehnten Wäldern, liebliche Täler, durch die silberklare Bäche fließen, und das weite flache Vorland des Thüringer Waldes, durchzogen von kleineren Flüssen mit naturnahen Fluss-Auen. Wenn man bei Radtouren auf den Bergen startet und durch die Täler in das Vorland rollt und radelt, kann man hier Genuss-Radeln erleben.

Es sind keine langen Tagesetappen, großen Steigungen oder mühevollen Strapazen zu bewältigen. Daher ist diese Kultur-Radwanderung auch für Freizeit-Sportler geeignet. Wer die Strecken dennoch abkürzen möchte, kann dies an verschiedenen Stellen tun, da uns der Bus begleitet und ortskundige Radführer dabei sind.

Die eigenen Fahrräder werden vor der Abreise im Bus-Anhänger verladen. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, wenn Sie ein Elektro-Fahrrad besitzen! Vorläufiges Programm – Änderungen vorbehalten:

1. Tag: Anreise über Eisenach zur Wartburg, Führung durch die Burg, Radtour entlang der Hörsel auf dem Radweg „Thüringer Städtekette“ nach Leine, weiter über Schönau und Ernstroda nach Friedrichroda (ca. 40 km), Hotelbezug und Abendessen

2. Tag: Busfahrt zum Wintersportort Oberhof, Radtour an den Sportstätten vorbei zur Ohra-Talsperre, über Luisenthal nach Ohrdruf, weiter in Richtung Leinatal und zurück nach Friedrichroda (ca. 50 km), Abendessen



3. Tag: Busfahrt nach Tambach-Dietharz, Radtour entlang des Flüsschens Apfelstädt nach Georghental, über Wechmar auf dem Radweg „Thüringer Städtekette“ nach Erfurt, Zeit für einen Stadtbummel, anschließend Rückfahrt mit dem Bus ins Hotel (ca. 55 km), Abendessen

4. Tag: Busfahrt nach Schmücke, Radtour durch das Gera-Tal nach Gehlberg und Gräfenroda, weiter auf dem Gera-Radweg nach Arnstadt und zum Schloss Molsdorf (ca. 40 km), Schloss-Besichtigung, Rückfahrt in den Landkreis Tirschenreuth

Ein ausführliches Informationsblatt kann bei der vhs angefordert werden.

Leistungen:

Busfahrt, Radtransport, 3 Übernachtungen im DZ mit Frühstücks- und Abendbuffet (EZ-Zuschlag 36,00 €) in einem 3*-Superior-Hotel, Eintritt und Führung Wartburg, Besichtigung Schloss Molsdorf, ortskundige Radführer an allen Tagen, vhs-Reiseleitung

Veranstalter: Reiseservice Strobl (Amberg)

Vermittler: Volkshochschule

Preis: 415,00 €

16-A6208

**„English Country Life“ –
Das Herz Englands entdecken**

Stephanie Wenisch

Flugreise – Ende Juli/Anfang August 2017

Wohnen wie ein englischer Lord und die Schönheiten Mittelenglands entdecken - das ist das Motto die-

ser Reise in das oft unbekannte Herz der britischen Insel. Die Unterkunft im Landschloss „Crewe Hall Hotel“ mit seiner weitläufigen Parkanlage ist ein echtes Highlight, doch auch sonst hat die Gegend rund um Manchester viel zu bieten.

Von idyllischen Dörfern über lebendige Industriegeschichte, von historischen Bauwerken bis hin zu beeindruckenden Nationalparks gibt es viele Gemeinsamkeiten und Unterschiede zwischen der Oberpfalz und dem Herzen Englands. Fester Bestandteil der Fahrt ist auch ein Besuch in Cheddleton-Wetley Rocks, den langjährigen Partnergemeinden von Mitterteich.

Vorläufiges Programm – Änderungen vorbehalten:

Ausflug ins nahegelegene Stoke-on-Trent mit Besichtigung eines Porzellanmuseums, Besuch von Cheddleton-Wetley Rocks, evtl. Fahrt mit der historischen Dampfeisenbahn, Ausflug in den Peak District National Park mit einer kleinen Wanderung, Besichtigung des Herrenhauses Chatsworth, Besuch des Kurortes Buxton, Besichtigung von Manchester und evtl. auch des Old Trafford Stadiums, Heimat von Manchester United, Besichtigung eines landwirtschaftlichen oder Handwerksbetriebes mit Verkostung

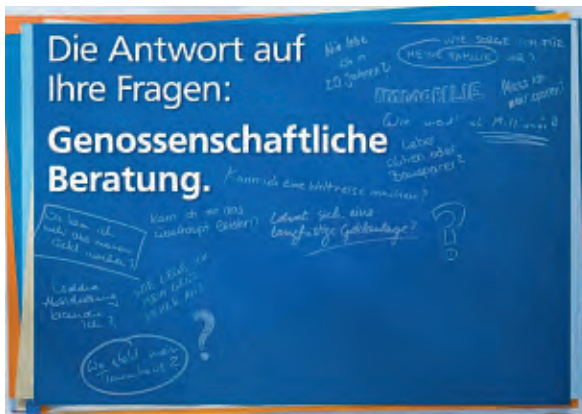
Nähere Informationen werden in der Presse bekannt gegeben, sobald der Flugtermin feststeht. Interessenten können sich bereits vormerken lassen und werden dann persönlich benachrichtigt.

Veranstalter: In & Out Fachtouristik (Wetzlar)

Vermittler: Volkshochschule

Solidarisch, fair, partnerschaftlich und persönlich

15 a



Unsere Beratung zeichnet uns aus:
Denn Genossenschaftliche Beratung orientiert sich an Werten wie Nähe, Vertrauen, Transparenz und Partnerschaftlichkeit. Diese Werte bilden das starke Fundament unserer Arbeit und zeichnen unsere Genossenschaftliche Beratung aus.

Raiffeisenbanken 
im Landkreis Tirschenreuth

Reiseservice Horst Strobl

Ihr Partner bei allen:

- Bus - Reisen
- Bus - Radreisen
- Musical - Reisen
- Vereins-, Gruppen-, Schülerreisen



Für Sie stehen Busse von 8 – 57 Sitzplätze sowie 3 Radanhänger für 8 – 40 Fahrräder zur Verfügung.

Auch E-Bike nehmen wir mit.

Gerne übernehmen wir für Sie die komplette Organisation Ihrer Reise.

Fragen Sie uns danach.



Reiseservice H. Strobl
Georgenstraße 28 - 92224 Amberg

Telefon: 09621 / 14253 oder unter
www.reiseservice-strobl.de



Beruf

B1	EDV / Multimedia.....	26
B2	Buchführung / Rechnungswesen.....	33
B3	Rhetorik / Kommunikation	33
	Bildungsprämie.....	36
	Firmenschulungen.....	37



EUROPÄISCHER COMPUTERPASS IN TEILZEIT

Xpert - „Europäischer Computerpass / Fit for the Job“

Der europäische Computerpass ist die Weiterentwicklung des vhs-Computerpasses „Büro und Verwaltung“ auf europäischer Ebene. Er ist der ideale Einstieg in die EDV und schließt für Teilnehmer, die ein Zertifikat benötigen, mit einer europaweit anerkannten Prüfung ab. Für den Europäischen Computerführerschein „Xpert Master“ benötigt man mind. fünf Module. Das erste Modul „Windows Starter“ ist ein Pflichtmodul!

In allen Xpert-Lehrgängen liegt der Wert auf eine praxisorientierte Ausbildung, die dem täglichen Arbeitsfeld des Teilnehmers am weitesten entspricht. EDV-Kenntnisse sind nicht erforderlich!

Der Lehrgang findet im neu ausgestatteten EDV-Schulungsraum der vhs mit aktueller Hard- und Software statt. Pro Teilnehmer steht ein PC zur Verfügung!

Die neue Ausstattung des EDV-Raumes wurde von der Europäischen Union aus dem Europäischen Fonds für regionale Entwicklung und vom Freistaat Bayern kofinanziert.

Kostenübernahme

Arbeitssuchende und Arbeitslose

Die Kosten des Lehrgangs „Europäischer Computerpass / Fit for the Job“ können die Agentur für Arbeit und das Jobcenter unter bestimmten Voraussetzungen mit einem Bildungsgutschein übernehmen. Bitte setzen Sie sich mit Ihrem Berater in Verbindung.

Beschäftigte

Auch für die Maßnahme vom Arbeitgeber freigestellte Arbeitnehmer erhalten unter bestimmten Voraussetzungen die Kursgebühren von der Agentur für Arbeit. Möglich sind unter Umständen zusätzliche Lohnzuschüsse für den Arbeitgeber (Berufliche Qualifizierung, „WeGebAU“).

Selbstzahler

Mit der so genannten Bildungsprämie unterstützt die Bundesregierung die Bürger bei ihrer Teilnahme an Lehrgängen zur beruflichen Bildung. Gefördert werden Erwerbstätige, Beschäftigte in Elternzeit oder Pflegezeit, geringfügig Beschäftigte sowie Selbstständige (mind. 15 Std. pro Woche), die das 25. Lebensjahr vollendet haben. Beträgt das zu versteuernde Jahreseinkommen maximal 20.000 € / 40.000 € übernimmt das BMBF 50 % der Lehrgangsgebühren (maximal 500 €). Es ist möglich, mehrere verschiedene Module, die zum Weiterbildungsziel passen, zu bündeln. Die Summe der Gebühren für die Module darf aber die Grenze von 1000 € nicht überschreiten.

16-B1200A

Fit for the Job

Xpert Europäischer Computerpass Windows Starter mit Windows 10

Jürgen Braun

Folgende Themen stehen in diesem Kurs im Vordergrund: Aufgaben der Computerhardware, Bedienung und Anpassung der Benutzeroberfläche, Dateien und Dateiverwaltung, Programme und Programmnutzung, im Internet arbeiten, E-Mails verfassen, senden und empfangen sowie Sicherheit im Internet.

Mo, 20.03.2017, 08.00 – 12.00 Uhr, 12 Tage in Folge
vhs, EDV-Raum, Kellergeschoss / 318,00 €
(incl. Skript und Prüfung)

16-B1200B

Fit for the Job

Xpert Europäischer Computerpass Textverarbeitung Word 2013

Jürgen Braun

In diesem Kurs geht es um die Einweisung in die Handhabung von Word mit Maus und Tastatur: Texteingabe, Korrektur, Ausdruck und Speicherung. Des Weiteren behandeln Sie folgende Themen: Bildschirmlayout, Markierungen, Zeichen-, Absatz- und Druckgestaltung, Textkorrektur, Silbentrennung, Einführung und Vertiefung in Serienbriefe, effektive Textgestaltung durch Formatvorlagen, Grafiken und Tabellen sowie das Erstellen von Formularen, Gliederungen und Inhaltsverzeichnissen.

Mi, 05.04.2017, 08.00 – 12.00 Uhr, 20 Tage in Folge
vhs, EDV-Raum, Kellergeschoss / 530,00 €
(incl. Skript und Prüfung)

16-B1200C

Fit for the Job

Xpert Europäischer Computerpass Tabellenkalkulation Excel 2013

Jürgen Braun

In diesem Kurs geht es um die Einweisung in die Handhabung von Excel: Grundlagen der Tabellenbearbeitung wie Löschen, Kopieren, Verschieben und Einfügen. Die Themen wie Tabellen gestalten und formatieren, Mustervorlagen, Formeln und Funktionen sowie das Arbeiten mit mehreren Tabellen, das Erstellen und Bearbeiten von Datenbanken und Diagrammen behandeln Sie ausführlich.

Mo 08.05.17, 08.00 – 12.00 Uhr; 20 Tage in Folge
vhs, EDV-Raum, Kellergeschoss / 530,00 €
(incl. Skript und Prüfung)

16-B1200D

Fit for the Job

Xpert Europäischer Computerpass Präsentation Powerpoint 2013

Jürgen Braun

Neben technischen Aspekten lernen Sie in diesem Kurs, wie Sie Präsentationen klar und verständlich aufbauen und strukturieren. Folgende Themen und Bereiche behandeln Sie: Programmbedienung, Text-



gestaltung, Folienlayout, Zeichenfunktionen, Bearbeitung von Objekten, Symbole und Bilder, Druckgestaltung, Bildschirmpräsentationen.

Mi. 07.06.17, 08.00 – 12.00 Uhr, 7 Tage in Folge
vhs, EDV-Raum, Kellergeschoss / 185,50 €
(incl. Skript und Prüfung)

16-B1200E

Fit for the Job

Xpert Europäischer Computerpass: Kommunikation Outlook 2013

Jürgen Braun

Ein umfangreiches und interessantes Themengebiet erwartet Sie: Anlegen von Verteilerlisten und Kontakten, Terminverwaltung und Kalenderfunktion, Signaturen, E-Mails, Lesebestätigung, Wichtigkeit, zeitversetztes Versenden, Abwesenheitsassistent, Ordnung mit Ordnern, E-Mail zurückholen, Kennzeichnungen, Benachrichtigungen, Besprechungen organisieren, Daten sichern und archivieren.

Mo 19.06.17, 08.00 – 12.00 Uhr, 7 Tage in Folge
vhs, EDV-Raum, Kellergeschoss / 185,50 €
(incl. Skript und Prüfung)

16-B1200F

Fit for the Job

Xpert Europäischer Computerpass Datenbankanwendungen Access 2013

Jürgen Braun

In diesem Kurs können Sie folgende Themen theoretisch und praktisch umsetzen: Erstellen neuer Datenbanken, Tabellen anlegen mit verschiedenen Felddatentypen, Datensätze eingeben, korrigieren, sortieren, suchen, filtern, Formulare erstellen, Abfragen durchführen, Beziehungen zwischen Tabellen herstellen, Formulare anpassen, logische Operatoren, Berechnungen, Berichte verfassen.

Mi 28.06.17, 08.00 – 12.00 Uhr, 20 Tage in Folge
vhs, EDV-Raum, Kellergeschoss / 530,00 €
(incl. Skript und Prüfung)



GRUNDLAGENKURSE AM ABEND

16-B1001

Richtig einsteigen!

Grundkurs kompakt für absolute Anfänger

Jürgen Braun

Sie lernen und erproben die Grundlagen im Umgang mit dem Computer. Sie werden mit der Tastatur und der Maus arbeiten und erfahren etwas über das Windows Betriebssystem. Sie lernen Laufwerke, Ordner,

Dateien kennen und üben den Umgang mit verschiedenen Speichermedien (CD-Roms, DVDs, USB-Speicher). Darüber hinaus machen Sie erste Erfahrungen mit dem Programm Word zur Textverarbeitung. Ihre Fragen und Wünsche stehen an erster Stelle. Keine Vorkenntnisse sind nötig.

Di und Do, 20.09.2016, 19.00 – 21.15 Uhr, 4 x
vhs, EDV-Raum, Kellergeschoss / 50,40 €

16-B1002

Erste Schritte im Internet!

Der perfekte Einstieg in die Welt des Internets

Jürgen Braun

Es erwartet Sie in diesem Kurs eine intensive Einführung ins Internet mit folgenden Schwerpunkten: E-Mails schreiben und empfangen, Internetsuche und Internetrecherche. Sie erfahren etwas über die Themen Datenschutz, Virenabwehr und die Sicherheit im Netz. Darüber hinaus lernen Sie Suchmaschinen kennen. Ihre Fragen und Wünsche stehen an erster Stelle. Voraussetzung: Kenntnisse im Umgang mit der Maus

Di und Do, 04.10.2016, 19.00 – 21.15 Uhr, 2 x
vhs, EDV-Raum, Kellergeschoss / 25,20 €

16-B1003

Fachwissen erwerben!

Einführung in die Textverarbeitung mit Word 2013

Jürgen Braun

Die Einweisung in die Handhabung von Word, Texteingabe, Korrektur, Drucken, Speichern, Ausschneiden und Kopieren, Markieren, Zeichen- und Absatzformatierung, Silbentrennung, Autokorrektur, Rechtschreibprüfung, Cliparts, Bilder sowie SmartArts einfügen und bearbeiten sind die Inhalte dieses Kurses. Voraussetzung: Kenntnisse im Umgang mit der Maus

Di und Do, 11.10.2016, 19.00 – 21.15 Uhr, 4 x
vhs, EDV-Raum, Kellergeschoss / 50,40 €

16-B1004

Möglichkeiten erweitern!

Outlook 2013 privat und für den Beruf (Teil 1)

Kontakte, Termine, Aufgaben, Notizen

Jürgen Braun

Outlook ist ein vielseitiges Kommunikationsprogramm für Unternehmen und Privatanwender. Leider fristet es auf vielen Computern ein Schattendasein - zu Unrecht. Outlook ist die perfekte Kommunikationszentrale zum Versenden, Empfangen, Bearbeiten und Verwalten von E-Mails. Zudem sind Termin-, Kontakt-, Aufgaben- und Notizverwaltungsfunktionen integriert.

Lehrgangsinhalte:

- Anlegen von Kontakten und Verteilerlisten
- Terminverwaltung mit der Kalenderfunktion
- Aufgabenverwaltung
- Notizverwaltung

Voraussetzung: Kenntnisse im Umgang mit der Maus

Di und Do, 25.10.2016, 19.00 – 21.15 Uhr, 2 x
vhs, EDV-Raum, Kellergeschoss / 25,20 €

**16-B1005****Möglichkeiten ausbauen!****Outlook 2013 privat und für den Beruf (Teil 2)
Umgang mit E-Mails****Jürgen Braun**

Outlook ist ein vielseitiges Kommunikationsprogramm für Unternehmen und Privatanwender. Leider fristet es auf vielen Computern ein Schattendasein - zu Unrecht. Outlook ist die perfekte Kommunikationszentrale zum Versenden, Empfangen, Bearbeiten und Verwalten von E-Mails. Zudem sind Termin-, Kontakt-, Aufgaben- und Notizverwaltung integriert.

Lehrgangsinhalte:

- Erstellen, Versenden und Empfangen von E-Mails
- Einrichtung eines E-Mail-Kontos
- Signaturen, Lesebestätigungen
- Abwesenheitsassistent, Autoarchivierung
- Regelasistent, Ordnung mit Ordnern
- Sortiermöglichkeiten, Benachrichtigung beim Eintreffen von E-Mails

Voraussetzung: Kenntnisse im Umgang mit der Maus

Di und Do, 08.11.2016, 19.00 – 21.15 Uhr, 2 x
vhs, EDV-Raum, Kellergeschoss / 25,20 €

16-B1006**Fachwissen erwerben!****Einführung in die Tabellenkalkulation mit Excel 2013****Jürgen Braun**

Es geht in diesem Kurs um die Einweisung in die Handhabung von Excel: Grundlagen der Tabellenbearbeitung wie Löschen, Kopieren, Verschieben und Einfügen von Daten. Die Themen wie Tabellen gestalten und formatieren, einfache Formeln und Funktionen sowie benutzerdefinierte Zahlenformate, das Sortieren und Filtern und das Drucken behandeln Sie ausführlich.

Voraussetzung: Kenntnisse im Umgang mit der Maus

Di und Do, 15.11.2016, 19.00 – 21.15 Uhr, 4 x
vhs, EDV-Raum, Kellergeschoss / 50,40 €

16-B1007**Fachwissen ausbauen!****Tabellenkalkulation Excel 2013 - Vertiefung****Jürgen Braun**

In diesem Kurs vertiefen Sie Ihre Kenntnisse über Excel. Folgende Inhalte kommen auf Sie zu: weiterführende Formeln und Funktionen, Wenn-Funktion, Arbeiten mit mehreren Tabellen, Diagramme erstellen und bearbeiten, Rechnen mit Datum und Uhrzeiten, bedingte Formatierung, Verweise, Namen vergeben für Zellen.

Voraussetzung: Einführungskurs Excel oder Excel-Grundkenntnisse

Di und Do, 25.04.2017, 19.00 – 21.15 Uhr, 4 x
vhs, EDV-Raum, Kellergeschoss / 50,40 €

16-B1008**Spezialwissen erwerben!****Excel 2013 für Profis****Jürgen Braun**

In diesem Kurs geht es um Spezialwissen in Excel. Folgende Themen behandeln Sie: Gültigkeitsprüfungen, Listenfelder, gemischte Bezüge, Konsolidieren, Zielwertsuche, Solver, Zellen und Arbeitsmappen schützen, Kommentare, Sparklines und weitere Funktionen. Voraussetzung: Excel Grundlagen- und Aufbaukenntnisse

Do, 11.05.2017, 19.00 – 21.15 Uhr
vhs, EDV-Raum, Kellergeschoss / 12,60 €

16-B1009**Präsentieren lernen!****Einführung in Powerpoint 2013****Jürgen Braun**

Neben technischen Aspekten lernen Sie in diesem Kurs, wie Sie Präsentationen klar und verständlich aufbauen und strukturieren. Folgende Themen und Bereiche stehen im Vordergrund: Programmbedienung, Textgestaltung, Folienlayout, Zeichenfunktionen, Bearbeitung von Objekten, Symbole und Bilder, Druckgestaltung, Bildschirmpräsentationen.

Voraussetzung: Kenntnisse im Umgang mit der Maus

Di, 06.12.2016, 19.00 – 21.15 Uhr, 3 x
vhs, EDV-Raum, Kellergeschoss / 37,80 €

16-B1010**Fachwissen erwerben!****Einführung in Access 2013****Jürgen Braun**

In diesem Kurs geht es um die Einweisung in das Datenbankprogramm Access: Erstellen und Gestalten von Tabellen, Eingabeformulare, Abfragen und aussagekräftige Berichte, Umgang mit Steuerelementen, Sortieren und Suchen von Datensätzen in Tabellen und Abfragen.

Voraussetzung: Kenntnisse im Umgang mit der Maus

Di und Do, 07.02.2017, 19.00 – 21.15 Uhr, 4 x
vhs, EDV-Raum, Kellergeschoss / 50,40 €

GRUNDLAGENKURSE AM SAMSTAG**16-B1011****Richtig einsteigen!****Grundkurs kompakt für absolute Anfänger****Jürgen Braun**

Sie lernen und erproben die Grundlagen im Umgang mit dem Computer. Sie werden mit der Tastatur und der Maus arbeiten und erfahren etwas über das Windows Betriebssystem. Sie lernen Laufwerke, Ordner, Dateien kennen und üben den Umgang mit

Sie suchen noch ein besonderes Geschenk?
Ein Gutschein der vhs ist immer eine gute Idee!

verschiedenen Speichermedien (CD-Roms, DVDs, USB-Speicher). Darüber hinaus machen Sie erste Erfahrungen mit dem Programm Word zur Textverarbeitung. Ihre Fragen und Wünsche stehen an erster Stelle.

Keine Vorkenntnisse sind nötig.

Sa, 21.01.2017, 09.00 – 14.00 Uhr, 2 x
vhs, EDV-Raum, Kellergeschoss / 50,40 €

16-B1012

Erste Schritte im Internet!

Der perfekte Einstieg in die Welt des Internets

Jürgen Braun

Es erwartet Sie in diesem Kurs eine intensive Einführung ins Internet mit folgenden Schwerpunkten: E-Mails schreiben und empfangen, Internetsuche und Internetrecherche werden in diesem Kurs behandelt. Sie erfahren etwas über die Themen Datenschutz, Virenabwehr und die Sicherheit im Netz. Darüber hinaus lernen Sie Suchmaschinen kennen. Ihre Fragen und Wünsche stehen an erster Stelle.

Voraussetzung: Kenntnisse im Umgang mit der Maus

Sa, 18.02.2017, 09.00 – 14.00 Uhr
vhs, EDV-Raum, Kellergeschoss / 25,20 €

16-B1013

Fachwissen erwerben!

Einführung in die Textverarbeitung mit Word 2013

Jürgen Braun

Die Einweisung in die Handhabung von Word, Texteingabe, Korrektur, Drucken, Speichern, Ausschneiden und Kopieren, Markieren, Zeichen- und Absatzformatierung, Silbentrennung, Autokorrektur, Rechtschreibprüfung, Cliparts, Bilder sowie Smart-Arts einfügen und bearbeiten sind die Inhalte dieses Kurses.

Voraussetzung: Kenntnisse im Umgang mit der Maus

Sa, 11.03.2017, 09.00 – 14.00 Uhr, 2 x
vhs, EDV-Raum, Kellergeschoss / 50,40 €

16-B1014

Fachwissen erwerben!

Einführung in die Tabellenkalkulation mit Excel 2013

Jürgen Braun

In diesem Kurs geht es um die Einweisung in die Handhabung von Excel: Grundlagen der Tabellenbearbeitung wie Löschen, Kopieren, Verschieben und Einfügen von Daten. Die Themen wie Tabellen gestalten und formatieren, einfache Formeln und Funktionen sowie benutzerdefinierte Zahlenformate, das Sortieren und Filtern und das Drucken behandeln Sie ausführlich.

Voraussetzung: Kenntnisse im Umgang mit der Maus

Sa, 25.03.2017, 09.00 – 14.00 Uhr, 2 x
vhs, EDV-Raum, Kellergeschoss / 50,40 €

EDV-ANWENDUNGEN AM ABEND

16-B1015

Weihnachten naht!

Ebay - Kaufen und Verkaufen

Jürgen Braun

Brauchen Sie noch Weihnachtsgeschenke? Oder möchten Sie ein paar Dinge verkaufen, die Sie nicht mehr brauchen? Das geht ganz einfach. Ebay ist das wohl bekannteste Auktionshaus im Internet. Dort kann man mit wenig Aufwand Sachen günstig einkaufen oder auch nicht mehr benötigte Artikel verkaufen. Wie man das macht, was das kostet, welche Gefahren lauern, wie man die besten Preise erzielt beziehungsweise möglichst günstig einkauft, wie das Bewertungssystem funktioniert und noch viele Dinge mehr, wird Ihnen dieser Kurs zeigen.

Zum Anmelden bei Ebay benötigen Sie eine E-Mail-Adresse, Ihre Logindaten für das E-Mail-Postfach und evtl. Ihre Bankverbindung.

Mitbringen: Artikel, der zum Verkauf angeboten werden soll

Do, 01.12.2016, 18.30 – 21.30 Uhr
vhs, EDV-Raum, Kellergeschoss / 16,80 €

4
S-
9
0

Gleißner

WOHNSCHAU



Jetzt auch auf 

Ernst Gleißner GmbH & Co. KG • Einsteinstr. 2 • 95643 Tirschenreuth
Tel. 09631/604-0 • www.gleissner-wohnschau.de





16-B1016
Power von Excel 2013
mit VBA-Programmierung für Einsteiger
Jürgen Blumberg

Sie lernen in diesem Kurs, wie Sie mehr aus Ihrem Excel herausholen, Aufgaben automatisch erledigen oder Arbeitsweisen vereinfachen können. Folgende Inhalte kommen auf Sie zu: Erweiterter Umgang mit dem Makrorekorder, der Aufbau des VBA Editors, wichtige Elemente in VBA kennen lernen, Aufbau eines Makros (einer Prozedur), Interaktion mit dem Benutzer, einfache Schleifen (z.B. For/Next), IF-THEN (Wenn Dann) Anweisungen, Verwendung von Select Case (erweiterte Wenn/Dann Anweisung), Erstellen von eigenen Symbolleisten mit Ihren Makros.

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Excel

Di und Do, 17.01.2017, 19.00 – 21.15 Uhr, 6 x
 vhs, EDV-Raum, Kellergeschoss / 75,60 €

16-B1017
Power von Excel 2013
mit VBA-Programmierung für Fortgeschrittene
Jürgen Blumberg

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie komplexe Excel Aufgaben von VBA erledigen und den Benutzer vollständig durch die Anwendung führen können. Folgende Inhalte behandeln Sie ausführlich: Erstellen eigener Formulare (Userforms), vollständiges Programmieren der Formulare und Weiterverarbeitung der Eingaben, Benutzerführung, Plausibilität der Eingaben, Abfangen von Fehlern bei der Eingabe, verschiedene Prüfungen. Am Ende programmieren Sie Ihre eigene Materialverwaltung mit Zu- und Abgang von Materialien sowie einer Warnung, wenn bestimmte Materialien eine vorgegebene Grenze unterschreiten.

Voraussetzung: Grundlagenkenntnisse in Excel VBA

Mo und Mi, 13.03.2017, 19.00 – 21.15 Uhr, 6 x
 vhs, EDV-Raum, Kellergeschoss / 75,60 €

16-B1018
Karten, Gutscheine oder Diashows
mit Powerpoint/OpenOffice Impress
Jürgen Blumberg

In diesem Kurs lernen Sie, wie man z. B. mit Powerpoint ganz einfach Glückwunschkarten, Urkunden oder Gutscheine erstellen kann. Hierzu lernen Sie die verschiedenen Objekte kennen und passen die Einstellungen Ihren Wünschen an. Lernen Sie, wie man auf einfachem Weg, eine schöne Diashow, z. B. für einen Geburtstag oder ein Jubiläum erstellen kann.

Voraussetzung: allgemeine PC-Kenntnisse

Mo und Mo, 13.02.2017, 19.00 – 21.15 Uhr, 3 x
 vhs, EDV-Raum, Kellergeschoss / 37,80 €

16-B1019
Facebook - Das soziale Netzwerk
Jürgen Braun

Facebook ist momentan, vor allem bei jungen Menschen, sehr beliebt und verbreitet. Dieser Kurs zeigt Ihnen die grundlegendsten Möglichkeiten von Facebook, wie Registrierung, Einstellungen, Freunde finden, Freundschaftsanfragen, Gruppen gründen, Kommunikation, Spiele usw. und weist Sie aber auch auf die Gefahren hin.

Di, 21.02.2017, 19.00 – 21.15 Uhr
 vhs, EDV-Raum, Kellergeschoss / 12,60 €

16-B1020
Google Earth
Jürgen Braun

Google Earth ist ein kostenloses Programm, mit der Sie aus der Luft und vom Boden aus die ganze Welt erkunden können. „Google Earth“ stellt Satelliten-, Luft- und Bodenaufnahmen in hoher Auflösung zusammen und liefert so tolle 3D-Karten von fast allen Bereichen der Erde. Mit Street View können Sie in



Ihr zuverlässiger IT-Spezialist

Windows Server 2012
Dokumentenmanagementsysteme
Zeiterfassung mit ZMI Time
Auerswald- und Agfeo Telefonanlagen
u. v. m.



Fischerhüttenweg 4, 95643 Tirschenreuth
 Tel. 09631/7000-0 www.gmeiner.de



vielen Großstädten fast wie in echt durch die Straßen fahren und die Umgebung erkunden.

Das Gratis-Programm kann auch als Streckenplaner eingesetzt werden. Dank vieler Erhebungsdaten und Overlayinformationen über Städte und Geschäftszweige eignet sich „Google Earth“ zudem als exzellenter Branchen-Suchdienst.

Wer will, kann auch Mond, Mars, den Sternenhimmel und den Ozean erkunden. Im Programm ist sogar ein Flugsimulator integriert.

Voraussetzung: Kenntnisse im Umgang mit der Maus

Do, 23.02.2017, 19.00 – 21.15 Uhr
vhs, EDV-Raum, Kellergeschoss / 12,60 €

16-B1021

Mozilla Firefox

Der Internetbrowser der Zukunft

Jürgen Braun

Mozilla Firefox entwickelt sich immer mehr zur Konkurrenz des „Microsoft Internet Explorers“ und ist ebenso ein kostenloses Programm, mit dem Sie im Internet surfen und sich Internetseiten ansehen können. Beide Browser können auch problemlos gemeinsam auf Ihrem PC installiert sein. Warum der Mozilla Firefox das wohl bessere und vor allem sicherere Programm von beiden ist, erfahren Sie in diesem Kurs. Folgende Lehrgangsinhalte stehen im Vordergrund: wichtige Einstellungen nach der Erstinstallation, schneller und bequemer surfen, endlich sicher surfen, Spuren beim Surfen beseitigen, Firefox individuell einrichten, Erweiterungsmöglichkeiten.

Di, 14.03.2017, 19.00 – 21.15 Uhr
vhs, EDV-Raum, Kellergeschoss / 12,60 €

16-B1022

Word: Arbeiten mit Tabellen

Jürgen Braun

Word ist das bekannteste Textverarbeitungsprogramm und bietet dem Nutzer sehr viele Möglichkeiten. Wie einfach und schnell Sie damit Tabellen erstellen und bearbeiten, lernen Sie an einem Kursabend. Mit dem Einsatz von Tabellen können Sie sehr komfortabel Texte ausrichten und ordnen, zum Beispiel beim Erstellen eines Lebenslaufes. Folgende Inhalte stehen im Vordergrund: Tabellen einfügen und Zelleninhalte formatieren, Spaltenbreite und Zeilenhöhe verändern, zusätzliche Spalten und Zeilen nachträglich einfügen/löschen, Rahmen- und Gitternetzlinien bearbeiten und verändern, Zellen verbinden und ausrichten, Tabelleninhalte sortieren.

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Word

Di, 21.03.2017, 19.00 – 21.15 Uhr
vhs, EDV-Raum, Kellergeschoss / 12,60 €

16-B1023

Word: Serienbriefe

Jürgen Braun

Word ist das bekannteste Textverarbeitungsprogramm und bietet dem Nutzer sehr viele Möglichkeiten. Wie einfach und schnell Sie damit Serienbriefe erstellen können, lernen Sie an einem Kursabend. Folgende Inhalte kommen auf Sie zu: Erstellen eines Serienbriefes mit persönlicher Anrede an verschiedene Empfänger, Erstellen einer Datenquelle in Word beziehungsweise Übernahme von vorhandenen Daten aus Excel, Access oder Outlook in den Serienbrief, Bedingungsfelder und Seriendruckfelder in das Hauptdokument einfügen, Erstellen von Etiketten und Verzeichnissen (z. B. Telefonliste) sowie Umschlägen anhand der Seriendruckfunktion.

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Word

Do, 23.03.2017, 19.00 – 21.15 Uhr
vhs, EDV-Raum, Kellergeschoss / 12,60 €

16-B1024

Korrespondenz voll im Griff

Sabine Doß

In diesem Kurs lernen Sie den DIN-gerechten Aufbau von Briefen (Zeilenabstände, Schriftgröße usw.) und Mails. Außerdem erhalten Sie Tipps für moderne Ausdrucksweisen und Floskeln sowie zur Vermeidung veralteter bzw. steif-klingender Formulierungen. Übungen festigen das Erlernte.

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Word

Fr, 24.03.2017, 18.15 – 21.15 Uhr
vhs, EDV-Raum, Kellergeschoss / 16,80 €

16-B1025

Short-Cuts in MS Office

Sabine Doß

In diesem Kurs lernen Sie Tipps für den effizienten und schnellen Umgang mit MS Office über gängige Tastenkombinationen und das Einfügen von gängigen Sonderzeichen über die Tastatur.

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Excel

Mi, 05.04.2017, 19.00 – 20.30 Uhr
vhs, EDV-Raum, Kellergeschoss / 8,40 €

16-B1026

Windows 10 für Ein-/Umsteiger

Jürgen Braun

Dieser Kurs bietet einen schnellen Einstieg in die Bedienung und den Umgang mit dem Betriebssystem Windows 10. Es werden die Neuerungen von Windows 10 vorgestellt, die Oberfläche sowie die Bedienungsmöglichkeiten. Daneben gibt es Informationen über

Keine Nachricht ist eine gute Nachricht!

Nur wenn ein Kurs bereits ausgebucht ist, verschoben oder abgesagt werden muss, werden Sie informiert.



neue Funktionen in Windows 10, Daten mit dem Explorer verwalten und Datensicherung. Vorgestellt wird auch der neue Browser Microsoft Edge. So gelingt der perfekte Einstieg/Umstieg in die Windows-10-Welt.

Voraussetzung: Kenntnisse im Umgang mit der Maus

Di, 28.03.2017, 19.00 – 21.15 Uhr
vhs, EDV-Raum, Kellergeschoss / 12,60 €

16-B1027

**Excel 2013 professionell einsetzen!
Mit Pivottabellen große Datenmengen aufbereiten**
Jürgen Braun

Anhand von praxisnahen Beispielen lernen Sie den Einsatz von Pivottabellen und PivotCharts in Ihrer täglichen Praxis. Zu den Hauptinhalten dieses Kurses gehören: Pivottabellen aus verschiedenen Datenquellen erstellen, Daten einer Pivottable auswerten, Aufbau und Darstellung einer Pivottable ändern, PivotCharts erstellen und bearbeiten.

Di, 09.05.2017, 19.00 – 21.15 Uhr
vhs, EDV-Raum, Kellergeschoss / 12,60 €

HANDYS

16-B1028

Handykurs für Einsteiger und Senioren
Jürgen Blumberg

In diesem Kurs lernen Sie die Grundfunktionen Ihres Handys (auch Smartphones) kennen. Sie werden Kontakte anlegen, aus dem Telefonbuch oder direkt telefonieren, SMS schreiben, sowie verschiedene Einstellungen kennen lernen.

Keine Vorkenntnisse sind nötig.

Mi, 10.05.2017, 19.00 – 21.15 Uhr, 2 x
vhs, EDV-Raum, Kellergeschoss / 25,20 €

DIGITALE FOTOGRAFIE DIGITALES BILD

Vom Knipsen zum Fotografieren
Einstieg in die digitale Fotografie

Gunar Prauschke

siehe Bereich Kultur: Medienpraxis

16-B1029

So geht's! - Digitale Bildbearbeitung für Einsteiger
Klaus-Dieter Fuierer

In diesem Kurs erhalten Sie die Grundlagen für die effiziente und praxisorientierte Anwendung einer Bildbearbeitungssoftware (Photoshop etc.), angefangen von der Bilderfassung über die Bildanalyse und Anwendung der programmspezifischen Möglichkeiten bis hin zur optimierten Ausgabe.

Kursinhalte:

- Arbeitsoberfläche und ihre individuelle Anpassung
- Problem Farbmanagement klären und Einrichtung einer farbneutralen Arbeitsumgebung
- Wahl des Bildausschnittes
- Farb- und Helligkeitskorrekturen
- Auswahlen
- Retusche
- Arbeit mit Ebenen und Masken
- Filtermöglichkeiten
- Freistellen
- Montagen
- Bildausgabemöglichkeiten und -optimierungen
- Praxisorientierte Übungen

Voraussetzung: problemlose PC-Bedienung (Öffnen und Speichern von Dateien ist kein Problem für Sie). Vorkenntnisse in Photoshop sind nicht erforderlich.

Sa, 19.11.2016, 08.30 – 13.15 Uhr, 2 x
vhs, EDV-Raum, Kellergeschoss / 53,40 €
davon Materialbeitrag für Skript 3,00 €

16-B1030

Vom digitalen Bild zum Fotobuch
Fotobuch erstellen mit Fotobuch.de

Jürgen Braun

Im Kurs lernen Sie, wie Sie ein individuelles Fotobuch gestalten und erstellen können. Für jeden Kursteilnehmer gibt es einen 5,- Euro Neukundengutschein, ein gedrucktes Handbuch und die fotobuch.de Software.

Di, 29.11.2016, 19.00 – 21.15 Uhr
vhs, EDV-Raum, Kellergeschoss / 12,60 €

TASTSCHREIBEN AM PC

16-B1031

Computerschreiben in 6 Stunden - Ferienkurs

Elke Pinkert

Der PC ist mittlerweile in der Schule selbstverständlich, eine systematische Erarbeitung des Tastaturfeldes findet in aller Regel jedoch nicht statt. Mit diesem System macht es einfach Spaß, Computerschreiben zu lernen - darüber hinaus geht es außerordentlich schnell. Außerdem ist es ganz leicht und entspannend, weil es auf wissenschaftlich fundierten Ergebnissen der Hirnforschung basiert, Assoziationstechniken anwendet und das Gedächtnis auf optimale Weise stimuliert. Nach dem Kurs heißt es - wie immer - dranbleiben, weiterschreiben, weiterüben, damit das Erlernte nicht verloren geht und die Schreibgeschwindigkeit noch gesteigert wird!

Zielgruppe: Kinder ab 10 Jahre, Jugendliche und Erwachsene

Mo, 27.02.2017, 18.00 – 19.30 Uhr, 4 Tage in Folge
vhs, EDV-Raum, Kellergeschoss / 43,00 €
davon Schulungsunterlagen 15,00 €
(keine Schüler-Ermäßigung möglich)

Bitte beachten Sie unsere Geschäftsbedingungen und allgemeinen Hinweise, besonders wenn Sie sich von einem Kurs abmelden müssen!

DIE JUNGE VHS

16-B1032

EDV für Kids von 8 bis 10 Jahren

Jürgen Blumberg

Spielerisches Heranführen an den PC und an die Welt des Internets (Grundlagen, Texterstellung, Geburtstagsseinladungen) sind die Inhalte dieses Kurses.

Di, 11.04.2017, 13.30 – 15.45 Uhr, 3 Tage in Folge
vhs, EDV-Raum, Kellergeschoss / 36,00 €
(keine Schüler-Ermäßigung möglich)



Buchführung / Rechnungswesen

16-B2001

Grundlagen der Buchhaltung

Max Bleistein

Sie erhalten einen Überblick über die Voraussetzungen und Aufgaben der Buchführung. Erkennen Sie den Zusammenhang zwischen Inventur, Inventar, Bilanz und der Gewinn- und Verlustrechnung. Es werden Buchungssätze gebildet und der Zusammenhang der Vorsteuer- und Umsatzsteuer besprochen. Anhand vieler Praxisbeispiele erlernen Sie die Systematik der doppelten Buchhaltung. Keine Vorkenntnisse sind erforderlich.

Mitbringen: Schreibmaterial

Lehrbuch: Materialien des Kursleiters

Mo, 09.01.2017, 19.00 – 21.15 Uhr, 5 x
vhs, EDV-Raum, Kellergeschoss / 64,50 €

16-B2002

Buchführung in der Anwendung mit Lexware

Max Bleistein

In diesem Kurs erlernen Sie, wie man Buchführung auf einfache Art und Weise in ein Buchhaltungsprogramm eingibt. Mit dem Lexware Buchhalter werden Aufwands/Erfolgskonten gebucht, Bilanzänderungen, Umsatzsteuer, Privatkonten und vieles mehr gebucht. Anhand vieler Praxisbeispiele erlernen Sie, wie Sie einen sehr großen Teil der Buchführung selbst erledigen können. Ersparen Sie sich dadurch Geld, Sie können es!

Buchhaltungs-Grundkenntnisse sind von Vorteil, aber nicht erforderlich.

Mitbringen: Schreibmaterial

Lehrbuch: Materialien des Kursleiters

Mo, 24.04.2017, 19.00 – 21.15 Uhr, 5 x
vhs, EDV-Raum, Kellergeschoss / 64,50 €

16-B2003

Lexware: Rechnungswesen, Warenwirtschaft, Buchhaltung

Max Bleistein

Ideal für alle Kleinunternehmen, Selbstständige, freiberuflich Tätige oder alle, die an den Themen interessiert sind. Denn etwa 90 % der in einem kleinen

Betrieb anfallenden Tätigkeiten können Sie selbst erledigen! Auch im Bereich Buchhaltung! Sparen Sie Geld, auch ohne Buchhaltungsausbildung.

Benutzt wird das weit verbreitete Lexware-Programm:

- Kundenverwaltung
- Rechnungen schreiben
- Artikelverwaltungs-Lagerwirtschaft
- Lieferantenverwaltungs-Bestellungen
- Buchführung

bis zum Ausdruck einer Gewinn-Verlustrechnung und Bilanz.

Mitbringen: Schreibmaterial

Lehrbuch: Materialien des Kursleiters

Mo, 19.06.2017, 19.00 – 21.15 Uhr, 5 x
vhs, EDV-Raum, Kellergeschoss / 64,50 €



Rhetorik / Kommunikation

12 Tipps für verständliches Schreiben und Sprechen

Friedrich Wölfel

siehe Gesundheit, Pädagogik/Psychologie

Gemeinsam klopfen!

Stressreduzierung bei Auftritts-, Prüfungs- und Bewerbungsjahren

Claudia Potschigmann

Wer kennt das nicht? Sobald wir in den Fokus der Aufmerksamkeit geraten, reagieren wir mit Nervosität, Herzklopfen, Muskelanspannung, schwitzigen Händen, einem Kloß im Hals, Unsicherheit oder Angst.

Bei dieser Veranstaltung erfahren Sie mehr darüber, wieso wir körperlich und emotional so reagieren und was der Grund dafür ist, dass die meisten Menschen das Gefühl von Lampenfieber kennen.

Sie werden an diesem Abend zudem eine äußerst effiziente Stressreduzierungstechnik erlernen, um in künftigen Stresssituationen eine Hilfe an Bord zu haben, die zu einer schnellen Selbstberuhigung führt. Mitbringen: Block und Stift

16-B3001

Mi, 26.10.2016, 18.00 – 19.30 Uhr
vhs, Kursraum 5, 1. Stock / 10,00 €

16-B3002

Mi, 29.03.2017, 18.00 – 19.30 Uhr
vhs, Kursraum 5, 1. Stock / 10,00 €

16-B3003

Schwierige Gespräche erfolgreich führen

Birgit Barth

Wie erfolgreich und souverän wir kommunizieren, erleben wir insbesondere dann, wenn wir schwierige und konfliktgeladene Gespräche führen. Dabei ist neben unserer Kommunikationsfähigkeit auch unsere ganz persönliche Konfliktkompetenz gefordert.

In diesem Seminar haben Sie die Möglichkeit, Ihren eigenen Kommunikationsstil, Ihre eigenen Einstellun-





gen, Erfahrungen und Vorgehensweisen im Umgang mit Konflikten zu hinterfragen und zu analysieren. Erfahren Sie mehr über Ihren Kommunikationsstil und die Wechselwirkung mit dem Verhalten Ihres Gesprächspartners. Entdecken Sie Verbesserungsmöglichkeiten und lernen Sie, die eigene Position überzeugend darzustellen, den Gesprächspartner richtig einzuschätzen und damit ein befriedigendes Ergebnis für beide Seiten zu erreichen.

Seminarinhalte:

- Eigene Wahrnehmung von Konfliktsituationen - Durchsetzen um jeden Preis?
- Wie erkenne ich die unterschiedlichen Motivationen und Interessen meiner Gesprächspartner?
- Sichereres Auftreten durch zielorientierte Gesprächsführung
- Konstruktives Konfliktmanagement und individuelle Konfliktfähigkeit
- Souveräner Umgang mit unsachlichen Argumenten und unfairen Verhaltensweisen
- Gesprächsführung durch Fragen: Reden ist Silber – Fragen ist Gold
- Wie setze ich Körpersprache und Stimme richtig ein?

Lehrbuch: Materialien der Kursleiterin

Sa, 29.10.2016, 09.00 – 16.15 Uhr
vhs, Kursraum 5, 1. Stock / 42,30 €

16-B3004

Als Dozent wieder vor Schulklassen...

Claus Lindner

Wie kann man auch als Nicht-Lehrkraft einen Vortrag oder einen Unterricht vor Schulklassen abwechslungsreich gestalten und die Schüler motivieren? In diesem Kurs erhalten Sie Einblicke in die Vorbereitung einer Unterrichtssequenz und am Ende können Sie die Frage beantworten, wie die 45-Minuten- oder 90-Minuten-Vorträge aufgebaut sein sollten, so dass die Spannung über diesen Zeitraum der Altersstufe entsprechend aufrecht erhalten werden kann.

Inhalte:

- Aufbau einer 45-/90-Minuten-Sequenz
- konstruktive Lernatmosphäre
- Gesprächsführung
- Medien
- Altersgemäßheit
- Handlungsorientierung
- schüleraktivierende Methoden
- Umgang mit Unterrichtsstörungen
- Zeitmanagement
- Kooperation Schule/Wirtschaft

Zielgruppe: „Nicht-Lehrer“, die als geladene Experten in der Schule Vorträge/Unterrichtsstunden halten oder in ihrem beruflichem Umfeld Besuch von Schulklassen bekommen. Der Kurs ist für alle, die nicht unbedingt mit dem didaktischen und methodischen Wissen vertraut sind.

Lehrbuch: Materialien des Kursleiters

Mo, 21.11.2016, 19.00 – 21.15 Uhr
vhs, EDV-Raum, Kellergeschoss / 12,00 €

16-B3005

Rhetoriktraining - Auftritt und Ausstrahlung

Birgit Barth

In diesem Seminar lernen Sie Ihre persönliche Ausstrahlung auf andere einzuschätzen und erleben, welche Erfolge Sie durch einen bewussteren Umgang mit Ihren „Wirkungsfaktoren“ (Sprache, Stimme, Gestik, Mimik, Kleidung) erzielen können. In zahlreichen Übungen erleben Sie sich und Ihr Repertoire in typischen beruflichen Situationen.

Freuen Sie sich auf folgende Seminarinhalte:

Der Erste Eindruck zählt

- Positive Selbstdarstellung
- Eigenbild = Fremdbild?
- Der gelungene Smalltalk

Grundlagen der Kommunikation

- Man kann sich nicht kommunizieren - Wirkungsfaktoren
- Verbale und nonverbale Kommunikation
- Inhalts- und Beziehungsebene
- Die vier Seiten einer Nachricht

Effektive Gesprächsvorbereitung

- Wirkung klarer und positiver Formulierungen
- Gekonnte Fragetechniken
- Schlagfertigkeit ist erlernbar

Wirkungsvoll präsentieren

- Effektive Vorbereitung von Reden und Präsentationen
- Anfangen = Einfangen
- Verwandlung vom Lampenfieber in Lebendigkeit
- Umgang mit Störungen und Einwänden

Lehrbuch: Materialien der Kursleiterin

Di und Do, 22.11.2016, 18.00 – 21.15 Uhr, 4 x
vhs, Kursraum 3, 1. Stock / 75,20 €

16-B3006

Die erfolgreiche Bewerbung

Saskia Rotterdam

Sich am Arbeitsmarkt zu behaupten ist heute nicht mehr so einfach. Wer sich im Unternehmen im großen Stapel der eingegangenen Bewerbungen abheben möchte, braucht perfekte und individuelle Bewerbungsunterlagen. Wie Sie die Aufmerksamkeit des Personalchefs erregen, erarbeiten Sie in diesem Seminar.

Dabei gelten bei einer klassischen Bewerbung andere Regeln als im Internet mit seinen zahlreichen Möglichkeiten. In beiden Fällen hängt der Erfolg Ihrer Bewerbung davon ab, ob Sie Ihre Fähigkeiten gekonnt darstellen und vermitteln können. Lernen Sie in diesem Seminar, wie Sie aussagekräftige Bewerbungsunterlagen gestalten, verschiedenen Formen der Online-Bewerbung am besten nutzen und on- wie auch offline mit Ihrem Profil überzeugen.

Mitbringen: Schreibmaterial, Bewerbungsfoto, Bewerbungsmappe, Bewerbungsunterlagen per USB-Stick (falls vorhanden)

Lehrbuch: Materialien der Kursleiterin

Do, 08.12.2016, 18.00 – 19.30 Uhr, 2 x
vhs, EDV-Raum, Kellergeschoss / 14,00 €
(Materialkosten für Skript 10,00 €)

**16-B3007****Telefontraining****Miriam Pöllath**

Das Telefontraining steigert die Motivation und die Kompetenz der Teilnehmer, ein positives Unternehmensimage nach außen zu tragen. Sie lernen, am Telefon freundlich, konsequent und kundenorientiert zu kommunizieren. Sie verbessern ihre Sprechtechnik und ihre Telefonate werden sicherer, bewusster und effektiver. Das Tagesgeschäft am Telefon ist nicht zu unterschätzen...

Seminarinhalte:

Grundlagen zum Telefon

- Körpersprache am Telefon
- Der Telefon-Arbeitsplatz
- Die Stimme macht's

Grundlagen

- Grundlagen zur Kommunikation
- Gesprächsregeln
- Die verschiedenen Gesprächsteilnehmer
- Gesprächsleitfaden

Das Training

- Situationen üben
- Analyse
- Übungen
- Sprechübungen

Lehrbuch: Materialien der Kursleiterin

Sa, 21.01.2017, 09.00 – 16.15 Uhr
vhs, Kursraum 5, 1. Stock / 30,60 €

Kundenzufriedenheit**Miriam Pöllath**

siehe Außenstelle Mitterteich

16-B3008**Nie wieder sprachlos!****Mehr Durchsetzungsvermögen und Schlagfertigkeit in Beruf und Alltag****Andrea Nitzsche**

Die Situation: jemand wirft uns etwas vor, kritisiert uns unangemessen oder äußert sich abschätzig uns gegenüber. Wir reagieren dann entweder mit Sprachlosigkeit – die passende Antwort fällt uns mal wieder viel zu spät ein – oder wir antworten unüberlegt und emotional. Treffsicher zu reagieren können Sie lernen!

In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie ab sofort, mit entsprechendem Verhalten, eindeutigen Worten und klarer Körpersprache dem jeweiligen Gegenüber deutlich Grenzen setzen können und selbst souverän bleiben werden.

Es geht um: Sprachlosigkeit überwinden, Distanz gewinnen, selbstbewusst auftreten, Mut zu klaren Worten, mit Beleidigungen umgehen, körpersprachliche Signale einsetzen, sich gegen „Angriffe“ schützen, sich deutlich abgrenzen. Und in Zukunft können Sie schlagfertig antworten!

Lehrbuch: Materialien der Kursleiterin

Sa, 18.02.2017, 10.00 – 17.00 Uhr
vhs, Kursraum 5, 1. Stock / 40,80 €

16-B3009**Interkulturelle Kommunikation****Impulse zum Umgang mit kultureller Verschiedenheit****Dr. Mariya Ransberger**

Die Kontakte zu Menschen aus anderen Kulturen nehmen im Berufs- und Privatleben, in Schule, Studium, Aus- und Fortbildungen stetig zu. Erfolgreich und konfliktfrei zu kommunizieren ist schon in der eigenen Sprache manchmal schwierig. So erstaunt es nicht, dass interkulturelle Kommunikation oft problematisch ist.

Das Ziel dieses Workshops ist die (Weiter-)Entwicklung interkultureller Handlungskompetenz der Teilnehmer/innen, begleitet und unterstützt durch Selbst- und Fremderfahrung. Ein besonderes Augenmerk wird dabei auf bewusste Wahrnehmung der kulturell bedingten Unterschiede gelegt (bspw. in Kommunikation, Umgang mit Kritik / Bewältigung der Konflikte). Der Workshop gibt den Teilnehmern sowohl kurzfristig, als auch langfristig wirkende Impulse zur Entwicklung einer interkulturellen Persönlichkeit.

Zielgruppe: Pädagogen, Sozialpädagogen, Erzieher/innen und alle, die Interesse an der interkulturellen Kommunikation haben

Lehrbuch: Materialien der Kursleiterin

Sa, 25.03.2017, 09.00 – 15.30 Uhr
vhs, Kursraum 3, 1. Stock / 36,00 €

Keine Nachricht ist eine gute Nachricht!

Sie erhalten nach der Anmeldung keine weitere Benachrichtigung, wenn Ihr Kurs wie geplant stattfindet und noch Plätze frei sind.

Nur wenn ein Kurs bereits ausgebucht ist, verschoben oder abgesagt werden muss, werden Sie informiert.



Staat verschenkt 500 Euro

noch bis zum 31. Dezember 2017

Beratungsstelle zur Bildungsprämie vergibt Gutscheine für Seminarbesuch

Die Volkshochschule des Landkreises Tirschenreuth ist offizielle und neutrale Beratungsstelle für die Bildungsprämie im Landkreis. Mit dieser Prämie unterstützt die Bundesregierung die Bürger dabei, an verschiedensten Qualifizierungen unterschiedlicher Bildungsträger zur beruflichen Weiterbildung teilzunehmen. „Die Bildungsprämie wird aus Mitteln des Bundesministeriums für Bildung und Forschung und aus dem Europäischen Sozialfonds der Europäischen Union gefördert.“

Wie hoch ist die Prämie?

Gefördert werden 50 Prozent der Kursgebühren mit einer maximalen Summe von 500 €. Die angestrebte Weiterbildungsmaßnahme darf nicht **mehr als 1.000 Euro** kosten (Maßstab ist die auf der Rechnung angegebene Veranstaltungsgebühr).

Wer hat Anspruch?

Berechtigt sind Erwerbstätige in Deutschland, Beschäftigte in Elternzeit oder Pflegezeit, geringfügig Beschäftigte sowie Selbständige. Weiterbildungsinteressierte müssen zum Zeitpunkt der Gutscheinabgabe das **25. Lebensjahr** vollendet haben. Sie müssen **mindestens 15 Stunden pro Woche** erwerbstätig sein und über ein zu versteuerndes Jahreseinkommen von **maximal 20.000 Euro (bei gemeinsam Veranlagten 40.000 Euro)** verfügen.

Wie funktioniert das?

Wer den Bildungsgutschein beanspruchen möchte, muss zu einem kurzen Beratungsgespräch über das persönliche Bildungsziel und den geplanten Kurs in die Beratungsstelle kommen. Die weiterbildungsinteressierten Personen müssen einen Ausweis, einen Einkommensteuerbescheid vom Finanzamt sowie einen Nachweis über ihre Erwerbstätigkeit (Arbeitsvertrag oder Gehaltsbescheinigung) erbringen. Bitte vereinbaren Sie vorher telefonisch einen Termin. Anschließend geben Sie den Prämiegutschein beim Bildungsträger ab und erhalten eine reduzierte Rechnung, die auf Sie ausgestellt sein soll. Der Eigenanteil darf nicht vom Arbeitgeber bezahlt werden. Die Weiterbildung soll innerhalb der auf dem Gutschein eingetragenen Gültigkeitsfrist beginnen.

Bei weiteren Fragen wenden Sie sich bitte an:

Beratungsstelle zur Bildungsprämie

Iwona Schultes
Telefon 09631/88-386
iwona.schultes@tirschenreuth.de
www.bildungspraemie.info



FIRMENSCHULUNGEN NACH MASS

Wir konzipieren für die Mitarbeiter Ihres Unternehmens individuelle Seminare und Schulungen ganz nach den Wünschen und Erfordernissen des Betriebs. Wollen Sie zwei oder zwanzig Mitarbeiter schulen? Wir machen es möglich. Mit der Volkshochschule des Landkreises Tirschenreuth entscheiden Sie sich für einen leistungsstarken Partner mit langjähriger Erfahrung und einem Team hoch qualifizierter Dozenten.

Wir bieten Ihnen:

- **EDV für Anwender**
Microsoft Office 2010 und 2013
(Textverarbeitung, Tabellenkalkulation, Präsentation, Kommunikation, Datenbankanwendung),
sowie effektiver Umstieg auf Windows 7 oder 10,
Bildbearbeitung, Buchhaltungsprogramme wie Lexware
und Warenwirtschaftsprogramme
- **Betriebswirtschaftslehre (BWL)**
Kalkulation, Marketing, Personalwesen, Buchführung
- **Personalentwicklung**
Rhetorik, Ziel- und Zeit- und Stressmanagement,
Büroorganisation, Verkaufstraining, Knigge
- **Lehrlingswesen**
Ausbildereignungsprüfung, Lehrlinge gewinnen,
Ausbildung im Betrieb
- **Sprachen für den beruflichen Alltag**
Englisch, Tschechisch, Französisch, Spanisch,
Italienisch, Russisch, Polnisch, Arabisch
- **Fitte Mitarbeiter für gesunde Unternehmen**
Bewegung, Entspannung, Prävention



Teilen Sie uns Ihre Vorstellungen mit und legen Sie Ziele fest. Wir helfen Ihnen gerne, den individuellen Bedarf zu ermitteln und stellen Ihnen dann ein maßgeschneidertes Weiterbildungsprogramm zusammen!

Begleitend können zu speziellen Schulungsangeboten auch Inhouse-Schulungen mit entsprechendem 'Training on the job' organisiert werden.

Wir planen und gestalten!

Rufen Sie uns unter 09631 88-386 an oder schicken uns Ihre Anfrage per E-Mail an iwona.schultes@tirschenreuth.de und sprechen Sie mit uns!

Ihre Ansprechpartnerin ist Iwona Schultes.



Verstehen ist einfach.




sparkasse-oberpfalz-nord.de

Wenn man einen
Finanzpartner hat,
der die Region und
ihre Menschen kennt.

Mit dem kostenlosen
Girokonto für junge Leute.

Wenn's um Geld geht

 **Sparkasse
Oberpfalz Nord**



Grundbildung

P1	Mittelschulabschluss / Quali	40
P2	Realschulabschluss	40



Mittelschulabschluss / Quali

16-P1001**Deutsch für den Quali - Vorbereitungskurs****Saskia Rotterdam**

Dieser Vorbereitungskurs wendet sich an alle Schüler der 9. Klasse oder externe Bewerber, die die Prüfung für den qualifizierenden Abschluss der Mittelschule in Deutsch im Sommer 2017 absolvieren wollen. Der Intensivkurs ermöglicht eine individuelle Vorbereitung, gezielte Übungen und die Bearbeitung von Verständnisproblemen und Wissenslücken. Die gezielte Prüfungsvorbereitung steht dabei im Vordergrund.

Die Teilnehmer/innen sollten die Bereitschaft haben zu Hause ggf. eigenständig zu üben.

Lehrbuch: Training Quali 2016 – Deutsch, Bayern mit MP3-CD

(ISBN-10: 3849019713, ISBN-13: 9783849019716)

Di, 25.10.2016, 18.00 – 19.30 Uhr, 6 x

Berufsschule Wiesau / 35,00 €

(keine Schüler-Ermäßigung möglich)

16-P1002**Mathe für den Quali - Vorbereitungskurs****Reinhard Triebe**

Dieser Vorbereitungskurs wendet sich an alle Schüler der 9. Klasse oder externe Bewerber, die die Prüfung für den qualifizierenden Abschluss der Mittelschule in Mathe im Sommer 2017 absolvieren wollen.

Der Kurs findet in den Faschings- und Osterferien nicht statt!

Lehrbuch: Materialien des Kursleiters

Di, 21.02.2017, 17.30 – 19.00 Uhr, 12 x

Berufsschule Wiesau / 74,00 €

davon Materialbeitrag für Skript: 4,00 €

(keine Schüler-Ermäßigung möglich)



Realschulabschluss

16-P2001**Realschul-Abschlussprüfung in Mathematik II / III - Vorbereitungskurs****Reinhard Triebe**

Dieser Kurs wendet sich an alle Schüler der Realschul-Abschlussklassen oder externe Bewerber, die die Realschul-Abschlussprüfung im Sommer 2017 absolvieren wollen. Der Vorbereitungskurs ist auch geeignet für Mittelschüler des M-Zweiges.

Der Kurs findet in den Faschings- und Osterferien nicht statt!

Lehrbuch: Materialien des Kursleiters

Mo, 13.02.2017, 17.30 – 19.00 Uhr, 12 x

Berufsschule Wiesau / 74,00 €

davon Materialbeitrag für Skript: 4,00 €

(keine Schüler-Ermäßigung möglich)

16-P2002**Englisch - Mittlere Reife - Vorbereitungskurs****Margot Leipold**

Dieser Vorbereitungskurs bereitet auf die Englisch-Abschlussprüfung an Realschulen im Sommer 2017 vor. Der Kurs findet in den Faschings- und Osterferien nicht statt!

Lehrbuch: Materialien der Kursleiterin

Mi, 22.02.2017, 18.00 – 19.30 Uhr, 12 x

Berufsschule Wiesau / 74,00 €

davon Materialbeitrag für Skript: 4,00 €

(keine Schüler-Ermäßigung möglich)

Prüfungsvorbereitungskurs Word / Excel für kaufmännische Berufe**Jürgen Blumberg**

siehe Außenstelle Mitterteich

Bereich Beruf: EDV/Multimedia

12 e

-blumenreicher Innenhof-Biergarten
Gerichte auch für gesundheitsbewußte Gäste

Das Restaurant im Herzen der Stadt

Prinzregent Luitpold



-warme Küche bis 22.00 Uhr

Genießen nach Saison

Lassen Sie den Abend
gemütlich bei uns ausklingen!

Dienstag Ruhetag!

Familie Bruischütz und Urbanek
Prinzregent-Luitpold-Str. 4
95652 Waldsassen
Tel.09632/2886
eMail:info@gasthof-prinzregent-luitpold.de
www.gasthof-prinzregent-luitpold.de



Sprachen

Allgemeine Hinweise	42
S0 Gebärdensprache	siehe Außenstelle Wiesau
S1 Englisch	45
S2 Französisch	48
S3 Italienisch	49
S4 Spanisch	50
S5 Tschechisch	51
S6 Deutsch	53
S7 Andere Fremdsprachen	55

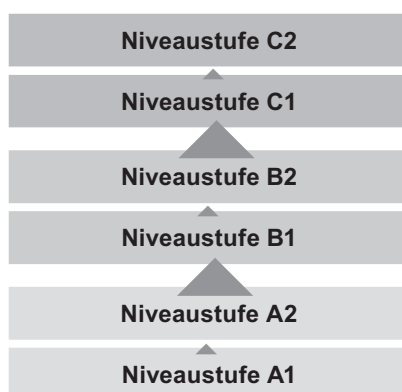


Sie möchten eine neue Fremdsprache erlernen oder schon vorhandene Kenntnisse vertiefen - eine gute Entscheidung! Denn im Beruf und auf Reisen ist es einfach gut, wenn man neben der Muttersprache mindestens eine weitere Sprache beherrscht.

„Die ganze Kunst der Sprache besteht darin, verstanden zu werden.“
Konfuzius (551 - 479 v. Chr.)

SPRACHEN LERNEN MIT SYSTEM

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen (GER)



Wir orientieren unseren Unterricht am „Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen“ (GER), der 1997 von Sprachexperten der Mitgliedsländer des Europarates entwickelt wurde. Der GER beschreibt genau, was Sie auf sechs verschiedenen Niveaustufen ausdrücken und verstehen können.

Anfänger/-innen starten bei A1, die höchste der sechs Niveaustufen heißt C2. Stellen Sie sich vor: Menschen in ganz Europa, von Athen bis Zagreb, lernen Sprachen in demselben System - eine riesige Sprachenlerngemeinschaft - und mit Ihrem Sprachkurs der vhs sind Sie mittendrin.

Für Sie bringt der Gemeinsame Europäische Referenzrahmen viele Vorteile:

- transparentes, einheitliches System mit 6 Niveaustufen
- gilt für alle Sprachen, Stufen, Schultypen, Altersgruppen
- Ihre Sprachkenntnisse sind europaweit vergleichbar
- aussagekräftiger Qualifikationsnachweis bei Bewerbungen
- grenzüberschreitende Anerkennung in ganz Europa
- Ihre Sprachkenntnisse können Sie durch international anerkannte Prüfungen von A1 bis C2 nachweisen



Den richtigen Kurs finden – einfach und schnell mit diesem Test!

Finden Sie den Kurs, der perfekt zu Ihnen passt! Schätzen Sie Ihre Vorkenntnisse gleich mit dem einfachen Test ein. Es ist ganz einfach: Kreuzen Sie alle Aussagen an, die auf Sie zutreffen. Welches ist die höchste Stufe, bei der Sie mindestens drei Aussagen angekreuzt haben? Wir empfehlen Ihnen zur Wiederholung einen Kurs dieser Stufe, zum Weiterlernen einen Kurs auf der nächst höheren Stufe.

Grundstufe A1 – Elementare Sprachverwendung / Anfänger (mind. 90 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten)	Ich kann zum Beispiel:
Ich kann mich mit Hilfe von einzelnen Wörtern, kurzen Sätzen, Mimik und Gestik auf einfachste Weise ausdrücken.	<input type="checkbox"/> jemanden begrüßen und mich vorstellen <input type="checkbox"/> einfache Fragen stellen und beantworten <input type="checkbox"/> Zahlen, Preisangaben und Uhrzeiten verstehen <input type="checkbox"/> eine kurze Notiz schreiben <input type="checkbox"/> auf Schildern, Plakaten und Wegweisern einiges verstehen
Grundstufe A2 – Elementare Sprachverwendung / Grundlegende Kenntnisse (mind. 90 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten)	Ich kann zum Beispiel:
Ich kann mich im Alltag zurechtfinden, obwohl ich noch viele Fehler mache.	<input type="checkbox"/> etwas zum Essen und Trinken bestellen <input type="checkbox"/> in einer Zeitung bestimmte Informationen finden (z.B. Ort und Preis einer Veranstaltung) <input type="checkbox"/> nach dem Weg fragen <input type="checkbox"/> eine Postkarte schreiben <input type="checkbox"/> eine kurze Ansage, wie z.B. im Flughafen verstehen
Mittelstufe B1 – Selbständige Sprachverwendung (mind. 90 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten)	Ich kann zum Beispiel:
Ich kann mich in den meisten Alltagssituationen ganz gut, aber noch mit Fehlern, verständigen.	<input type="checkbox"/> einfache Gespräche über vertraute Themen führen <input type="checkbox"/> eine Telefonnachricht verstehen, wenn relativ langsam gesprochen wird <input type="checkbox"/> persönliche Briefe schreiben <input type="checkbox"/> einen einfachen Zeitungsartikel verstehen <input type="checkbox"/> mich im Ausland in der Regel gut verständigen
Mittelstufe B2 – Selbständige Sprachverwendung (mind. 90 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten)	Ich kann zum Beispiel:
Ich kann in verschiedenen Situationen mühelos einfache Gespräche führen. Man versteht mich problemlos, jedoch mache ich einige Fehler.	<input type="checkbox"/> mich aktiv an längeren Gesprächen beteiligen <input type="checkbox"/> einer Nachrichtensendung im Fernsehen folgen <input type="checkbox"/> fachbezogene Korrespondenz lesen <input type="checkbox"/> gewöhnliche Geschäftsbriefe schreiben <input type="checkbox"/> in Diskussionen meine Ansichten begründen
Aufbaustufe C1 – Kompetente Sprachverwendung / Fortgeschrittenes Kompetenzniveau (mind. 90 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten)	Ich kann zum Beispiel:
Ich kann mich in unerwarteten Situationen zurechtfinden und drücke mich fast immer deutlich und weitgehend korrekt aus.	<input type="checkbox"/> mit Muttersprachler/innen über anspruchsvolle Themen diskutieren <input type="checkbox"/> komplexe Sachverhalte darstellen <input type="checkbox"/> Berichte und Briefe aller Art schreiben <input type="checkbox"/> den meisten Fernsehsendungen problemlos folgen <input type="checkbox"/> Zeitungen, Fachzeitschriften und Literatur lesen
Aufbaustufe C2 – Kompetente Sprachverwendung / Nahezu muttersprachliche Sprachbeherrschung (mind. 90 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten)	Ich kann zum Beispiel:
Ich kann mich in allen Situationen annähernd wie ein/e Muttersprachler/in ausdrücken.	<input type="checkbox"/> fließend sprechen und auch feinere Bedeutungsnuancen genau ausdrücken <input type="checkbox"/> mich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen mit Muttersprachler/innen beteiligen <input type="checkbox"/> anspruchsvolle Texte aller Art schreiben <input type="checkbox"/> Literatur- und Sachbücher lesen <input type="checkbox"/> ohne Schwierigkeiten gesprochene Sprache verstehen, auch wenn schnell gesprochen wird



Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen:

Mit System Fortschritte machen!

Die vhs-Sprachkurse sind gemäß dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen in 6 Niveaustufen untergliedert. Jede beschreibt detailliert, was Sie am Ende können – klar unterteilt nach den erlernten Fähigkeiten für Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben. In dieser Übersicht finden Sie die Lernziele sämtlicher Niveaus:

A1	Am Ende der Stufe A1 können Sie:	
Niveaustufe ★ ★ ★ ★ ★	<ul style="list-style-type: none"> • Hören: einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen 	<ul style="list-style-type: none"> • Lesen: einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z.B. Schilder und Plakate
	<ul style="list-style-type: none"> • Sprechen: sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen 	<ul style="list-style-type: none"> • Schreiben: Formulare, z.B. im Hotel, ausfüllen
A2	Am Ende der Stufe A2 können Sie:	
Niveaustufe ★ ★ ★ ★ ★	<ul style="list-style-type: none"> • Hören: einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen 	<ul style="list-style-type: none"> • Lesen: kurze, einfache Texte, z.B. Anzeigen und Speisekarten verstehen
	<ul style="list-style-type: none"> • Sprechen: kurze, einfache Gespräche in Situationen des Alltags führen 	<ul style="list-style-type: none"> • Schreiben: kurze Notizen und Mitteilungen abfassen
B1	Am Ende der Stufe B1 können Sie:	
Niveaustufe ★ ★ ★ ★ ★	<ul style="list-style-type: none"> • Hören: das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn langsam gesprochen wird 	<ul style="list-style-type: none"> • Lesen: Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen
	<ul style="list-style-type: none"> • Sprechen: in einfachen, zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen beschreiben und Meinungen wiedergeben 	<ul style="list-style-type: none"> • Schreiben: persönliche Briefe schreiben
B2	Am Ende der Stufe B2 können Sie:	
Niveaustufe ★ ★ ★ ★ ★	<ul style="list-style-type: none"> • Hören: im Fernsehen die meisten Sendungen und Filme verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird 	<ul style="list-style-type: none"> • Lesen: Artikel und Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen
	<ul style="list-style-type: none"> • Sprechen: sich relativ mühelos an Diskussion beteiligen und Ihre Ansichten vertreten 	<ul style="list-style-type: none"> • Schreiben: detaillierte Texte, z.B. Aufsätze und Berichte schreiben
C1	Am Ende der Stufe C1 können Sie:	
Niveaustufe ★ ★ ★ ★ ★	<ul style="list-style-type: none"> • Hören: Unterhaltungen, Radio- und Fernsehsendungen relativ mühelos verstehen 	<ul style="list-style-type: none"> • Lesen: komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen
	<ul style="list-style-type: none"> • Sprechen: sich spontan in den meisten Situationen fließend ausdrücken 	<ul style="list-style-type: none"> • Schreiben: sich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken und über komplexe Sachverhalte schreiben
C2	Am Ende der Stufe C2 können Sie:	
Niveaustufe ★ ★ ★ ★ ★	<ul style="list-style-type: none"> • Hören: ohne Schwierigkeit die gesprochene Sprache verstehen 	<ul style="list-style-type: none"> • Lesen: jede Art geschriebenen Texts mühelos lesen
	<ul style="list-style-type: none"> • Sprechen: sich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen sicher und angemessen beteiligen 	<ul style="list-style-type: none"> • Schreiben: anspruchsvolle Briefe und komplexe Berichte verfassen und sich differenziert ausdrücken

Sprachunterricht kann nur erfolgreich sein, wenn er über einen längeren Zeitraum angeboten wird. Um dies zu ermöglichen, finden Sprachkurse **ab mindestens 5 Teilnehmern** statt.

Um diese Lehrgänge finanzieren zu können, ergibt sich folgende Staffelung der Kursdauer bei gleich bleibender Teilnehmergebühr:

ab 9 Teilnehmern: 12 x 90 min.

8 und 7 Teilnehmer: 10 x 90 min.

6 und 5 Teilnehmer: 8 x 90 min.

Die Reduzierung der Stundenzahl ist pädagogisch zu vertreten, da der Unterricht in kleineren Gruppen intensiver ist und der Kursleiter mehr auf den einzelnen Teilnehmer eingehen kann. Dadurch werden die Lerninhalte schneller vermittelt. Viel Spaß und Erfolg in Ihrem vhs-Sprachkurs!



Gebärdensprache

Gebärdensprache für Fortgeschrittene

Arnold Geyer

siehe Außenstelle Wiesau



Englisch

ENGLISCH AM ABEND

16-S1001

Englisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse Grundstufe A1 Basis



Sarah Söllner

Lernen Sie mit uns die Weltsprache Englisch. Dieser Kurs wendet sich an alle, die keine oder sehr geringe Englischkenntnisse besitzen. Unser Ziel ist es, Ihnen einen sanften Einstieg in die Sprache zu geben. Sie lernen in einem angstfreien Kursklima Basissituationen in Englisch zu meistern - sei es für eine geplante Reise ins Ausland, für Gespräche zu Hause mit ausländischen Gästen, für berufliche Veränderungen oder auch nur, weil Englisch heute eben dazugehört. Sie werden in kleinen und klar definierten Lernschritten viel Englisch sprechen und hören, aber auch lesen und schreiben. Sie haben von Anfang an Erfolgserlebnisse und Spaß an der Sprache.

Lehrbuch: Great! A1, Klett Verlag, ab Unit 1

Do, 13.10.2016, 18.00 – 19.30 Uhr, 12 x
Stiftland-Gymnasium / 70,00 €

16-S1002

Englisch für Anfänger mit Grundkenntnissen Grundstufe A1



Adriana Hirsch

Dieser Englischkurs wendet sich an die Teilnehmer des letzten Kurses für Anfänger ohne Vorkenntnisse sowie an alle, die leichte Vorkenntnisse in Englisch besitzen. Sie lernen weiter in einem angstfreien Kursklima Basissituationen in Englisch zu meistern - sei es für eine geplante Reise ins Ausland, für Gespräche zu Hause mit ausländischen Gästen, für berufliche Veränderungen oder auch nur, weil Englisch heute eben dazugehört. Sie werden in kleinen und klar definierten Lernschritten viel Englisch sprechen und hören, aber auch lesen und schreiben.

Lehrbuch: Great! A1, Klett Verlag, ab Unit 5

Do, 13.10.2016, 19.30 – 21.00 Uhr, 12 x
Stiftland-Gymnasium / 70,00 €

16-S1003

Englisch für Anfänger mit Grundkenntnissen II Grundstufe A2 Basis

Marina Sarkisyan

Dieser Englischkurs richtet sich an die Teilnehmer des letzten Kurses für Anfänger mit Grundkenntnissen sowie an alle, die vor schon langer Zeit Englisch gelernt, doch das meiste wieder vergessen haben. Sie erweitern im Kurs den Alltagswortschatz und besprechen einige Grundregeln der Grammatik. Dabei nehmen Sie sich jedoch ausreichend Zeit zum Vertiefen und Wiederholen. Eins ist gewiss: Der Spaß wird dabei nicht zu kurz kommen.

Lehrbuch: Easy English A2.1, Cornelsen Verlag, ab Unit 1

Do, 06.10.2016, 18.00 – 19.30 Uhr, 12 x
vhs, Kursraum 4, 1. Stock / 70,00 €

16-S1004

Englisch für Wiedereinsteiger Grundstufe A1

Gunthild Houswitschka

Dieser Kurs ist für alle gedacht, die früher schon einige Jahre Englisch in der Schule oder an der vhs gelernt haben und die glauben, alles vergessen zu haben. Sie beginnen noch einmal von vorn, gehen aber schneller voran als echte Anfänger.

Lehrbuch: Materialien der Kursleiterin

Di, 21.03.2017, 19.30 – 21.00 Uhr, 12 x
vhs, Kursraum 3, 1. Stock / 70,00 €

Englisch für Wiedereinsteiger Grundstufe A2 Basis

Véronique Brandl

siehe Außenstelle Mitterteich

Sie suchen noch ein besonderes Geschenk?
Ein Gutschein der vhs ist
immer eine gute Idee!





16-S1005

Englisch für den Urlaub

Grundstufe A1

Sarah Söllner

Reisen macht unheimlich Spaß. Wenn Ihre Englischkenntnisse dazu aber noch nicht ausreichen, dann ist dieser Kurs für Sie richtig. Anhand von praxisorientierten Übungsformen werden Sie für typische Urlaubssituationen (am Flughafen, im Hotel, Kontaktaufnahme, Einkaufen) fit gemacht. Sie lernen das entsprechende Reisevokabular, sprachliche Wendungen und die Grammatik, die nötig sind, um sich in Urlaubsländern sicher zu bewegen. Sie bekommen viele Reisetipps und landeskundliche Informationen. Lehrbuch: Englisch für den Urlaub A1, Klett Verlag

Do, 16.03.2017, 18.00 – 19.30 Uhr, 12 x
Stiftland-Gymnasium / 70,00 €



eine Fortsetzung für die Teilnehmer des letzten Kurses. Geeignet aber auch für Quereinsteiger. Lehrbuch: Business English for Beginners A1/A2, Cornelsen Verlag, Unit 7

Di, 11.10.2016, 19.30 – 21.00 Uhr, 12 x
Stiftland-Gymnasium / 70,00 €

Englisch für Fortgeschrittene
Mittelstufe B1 Basis

Véronique Brandl

siehe Außenstelle Mitterteich

16-S1006

Business English for Beginners
Grundstufe A1/A2

Adriana Hirsch

Sie brauchen in der Arbeit Englisch? Arbeits-/Wirtschaftswortschatz? Sie verfügen über Grundkenntnisse in Englisch? Oder sind Sie einfach nur interessiert an der Englischen Sprache und möchten mehr in den englischsprachigen Medien/Nachrichten verstehen? Dann sind Sie hier genau richtig! In diesem Kurs werden Sie in kleinen und klar definierten Lernschritten viel Englisch sprechen und hören, aber auch lesen und schreiben. Sie haben von Anfang an Erfolgserlebnisse und Spaß an der Sprache. Das ist



16-S1007

Great! Global English für Urlaub und Alltag
Mittelstufe B1

Sonja Schmid

Fortsetzungskurs für alle Teilnehmer der letzten beiden „Great“-Kurse und für alle, die sich schon relativ sicher auf Englisch verständigen können, aber noch oft nach den treffenden Wörtern und Ausdrücken suchen. Unterhaltsame, direkt im Alltag anzuwendende Themen, Extras wie Quiz und Original-Audios machen Lust auf mehr. Inhalte und Kommunikation stehen in diesem Kurs im Vordergrund, Grammatik rückt in den Hintergrund, wird aber in Mini-Inputs aufgefrischt und bei Bedarf genauer erklärt. Lehrbuch: Great! B1, Klett Verlag, ab Unit 7

Di, 18.10.2016, 18.00 – 19.30 Uhr, 12 x

Stiftland-Gymnasium / 70,00 €



Kompetenz ist unser wertvollster Baustoff!

Planung



- Entwürfe, Varianten und Kostenschätzung
- Wärme- und Schallschutznachweis
- statische Berechnungen
- u.v.m.

Hochbau



- Erd- und Entwässerungsarbeiten
- Zimmer- und Dachdeckerarbeiten
- Putzarbeiten
- Mauerarbeiten
- Betonarbeiten

Tiefbau



- Erdarbeiten
- Wasserleitungsbau
- Kanalbau
- Kanalsanierung
- Baugebieterschließung

Bäumli Bau GmbH

Dippersreuth 21, 95695 Mähring, Tel.: 09639/91300
Fax: 09639/913040, E-Mail: info@baeuml-bau.de

www.baeuml-bau.de





ENGLISCH AM VORMITTAG

16-S1008

Blooming Late: Englisch I für Senioren Grundstufe A1 Basis

Elvira Wölfli

Dieser Englischkurs für Anfänger ohne Vorkenntnisse ist speziell (aber nicht nur) auf die Lern-Bedürfnisse und Interessen älterer Menschen abgestimmt. Der Kurs vermittelt in lockerer Atmosphäre einfache Sprachkenntnisse in Englisch ohne komplizierte Grammatikregeln. Die Aussprache wird auch für die häusliche Nachbereitung geschult.

Lehrbuch: Blooming Late, Grünbaum Verlag, ab Unit 1

Do, 06.10.2016, 09.00 – 10.30 Uhr, 12 x
vhs, Sitzungsraum Kreisjugendring, 2. Stock / 70,00 €

16-S1009

Konversation auf Englisch IV für Senioren Grundstufe A1

Elvira Wölfli

Dieser Kurs richtet sich an die Teilnehmer des letzten Konversationskurses sowie an alle, die ihre Grundkenntnisse in lockerer englischer Konversation erweitern und vertiefen wollen.

Lehrbuch: English Network 1, Langenscheidt Verlag, ab Unit 6

Di, 04.10.2016, 09.00 – 10.30 Uhr, 12 x
vhs, Kursraum 4, 1. Stock / 70,00 €

16-S1010

Englisch V für Senioren Grundstufe A1

Elvira Wölfli

Dieser Englischkurs ist speziell auf die Lern-Bedürfnisse und Interessen älterer Menschen abgestimmt. Aber auch jüngere Teilnehmer sind herzlich willkommen. Der Kurs wendet sich vor allem an die Teilnehmer des letzten Englischkurses sowie an alle, die grundlegen-

den Wortschatz und Basisgrammatik wiederholen und erweitern sowie gleichzeitig ihre kommunikativen Kompetenzen ausbauen wollen.

Lehrbuch: Sterling Silver 2, Cornelsen Verlag, ab Unit 18

Mi, 05.10.2016, 09.00 – 10.30 Uhr, 12 x
vhs, Kursraum 4, 1. Stock / 70,00 €

16-S1011

Blooming Well: Englisch für Senioren Grundstufe A2

Elvira Wölfli

Wollen Sie Ihr Gedächtnis stärken? Geistig am Ball bleiben? Dann ist dieser Englischkurs der richtige für Sie. Der Kurs hat das Ziel, in entspannter Atmosphäre Ihre Englischkenntnisse aufzufrischen und sich im Alltag sowie im Urlaub im englischsprachigen Ausland zurechtzufinden. Grundwortschatz und Redewendungen mit begleitender Grammatik werden vermittelt. Langsame Progression, Spaß beim Lernen und das Wohlbefinden der Teilnehmer sowie das Sprechen in der Fremdsprache stehen in diesem Kurs an erster Stelle. Der Unterricht findet ohne Druck und Hektik statt.

Lehrbuch: Blooming Well, Grünbaum Verlag, ab Unit 34 (von 56 Units)

Do, 06.10.2016, 10.30 – 12.00 Uhr, 12 x
vhs, Sitzungsraum Kreisjugendring, 2. Stock / 70,00 €

ENGLISCH AM WOCHENENDE

16-S1012

Weekend Basic Refresher English Grundstufe A2

Adriana Hirsch

Dieser Englischkurs ist für alle geeignet, die sich eine zügige Auffrischung wünschen und unter der Woche keine Zeit haben. In diesem Kurs können Sie Ihre

16
n

Online Banking



VR-Banking App



19.600
Geldautomaten



Sicher online
bezahlen



Persönliche
Beratung
vor Ort

Unsere aktuellen Öffnungszeiten: Immer - Überall.

Wir sind für Sie da - wann, wo und wie sie wollen. Profitieren Sie von unserem Service per Telefon, Online-Banking, über unsere Banking App oder direkt in Ihrer Filiale.



**Volksbank
Nordoberpfalz eG**

Mitterteicher Str. 13, 95643 Tirschenreuth



vorhandenen Grundkenntnisse auffrischen und so die Inhalte der Niveaustufe A2 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens für Sprachen abdecken. In ungezwungener Atmosphäre können Sie den grundlegenden Wortschatz und die Basisgrammatik wiederholen und erweitern sowie gleichzeitig Ihre kommunikativen Kompetenzen ausbauen. Nützliche Redewendungen für den Alltag und auch für berufliche Situationen machen den Unterricht lebendig und abwechslungsreich.

Lehrbuch: A New Start. Refresher A2, Cornelsen Verlag, ab Unit 1

Sa, 15.10.2016, 09.00 – 10.30 Uhr, 12 x
vhs, Kursraum 3, 1. Stock / 70,00 €

16-S1013
Workshop „English Conversation“
Grundstufe A2

Barbara Legat-Kasel

Dieser Workshop ist für alle geeignet, die bereits solide Englischkenntnisse erworben haben und diese nun im lockeren Gespräch oder auch in der ernsthaften Diskussion anwenden und festigen wollen. Ideal ist der Workshop auch, um die Scheu vor dem Sprechen einer fremden Sprache zu überwinden.

Folgende Themen werden behandelt:

- Arzt- / Krankenhausbesuche
- über seine Arbeit/Tätigkeit sprechen (mit jeweiligem Fachwortschatz)
- „small-talk“ auf Englisch
- Konversation zu bestimmten Sachverhalten z.B.: Politik, öffentliches Geschehen, Umwelt etc.

Bei den speziellen Sachverhalten kann direkt auf die Themenwünsche der Teilnehmer eingegangen werden.

Lehrbuch: Materialien der Kursleiterin

Sa, 28.01.2017, 09.00 – 14.30 Uhr
vhs, Kursraum 5, 1. Stock / 23,00 €
(23,00 € ab 9 TN / 28,10 € bei 8-7 TN / 37,30 € bei 6-5 TN)
davon Materialbeitrag für Skript: 5,00 €

16-S1014
Workshop „Business English“
Mittelstufe B1

Barbara Legat-Kasel

Dieser Kurs richtet sich an alle mit guten Englisch-Grundkenntnissen, die mit ausländischen Kunden oder Lieferanten Kontakt haben und ihre Kommunikationsfähigkeit verbessern wollen.

Folgende Themen werden behandelt:

- English for the Office
- Telephoning in English
- Meetings in English
- E-Mails & Business Writing
- Presentations in English
- English for Customer Service
- English for Business Small Talk
- Negotiations in English
- English for Business Trips

Lehrbuch: Materialien der Kursleiterin

Sa, 22.10.2016, 09.00 – 14.30 Uhr
vhs, Kursraum 5, 1. Stock / 26,00 €
(26,00 € ab 9 TN / 31,10 € bei 8-7 TN / 40,30 € bei 6-5 TN)
davon Materialbeitrag für Skript: 8,00 €

ENGLISCH FÜR DEN BERUF

Englisch - Mittlere Reife - Vorbereitungskurs
Margot Leipold

siehe Außenstelle Wiesau
Bereich Grundbildung: Realschulabschluss

 **Französisch**

FRANZÖSISCH AM ABEND

16-S2001
Französisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse
Grundstufe A1 Basis



Adriana Hirsch

Französisch ist kompliziert? Machen Sie es sich einfach! Der Kurs arbeitet nach dem Motto „Alles, was einfach Spaß macht und Lernfortschritt bringt“. Der Kurs richtet sich an „echte“ Anfänger ohne Französisch-Vorkenntnisse, die den ersten Wortschatz sowie die wichtigsten Grammatik-Grundkenntnisse erwerben wollen. Sie lernen in einer lockeren Atmosphäre auch erste, sehr einfache Sprechsituationen bewältigen und arbeiten mit einem Lehrbuch, das „zeitgemäß, lebendig, ansprechend und authentisch“ ist. Speziell abgestimmt auf die Bedürfnisse von Erwachsenen ohne Vorkenntnisse.

Lehrbuch: On y va! A1, Hueber Verlag, ab Lektion 1

Di, 11.10.2016, 18.00 – 19.30 Uhr, 12 x
Stiftland-Gymnasium / 70,00 €

16-S2002
Französisch für Anfänger
Grundstufe A1 Basis



Adriana Hirsch

Haben Sie schon ein bisschen Kenntnisse in Französisch und wollen weiter lernen? Wir üben zusammen mit viel Spaß und in guter Atmosphäre. Wir lesen kurze Texte und hören einfache Dialoge, listen Wortschatz, machen ein wenig Grammatik und lernen nach und nach, einfache Sprechsituationen zu bewältigen.

Dieser Französischkurs richtet sich an die Teilnehmer des letzten Kurses für Anfänger ohne Vorkenntnisse sowie an alle, die leichte Vorkenntnisse in Französisch haben.

Lehrbuch: On y va! A1, Hueber Verlag, ab Lektion 5

Do, 13.10.2016, 18.00 – 19.30 Uhr, 12 x
Stiftland-Gymnasium / 70,00 €

16-S2003

**Französisch für Wiedereinsteiger
Grundstufe A1**



Anne Frank

Dieser Kurs richtet sich an die Teilnehmer des letzten Französischkurses für Wiedereinsteiger sowie an alle, die Französisch ungefähr schon zwei Jahre an der vhs gelernt haben, ihre Schulkenntnisse auffrischen und erweitern wollen oder eine Reise nach Frankreich planen. Es werden die Redewendungen für den Urlaub trainiert, Einblicke in die französische Alltagskultur vermittelt und nach Bedarf die Grammatik geübt. Sie üben zusammen mit viel Spaß und in guter Atmosphäre. Außerdem erfahren Sie eine Menge über Land und Leute von der muttersprachlichen Kursleiterin.

Lehrbuch: On y va! A1, Hueber Verlag, ab Lektion 7 und Materialien der Kursleiterin

Di, 11.10.2016, 18.00 – 19.30 Uhr, 12 x
Stiftland-Gymnasium / 70,00 €

16-S2004

**Cours de répétition
Mittelstufe B1**



Sylvia Sammüller

Wenn Sie bereits etwa drei bis vier Jahre Französisch an der vhs gelernt haben und über gute Französischkenntnisse verfügen, haben Sie in diesem Kurs die Möglichkeit, diese anhand landeskundlicher Texte sowie anderer Medien einzusetzen. Sie können sowohl den Wortschatz als auch grammatikalische Strukturen wiederholen und erweitern. Natürlich üben Sie auch das Hörverstehen und das Sprechen.

Lehrbuch: Voyages neu B1, Klett Verlag

Di, 04.10.2016, 19.30 – 21.00 Uhr, 12 x
Stiftland-Gymnasium / 70,00 €



Italienisch

ITALIENISCH AM ABEND

16-S3001

**Italienisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse
Grundstufe A1 Basis**

Monika Plonner

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer ohne Italienisch-Vorkenntnisse, die den ersten Wortschatz sowie Grammatik-Grundkenntnisse gerne erwerben wollen. Sie üben Aussprache und Intonation. Am Ende des Kurses können Sie auf Italienisch andere begrüßen und sich vorstellen, verschiedene Fragen stellen und einfache Gespräche führen.

Lehrbuch: Chiaro A1, Hueber Verlag, ab Lektion 1

Mi, 12.10.2016, 18.00 – 19.30 Uhr, 12 x
vhs, Kursraum 4, 1. Stock / 70,00 €

16-S3002

**Italienisch für Wiedereinsteiger
Grundstufe A1**



Christina Wolfrum

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer, die schon einmal einen Italienischkurs besucht haben und einfach alles nochmal wiederholen möchten und danach weiterlernen wollen. Sie wiederholen die Lektionen 1 – 4, danach machen Sie bei Lektion 5 weiter. Der Italienischkurs ist auch für Personen gedacht, die schon vor längerer Zeit einen Kurs besucht haben und die glauben, alles vergessen zu haben.



SPRACHEN

Französisch / Italienisch

27
r

Die preiswerte Einkaufsquelle für:

**Wäsche, Strickwaren, Arbeitskleidung,
Kinder- und Babyartikel, usw.**



**Wäschehaus
Wettinger**



EINKAUFEN AUF ÜBER 1200 m²

ÖFFNUNGSZEITEN: Montag bis Freitag 8 bis 18 Uhr, Samstag 8 bis 13 Uhr, sowie jeden 1. Samstag im Monat bis 16 Uhr • Maximilianplatz 13 • 95643 Tirschenreuth •
Telefon 09631/2294 • E-mail: info@haus-der-waesche.de
www.haus-der-waesche.de



Lehrbuch: Chiaro A1, Hueber Verlag

Di, 04.10.2016, 18.30 – 20.00 Uhr, 12 x / 14-tägig
(Die genauen Termine werden im Kurs bekannt gegeben)
Stiftland-Gymnasium / 70,00 €

Conversazione

Christina Wolfrum

siehe Außenstelle Mitterteich

ITALIENISCH AM VORMITTAG

16-S3003

**Italienisch für Anfänger
Grundstufe A1 Basis**

Monika Plonner

Das ist ein Italienischkurs für Frühaufsteher, die lieber am Vormittag nach dem Motto: „la mattina ha l'oro in bocca“ (Morgenstund hat Gold im Mund) lernen möchten.

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger mit keinen oder ganz leichten Italienisch-Vorkenntnissen und bietet einen Einstieg in die Aussprache, Grammatik und den Wortschatz der italienischen Sprache. Man lernt auch erste, einfache Sprechsituationen zu bewältigen. So wird in diesem Kurs noch mehr wiederholt als sonst üblich und es werden viele Zusatz-Übungen gemacht, so dass das Lernen Spaß macht!
Lehrbuch: Chiaro A1, Hueber Verlag, ab Lektion 1

Mo, 10.10.2016, 08.00 – 09.30 Uhr, 12 x
vhs, Kursraum 4, 1. Stock / 70,00 €

16-S3004

**Italienisch für Alltag
Grundstufe A2 Basis**

Monika Plonner

Vielleicht haben Sie schon Grundkenntnisse? Dieser Italienischkurs ist zum Auffrischen oder Erweitern Ihrer bisher vorhandenen Italienischkenntnisse geeignet. In entspannter und lebendiger Atmosphäre üben, lernen und wiederholen Sie Italienisch, indem Sie auch italienische Rezepte kennen lernen und übersetzen. Die leckeren italienischen Gerichte können Sie dann ganz einfach zuhause zubereiten.

Lehrbuch: Materialien der Kursleiterin

Mo, 10.10.2016, 09.30 – 11.00 Uhr, 12 x
vhs, Kursraum 4, 1. Stock / 70,00 €



Spanisch

SPANISCH AM ABEND

16-S4001

**Spanisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse
Grundstufe A1 Basis**



Corina Graser

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse, die sich mit der spanischen Alltagssprache vertraut machen möchten. Der Kurs bietet einen Einstieg in die Aussprache, Grammatik und den Wortschatz der spanischen Sprache. Einfache

14
|
22
M

NEU

Lemix®

Die Lehmbauplatte für den Trockenbau.
Ein neues Produkt von HART Keramik AG.

Speichert Wärme, schützt vor Hitze, schirmt Schall ab, neutralisiert Luftschadstoffe, absorbiert Gerüche, brennt nicht, ist kompostierbar und 100% recyclefähig. Auch für Feuchträume geeignet.

Alle Infos unter www.lemix.eu
oder telefonisch 09233 7714-0

Hightech-Ton statt Gipskarton

Dialogübungen helfen, sich mit Spaniern bzw. Südamerikanern zu verständigen.

Lehrbuch: Caminos neu A1, Klett Verlag, ab Unidad 1

Do, 06.10.2016, 18.00 – 19.30 Uhr, 12 x

Stiftland-Gymnasium / 70,00 €

16-S4002



Spanisch für Anfänger mit Grundkenntnissen Grundstufe A1

Corina Graser

Dieser Kurs wendet sich an die Teilnehmer des letzten Spanischkurses für Anfänger sowie an alle, die ihre Spanischkenntnisse auffrischen und erweitern möchten. Sie lernen alltagsbezogen und ohne Leistungs- und Zeitdruck, denn unsere Devise lautet „Mit Spaß lernen“.

Lehrbuch: Caminos neu A1, Klett Verlag, ab Unidad 5

Do, 06.10.2016, 19.30 – 21.00 Uhr, 12 x

Stiftland-Gymnasium / 70,00 €

Spanisch für Wiedereinsteiger

Grundstufe A2

Corina Graser

siehe Außenstelle Mitterteich

16-S4003

Spanisch für die Reise

Grundstufe A1/A2

Maria Dolores Besteiro Gómez

Reisen macht unheimlich Spaß. Wenn Ihre Spanischkenntnisse dazu aber noch nicht ausreichen, dann ist dieser Abendkurs für Sie richtig. Anhand von praxisorientierten Übungsformen werden Sie für typische Urlaubssituationen (am Flughafen, im Hotel, Kontaktaufnahme, Einkaufen) fit gemacht. Sie lernen das entsprechende Reisevokabular, sprachliche Wendungen und die Grammatik, die nötig sind, um sich in Urlaubsländern sicher zu bewegen.

Lehrbuch: Materialien der Kursleiterin

Mi, 25.01.2017, 19.45 – 21.15 Uhr, 12 x

vhs, Kursraum 4, 1. Stock / 70,00 €

16-S4004

Conversación en Español

Grundstufe A2

Maria Dolores Besteiro Gómez

Dieser Konversationskurs wendet sich an alle, die schon gute Spanischkenntnisse besitzen, und sie pflegen, erweitern sowie wieder aktiv anwenden möchten. Sie unterhalten sich auf Spanisch und festigen somit das bereits Erlernte. Es erwartet Sie eine diskussionsfreudige Gruppe unter der Leitung der muttersprachlichen Kursleiterin. Unser Ziel ist es, die Sprechfertigkeit zu verbessern.

Lehrbuch: Con gusto A2, Klett Verlag

Di, 18.10.2016, 19.30 – 21.00 Uhr, 12 x

vhs, Kursraum 4, 1. Stock / 70,00 €

Konversation in Spanish

Barbara Schmid

siehe Außenstelle Waldsassen



Tschechisch

SONDERAKTION FÜR DAS JAHR 2016:

40 € Zuschuss für Tschechischkurse für Anfänger!

Alle Teilnehmer, die im Jahr 2016 einen Tschechischkurs für Anfänger ohne Vorkenntnisse mit mindestens 10 Doppelstunden besuchen, erhalten durch den Bezirk Oberpfalz einen einmaligen Zuschuss in Höhe von 40,- €. Damit unterstreicht der Bezirk, wie wichtig ihm das Erlernen der Sprache unseres Nachbarlandes ist. Nutzen Sie die Chance und lernen Sie Tschechisch - JETZT!

Damit jeder in den Genuss des Zuschusses kommt, dauern alle Tschechischkurse für Anfänger ohne Vorkenntnisse mindestens zehn Doppelstunden. Falls die dafür nötige Teilnehmerzahl (mindestens 7 Teilnehmer) nicht erreicht wird, erhöht sich die Teilnehmergebühr auf 87,50 €, abzüglich 40,- € Zuschuss, so dass nur ein Eigenanteil von 47,50 € bleibt.

TSCHECHISCH AM ABEND

16-S5001

Tschechisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse Grundstufe A1 Basis

Lenka Dutzova

Der Kurs wendet sich an „echte“ Anfänger ohne Tschechisch-Vorkenntnisse und bietet einen Einstieg in die tschechische Aussprache. In diesem Kurs lernen Sie Begrüßungen, den notwendigen Grundwortschatz und die wichtigste Grammatik. Mit Informationen über Land und Leute sowie einigen Tipps meistern Sie viel besser Ihre Fahrten, geschäftliche Kontakte und Begegnungen im Nachbarland.

Lehrbuch: Materialien der Kursleiterin

Mo, 17.10.2016, 18.00 – 19.30 Uhr, 12 x

vhs, Kursraum 5, 1. Stock / 30,00 €

Der Zuschuss in Höhe von 40 € wurde bereits berücksichtigt!

(Materialkosten für Skript ca. 5,00 €)

16-S5002

Tschechisch für Anfänger mit Grundkenntnissen Grundstufe A1

Lenka Dutzova

Dieser Kurs richtet sich an die Teilnehmer des letzten Kurses für Anfänger ohne Vorkenntnisse sowie an alle, die ihre einfachen Tschechisch-Vorkenntnisse





wiederholen, verbessern und vertiefen wollen. In lockerer Konversation bauen Sie Ihre sprachlichen Kenntnisse aus und durch viele zusätzliche Übungen erweitern Sie die tschechische Grammatik. Sie üben langsam alle vier Fertigkeiten: Schreiben, Lesen, Hören und Sprechen.

Lehrbuch: Materialien der Kursleiterin

Di, 18.10.2016, 19.30 – 21.00 Uhr, 12 x
vhs, Kursraum 5, 1. Stock / 70,00 €
(Materialkosten für Skript ca. 5,00 €)

16-S5003

Tschechisch für Anfänger mit Grundkenntnissen II Grundstufe A2

Lenka Dutzova

Dieser Tschechischkurs ist für die Teilnehmer des letzten Anfängerkurses mit Grundkenntnissen geeignet. Aber auch die Teilnehmer, die früher schon etwa zwei Jahre Tschechisch an der vhs gelernt haben und ihre Grundkenntnisse festigen wollen, sind herzlich eingeladen. In diesem Kurs können Sie sowohl den Wortschatz als auch grammatikalische Strukturen noch mehr wiederholen und erweitern als sonst üblich. Sie üben in lockerer Kursatmosphäre alle vier Fertigkeiten: Schreiben, Lesen, Hören und Sprechen. Lehrbuch: Materialien der Kursleiterin

Di, 18.10.2016, 18.00 – 19.30 Uhr, 12 x
vhs, Kursraum 5, 1. Stock / 70,00 €
(Materialkosten für Skript ca. 5,00 €)

16-S5004

Tschechisch für leicht Fortgeschrittene Mittelstufe B1 Basis

Lenka Dutzova

Dieser Tschechischkurs ist für die Teilnehmer des letzten Anfängerkurses mit Grundkenntnissen II geeignet. Aber auch die Teilnehmer, die früher schon etwa drei Jahre Tschechisch an der vhs gelernt haben und ihre guten Grundkenntnisse auffrischen und wiederholen möchten, sind herzlich eingeladen. In diesem Kurs können Sie Ihr vorhandenes Wissen aufbauen. Sie üben Situationen, in denen es um einen einfachen, direkten Austausch von Informationen und um vertraute Themen und Tätigkeiten geht. Lehrbuch: Materialien der Kursleiterin

Mo, 17.10.2016, 19.30 – 21.00 Uhr, 12 x
vhs, Kursraum 5, 1. Stock / 70,00 €
(Materialkosten für Skript ca. 5,00 €)

TSCHECHISCH AM VORMITTAG

16-S5005

Tschechisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse Grundstufe A1 Basis

Lenka Dutzova

Dieser Kurs wendet sich an „echte“ Anfänger ohne Tschechisch-Vorkenntnisse, die in einem gemütlichen Lerntempo und mit Spaß die slawische Sprache unserer Nachbarn erlernen möchten. Unter anderem

werden auch nach und nach der notwendige Grundwortschatz und die wichtigste Grammatik vermittelt. Mit Informationen über Land und Leute sowie einigen Tipps meistern Sie viel besser Ihre Fahrten und Begegnungen im Nachbarland.

Lehrbuch: Materialien der Kursleiterin

Mi, 19.10.2016, 10.45 – 12.15 Uhr, 12 x
vhs, Kursraum 4, 1. Stock / 30,00 €

Der Zuschuss in Höhe von 40 € wurde bereits berücksichtigt!

(Materialkosten für Skript ca. 5,00 €)

16-S5006

Tschechisch für Anfänger III für Senioren Grundstufe A1

Lenka Dutzova

Dieser Kurs wendet sich an die Teilnehmer des letzten Tschechischkurses für Anfänger mit leichten Grundkenntnissen sowie an alle, die ihre Tschechisch-Vorkenntnisse wiederholen, verbessern und vertiefen wollen. Durch viele zusätzliche Übungen erweitern Sie langsam die tschechische Grammatik. Der Tschechischkurs ist speziell auf die Lern-Bedürfnisse und Interessen älterer Menschen abgestimmt, die sich für den Besuch im Nachbarland Tschechien vorbereiten und ein Minimum an Sprachkenntnissen erwerben möchten. Auch jüngere Teilnehmer sind herzlich willkommen.

Lehrbuch: Materialien der Kursleiterin

Do, 20.10.2016, 10.30 – 12.00 Uhr, 12 x
vhs, Kursraum 4, 1. Stock / 70,00 €
(Materialkosten für Skript ca. 5,00 €)

16-S5007

Tschechisch für Anfänger V für Senioren Grundstufe A2

Lenka Dutzova

Dieser Tschechischkurs richtet sich an die Senioren des letzten Anfängerkurses mit ziemlich guten Grundkenntnissen. Aber auch die Teilnehmer, die früher schon etwa drei Jahre Tschechisch an der vhs gelernt haben und ihre guten Grundkenntnisse festigen wollen, sind herzlich eingeladen. In diesem Kurs können Sie sowohl den Wortschatz als auch grammatikalische Strukturen noch mehr wiederholen und erweitern als sonst üblich. In lockerer Kursatmosphäre können Sie nach und nach schon ein bisschen längere Gesprächssituationen genauer betrachten und üben. Lehrbuch: Materialien der Kursleiterin

Do, 20.10.2016, 09.00 – 10.30 Uhr, 12 x
vhs, Kursraum 4, 1. Stock / 70,00 €
(Materialkosten für Skript ca. 5,00 €)

Keine Nachricht ist eine gute Nachricht!
Nur wenn ein Kurs bereits ausgebucht ist,
verschoben oder abgesagt werden muss,
werden Sie informiert.



Integrationskurs für Migranten und Asylsuchende

Imparo il tedesco alla Volkshochschule
Aprendo alemán en la Volkshochschule
Volkshochschule de almanca ögreniyorom
Ja se učim německy na Volkshochschule
Uczę się języka niemieckiego w Volkshochschule
Я учу немецкий язык в Volkshochschule
Ja učim njemački jezik u Volkshochschule
I am learning German at the Volkshochschule

16-S6001 Integrationskurs Deutsch Niveaustufe A1/A2/B1

Sprache ist im Alltag ebenso wichtig wie im Arbeitsleben. Sprache erleichtert den (Wieder-) Einstieg ins Berufsleben und ist ein Schlüssel zur Integration. Seit 1. Januar 2006 bietet die Volkshochschule die Integrations- und Orientierungskurse im Auftrag des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge (BAMF) an. Teilnehmen können alle Ausländer, die sich dauerhaft im Bundesgebiet aufhalten, sowie Spätaussiedler. Seit 1. Januar 2016 können auch die Asylsuchenden unter bestimmten Voraussetzungen an den Integrationskursen vom BAMF teilnehmen.

Umfang

Der Integrationskurs beinhaltet einen Sprachkurs mit 900 oder 600 Unterrichtsstunden (UE = 45 Minuten), der über die Niveaus A1 und A2 zum Niveau

B1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER) führt und mit der u. a. von Industrie- und Handwerkskammern anerkannten Prüfung Deutsch-Test für Zuwanderer (B1) abschließt. Die Prüfung dokumentiert einen Nachweis für die Einbürgerung und verbessert Chancen zur Integration in den Arbeitsmarkt.

Der sich anschließende Orientierungskurs mit 60 Stunden wird mit dem Test „Leben in Deutschland“ abgeschlossen, der im Testformat dem bisherigen Einbürgerungstest entspricht.

Inhalt

Wichtige Themen im Sprachkurs sind: Kontakte mit Behörden, Wohnungssuche, Arbeitsplatzsuche, Einkaufen und Gesundheit usw. Der Orientierungskurs behandelt vor allem: Politik und Demokratie, Überblick über die neuere deutsche Geschichte, Gesellschaft und Alltagskultur in Deutschland, grundlegende Werte der deutschen Gesellschaft.

Der neue Integrationskurs (960 / 660 UE) beginnt, wenn die erforderliche Teilnehmerzahl erreicht ist.

Der Kurs ist **kostenlos**, wenn Sie Arbeitslosengeld II beziehen und im Besitz eines Berechtigungsscheins sind. Nur mit dem Berechtigungsschein zahlen Sie **1,95 € pro UE**. Die Selbstzahler ohne Berechtigungsschein zahlen **3,90 € pro UE** (pro 45 Minuten).

Die Anmeldung zum Kurs muss persönlich bei der vhs erfolgen!

Alle angemeldeten Teilnehmer werden vor Kursbeginn schriftlich informiert und zum Einstufungstest eingeladen.

Weitere Informationen zum Integrationskurs erhalten Sie an der vhs bei Frau Iwona Schultes, Tel. 09631/88-386.

16-S6601 Deutsch als Fremdsprache für Anfänger Grundstufe A1 Basis



Kathrin Lang

Dieser Kurs richtet sich an alle, die über keine oder nur geringe Deutsch-Kenntnisse verfügen und die deutsche Sprache lernen möchten. Die Kenntnis der lateinischen Schrift wird vorausgesetzt.

Lehrbuch: wird im Kurs mitgeteilt

Do, 20.10.2016, 18.00 – 19.30 Uhr, 12 x
Stiftland-Gymnasium / 70,00 €

16-S6602 Deutsch als Fremdsprache für Fortgeschrittene Grundstufe A2 / Mittelstufe B1 Basis



Kathrin Lang

Dieser Kurs wendet sich an Ausländer, Migranten und Asylbewerber mit Grundkenntnissen, die in lockerer Atmosphäre sowohl Wortschatz als auch Grammatik wiederholen, erweitern und vertiefen möchten. Wer Lust und Zeit hat, ist herzlich willkommen.

Lehrbuch: wird im Kurs mitgeteilt

Do, 20.10.2016, 19.30 – 21.00 Uhr, 12 x
Stiftland-Gymnasium / 70,00 €

**16-S6603****Deutsch als Fremdsprache - Mittelstufe B2****Alexandra Schwarz**

Der Deutschkurs B2 ist für alle geeignet, die bereits die Prüfung für den „Deutschtest für Zuwanderer“ oder das „Zertifikat Deutsch“ erfolgreich abgelegt haben, aber trotzdem mit dem eigenen Sprachniveau nicht zufrieden sind und weiter in die Geheimnisse der deutschen Sprache eingeführt werden wollen. Der Kurs gibt Ihnen die Möglichkeit, Ihr Deutsch in Wort und Schrift zu perfektionieren, so dass Sie Ihr Leben in Ihrer neuen Wahlheimat erfolgreich gestalten können.

Zusätzliche Betreuung per E-Mail ist inklusive! Das Skript ist in der Kursgebühr enthalten.

Der Kurs eignet sich auch als Vorbereitung auf die Prüfung B2, die man extra an der vhs Weiden ablegen kann.

Deutschkenntnisse der Mittelstufe B1 sind Voraussetzung.

Lehrbuch: Materialien der Kursleiterin

Mo, 23.01.2017, 18.00 – 20.30 Uhr, 20 x
vhs, Kursraum 4, 1. Stock / 180,00 €
(180,00 € ab 9 TN / 231,00 € bei 8-7 TN / 324,00 €
bei 6-5 TN)
(keine Schüler-Ermäßigung möglich)

16-S6604**Deutsch als Fremdsprache - Mittelstufe B2****Crash-Deutschkurs in den Osterferien!****Alexandra Schwarz**

Dieser Crash-Deutschkurs B2 ist für alle geeignet, die bereits die Prüfung für den „Deutschtest für Zuwanderer“ oder das „Zertifikat Deutsch“ erfolgreich abgelegt haben, aber trotzdem mit dem eigenen Sprachniveau nicht zufrieden sind und weiter in die Geheimnisse der deutschen Sprache eingeführt werden wollen. Der Kurs gibt Ihnen die Möglichkeit, Ihr Deutsch in Wort und Schrift zu perfektionieren, so dass Sie Ihr Leben in Ihrer neuen Wahlheimat erfolgreich gestalten können. Zusätzliche Betreuung per E-Mail ist inklusive! Das Skript ist in der Kursgebühr enthalten.

Der Kurs eignet sich auch als Vorbereitung auf die Prüfung B2, die man extra an der vhs Weiden ablegen kann.

Deutschkenntnisse der Mittelstufe B1 sind Voraussetzung.

Lehrbuch: Materialien der Kursleiterin

Mo, 10.04.2017, 08.30 – 12.30 Uhr, 8 x
(Der Kurs findet am Karfreitag und am Ostermontag
nicht statt.)
vhs, Kursraum 5, 1. Stock / 120,00 €
(120,00 € ab 9 TN / 154,00 € bei 8-7 TN / 215,00 €
bei 6-5 TN)
(keine Schüler-Ermäßigung möglich)

Buchclub „Exlibris“**Alexandra Schwarz**

siehe Bereich Kultur: Literatur/Theater

**SPRACHPRÜFUNGEN DEUTSCH
ALS FREMDSPRACHE****Prüfung Start Deutsch 1 / telc Deutsch A1****Xandra Walczak / Susanne Weimann**

Brauchen Sie einen Nachweis über „einfache Deutschkenntnisse“, weil Sie z.B. ein Visum im Rahmen des Ehegattennachzugs beantragen wollen? Die deutschen Botschaften erkennen das Zertifikat telc Deutsch A1 an.

Die Prüfung Start Deutsch 1 wurde gemeinsam von Goethe-Institut e. V. und telc gGmbH entwickelt und ist für alle, die etwa 100 – 150 Stunden Deutschunterricht besucht haben. Diese Prüfung besteht aus einem schriftlichen und einem mündlichen Teil. Die schriftliche Prüfung dauert 65 Minuten. Ohne weitere Vorbereitungszeit legen Sie meist unmittelbar danach die mündliche Prüfung ab.

Die Anmeldung zur Prüfung muss persönlich bei der vhs erfolgen.

Mitbringen: Bleistift, Anspitzer, Radiergummi

16-S6701

Sa, 19.11.2016, 09.30 – 12.30 Uhr
vhs, Kursraum 5, 1. Stock / 95,00 €
(Anmeldeschluss: Mi, 02.11.2016)

16-S6702

Sa, 25.03.2017, 09.30 – 12.30 Uhr
vhs, Kursraum 5, 1. Stock / 95,00 €
(Anmeldeschluss: Mi, 08.03.2017)

An der Volkshochschule des Landkreises Tirschenreuth können Sie auch den **Deutsch-Test für Zuwanderer A2-B1 (DTZ)** ablegen. Diese Prüfung wurde im Auftrag des Bundesministeriums des Innern von Goethe-Institut e. V. und telc gGmbH gemeinsam entwickelt und ist die richtige Prüfung für Sie, wenn Sie einen Nachweis über Ihre Sprachkenntnisse für die Einbürgerung in Deutschland brauchen.

Alle Integrationskurse schließen mit dieser Prüfung ab. Sie kann aber auch von allen anderen Interessierten in Deutschland abgelegt werden.

Die Prüfung DTZ besteht aus einem schriftlichen und einem mündlichen Teil. Die schriftliche Prüfung dauert 100 Minuten. Die mündliche Prüfung wird in der Regel im Anschluss an die schriftliche Prüfung ohne Vorbereitungszeit durchgeführt.

Für die externen Teilnehmer kostet diese Prüfung 160,00 €.

Die möglichen Termine und weitere Informationen zur Prüfung „Deutsch-Test für Zuwanderer“ erhalten Sie an der vhs bei Frau Iwona Schultes, Tel. 09631/88-386.



EINBÜRGERUNGSTEST

Einbürgerungstest

Iwona Schultes

Die Volkshochschule des Landkreises Tirschenreuth ist anerkannte Prüfstelle für den Einbürgerungstest, den Ausländer, die die deutsche Staatsbürgerschaft annehmen wollen, seit dem 01.09.2008 absolvieren müssen. Aus einem Fragenkatalog von insgesamt 310 Fragen stellt das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) für jeden Teilnehmer einen Testbogen mit 33 Fragen zusammen, die innerhalb von 60 Minuten im Ankreuz-Verfahren beantwortet werden müssen. Bei 17 richtigen Antworten gilt der Test als bestanden.

Fragen zum Einbürgerungstest beantwortet an der Volkshochschule Frau Iwona Schultes, Tel. 09631/88-386. Bei ihr ist auch der Teilnehmermeldebogen für den Test erhältlich.

Die Anmeldung zur Prüfung muss persönlich bei der vhs erfolgen. Dabei müssen der ausgefüllte „Teilnehmermeldebogen Einbürgerungstest“, der Reisepass sowie die Prüfungsgebühr mitgebracht werden.

Mitbringen: Kugelschreiber mit blauer Tinte

16-S6101

Fr, 09.12.2016, 09.00 – 10.30 Uhr
vhs, Kursraum 4, 1. Stock / 30,00 €
(Anmeldeschluss: Di, 15.11.2016)

16-S6102

Fr, 19.05.2017, 09.00 – 10.30 Uhr
vhs, Kursraum 4, 1. Stock / 30,00 €
(Anmeldeschluss: Di, 25.04.2017)



Andere Fremdsprachen

RUSSISCH AM ABEND

16-S7001

Russisch für Anfänger Grundstufe A1 Basis

Anastasia Legat

Dieser Russischkurs ist für alle geeignet, die die russische Sprache von Null auf lernen wollen. Der Kurs bietet eine Einführung in die russische Schrift, Aussprache und Grammatik. Die Sprechfertigkeit zur Bewältigung alltäglicher und einfacher Sprechsituationen steht im Vordergrund. Der Einsteiger-Kurs ist für alle, die die schwere aber auch spannende Sprache in einer lockeren Atmosphäre lernen und viel Spaß beim Lernen haben wollen. Die Kursleiterin ist Muttersprachlerin und freut sich Ihnen die Sprache und die Kultur des Landes zu vermitteln.

Lehrbuch: Otlitschno! A1, Huber Verlag, ab Lektion 1

Mo, 10.10.2016, 18.30 – 20.00 Uhr, 12 x
vhs, Kursraum 3, 1. Stock / 70,00 €

ARABISCH AM ABEND

16-S7002

Arabisch für Anfänger Grundstufe A1 Basis Hasan Jawish

Arabisch ist die Sprache einer reichen Kultur mit einer jahrhundertelangen Tradition, zählt zu den sechs Amtssprachen der Vereinten Nationen und ist Muttersprache von fast 320 Millionen Menschen.

Der Kurs bietet einen Einstieg in die arabische Sprache und ist für alle, die sich für Syrien als Region und Arabisch als Sprache interessieren. Neben einer Einführung in die Grundlagen der Sprache und in die Schrift werden Wörter, einfache Sätze und Floskeln gelernt, die in Alltagssituationen nützlich sind. Der Sprachunterricht wird durch landeskundliche Informationen über Syrien ergänzt. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

Lehrbuch: wird im Kurs mitgeteilt

Mi, 19.10.2016, 18.00 – 19.30 Uhr, 12 x
vhs, Kursraum 3, 1. Stock / 70,00 €

ARABISCH AM VORMITTAG

16-S7003

Arabisch für Anfänger am Vormittag Grundstufe A1 Basis

Mariam Alsheikh Khalil

Sie interessieren sich für die arabische Sprache und Kultur?

In diesem Kurs können Sie sich einen ersten Eindruck von der Sprache verschaffen. Sie lernen, wie man sich begrüßt, ein paar einfache Sätze ausspricht und wie Sie z.B.: Ihren Namen mit arabischen Schriftzeichen schreiben können. Die Kursleiterin ist Muttersprachlerin und freut sich Ihnen die Sprache und die Kultur des Landes zu vermitteln. Dieser Arabischkurs ist speziell auf die Lern-Bedürfnisse und Interessen älterer Menschen abgestimmt. Aber auch jüngere Teilnehmer sind herzlich willkommen. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

Lehrbuch: wird im Kurs mitgeteilt

Di, 18.10.2016, 10.30 – 12.00 Uhr, 12 x
vhs, Kursraum 4, 1. Stock / 70,00 €

Bitte beachten Sie unsere
Geschäftsbedingungen und allgemeinen
Hinweise, besonders wenn Sie sich von
einem Kurs abmelden müssen!



Erste-Hilfe-Ausbildung

für Führerschein, Übungsleiter,
betriebliche Ersthelfer...



Termine + (Online-) Anmeldung:
www.brk-tirschenreuth.de

 **09631 2222**

Kreisverband Tirschenreuth | Egerstraße 21 | 95643 Tirschenreuth
ausbildung@kvtirschenreuth.brk.de



Deutsches Rotes Team

WIR BRAUCHEN DICH, UM UNSER
HELFERTEAM ZU VERSTÄRKEN.

SETZE EIN ZEICHEN UND WERDE EHRENAMTLICHER HELFER.
Informationen zum DRK bundesweit und kostenfrei: 08 000 365 000 | DRK.DE

www.brk-tirschenreuth.de

Bayerisches Rotes Kreuz 





Gesundheit

G1	Fitness / Bewegung	58
G2	Tanz	66
G3	Medizinische Gymnastik	68
G4	Entspannung / Körpererfahrung	70
G5	Pädagogik / Psychologie	73
G6	Ernährung / Abnehmen	74
G7	Erkrankungen / Heilmethoden	77
G8	Gesundheitspflege / Kosmetik	78
	Selbsthilfegruppen	79

**Jumping®Fitness**

Jumping ist ein dynamisches Fitnessstraining auf speziell dafür entwickelten Trampolinen. Das Training ist gelenkschonend und somit für wirklich jeden geeignet, egal ob Fitness erprobt oder nicht. Beim Spiel mit der Schwerkraft werden mehr als 400 Muskeln ge- und entspannt, Ausdauer trainiert und die effektive Fettverbrennung des Körpers stark gefördert.

Dieses spezielle Balancetraining verbessert nicht nur den Gleichgewichtssinn und die Körperkoordination, sondern festigt auch die tiefliegende Rückenmuskulatur. Jumping ist perfekt für alle, die abnehmen, ihre Figur festigen, die Kondition verbessern und neue Energie schöpfen wollen.

Mitbringen: Sportschuhe, Handtuch, Getränk

16-G1001**Raphaela Mark**

Mo, 19.09.2016, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 x
vhs, Gymnastikraum, Erdgeschoss / 76,00 €

16-G1002**Raphaela Mark**

Mo, 09.01.2017, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 x
vhs, Gymnastikraum, Erdgeschoss / 76,00 €

16-G1003**Raphaela Mark**

Mo, 24.04.2017, 19.00 – 20.00 Uhr, 5 x
vhs, Gymnastikraum, Erdgeschoss / 38,00 €

16-G1004**Janina Zeus / Angela Übelacker**

Di, 27.09.2016, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 x
vhs, Gymnastikraum, Erdgeschoss / 76,00 €

16-G1005**Janina Zeus / Angela Übelacker**

Di, 10.01.2017, 18.30 – 19.30 Uhr, 12 x
vhs, Gymnastikraum, Erdgeschoss / 91,20 €

Jumping®Fitness Slow**Janina Zeus / Angela Übelacker**

Jumping Slow ist ein dynamisches Fitnessstraining, gemäßiger in der Intensität, auf speziell dafür entwickelten Trampolinen. Das Training ist gelenkschonend und somit für wirklich jeden geeignet, egal ob Fitness erprobt oder nicht. Beim Spiel mit der Schwerkraft werden mehr als 400 Muskeln ge- und entspannt, Ausdauer trainiert und die effektive Fettverbrennung des Körpers stark gefördert.

Dieses spezielle Balancetraining verbessert nicht nur den Gleichgewichtssinn und die Körperkoordination, sondern festigt auch die tiefliegende Rückenmuskulatur. Jumping ist perfekt für alle, die abnehmen, ihre Figur festigen, die Kondition verbessern und neue Energie schöpfen wollen.

Mitbringen: Sportschuhe, Handtuch, Getränk

16-G1006

Di, 27.09.2016, 19.30 – 20.30 Uhr, 10 x
vhs, Gymnastikraum, Erdgeschoss / 76,00 €

16-G1007

Di, 10.01.2017, 19.30 – 20.30 Uhr, 12 x
vhs, Gymnastikraum, Erdgeschoss / 91,20 €

Jumping®Fitness**Raphaela Mark**

Jumping ist ein dynamisches Fitnessstraining auf speziell dafür entwickelten Trampolinen. Das Training ist gelenkschonend und somit für wirklich jeden geeignet, egal ob Fitness erprobt oder nicht. Beim Spiel mit der Schwerkraft werden mehr als 400 Muskeln ge- und entspannt, Ausdauer trainiert und die effektive Fettverbrennung des Körpers stark gefördert.

Dieses spezielle Balancetraining verbessert nicht nur den Gleichgewichtssinn und die Körperkoordination, sondern festigt auch die tiefliegende Rückenmuskulatur. Jumping ist perfekt für alle, die abnehmen, ihre Figur festigen, die Kondition verbessern und neue Energie schöpfen wollen.

Mitbringen: Sportschuhe, Handtuch, Getränk

16-G1010

Do, 22.09.2016, 17.00 – 18.00 Uhr, 10 x
vhs, Gymnastikraum, Erdgeschoss / 76,00 €

16-G1011

Do, 12.01.2017, 17.00 – 18.00 Uhr, 10 x
vhs, Gymnastikraum, Erdgeschoss / 76,00 €

16-G1012

Do, 27.04.2017, 17.00 – 18.00 Uhr, 5 x
vhs, Gymnastikraum, Erdgeschoss / 38,00 €

Fit durch den Winter**Marina Schiffmann**

Aerobic-Elemente in Kombination mit Dehn- und Kräftigungsübungen steigern das körperliche Wohlbefinden. Ein gezieltes Training für die Problemzonen Bauch-Beine-Po sowie für die Rückenmuskulatur rundet die Stunde ab. Für Spaß und gute Laune sorgt ein abwechslungsreiches Musikprogramm.

Mitbringen: feste Sportschuhe, Getränk

16-G1015

Mo, 26.09.2016, 17.00 – 18.00 Uhr, 10 x
vhs, Gymnastikraum, Erdgeschoss / 36,00 €

16-G1016

Mo, 09.01.2017, 17.00 – 18.00 Uhr, 12 x
vhs, Gymnastikraum, Erdgeschoss / 43,20 €

„Step and Shape“**Silvia Scharnagl**

Fatburner und Problemzonen-Gymnastik in einer Step-Stunde! Einfache Step-Schritte kombiniert mit gezielten Übungen zur Kräftigung der Problemzonen Bauch-Beine-Po, zum Teil mit Handgeräten (z. B. Hanteln oder Thera-Band)

Mitbringen: feste Sportschuhe, Gymnastikmatte, Getränk

16-G1017

Mo, 19.09.2016, 18.30 – 19.30 Uhr, 9 x
Marienschule, neue Turnhalle / 36,90 €

**16-G1018**

Mo, 09.01.2017, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 x
Marienschule, neue Turnhalle / 41,00 €

„Fit and Fun“ mit BBP-Training**Jana Koch**

Bei diesem Intensivtraining für die Problemzonen Bauch-Beine-Po wird ein abwechslungsreiches Programm zu rhythmischer Musik geboten, zum Teil mit Geräten (z. B. Thera-Band, Hanteln, Step). Ein spannendes Stretching rundet die Stunde ab.

Mitbringen: feste Sportschuhe, Gymnastikmatte, Getränk

16-G1019

Mo, 19.09.2016, 19.30 – 20.30 Uhr, 9 x
(kein Kurs am Mo, 21. und 28.11.2016)
Marienschule, neue Turnhalle / 36,90 €

16-G1020

Mo, 09.01.2017, 19.30 – 20.30 Uhr, 10 x
Marienschule, neue Turnhalle / 41,00 €

Beckenbodentraining nach der Schwangerschaft**Susanne Stamm**

Beckenbodengymnastik ist wichtig, wird aber oft als lästig empfunden. Das muss nicht sein! Im Kurs lernen Sie effektive Übungen für die Zeit nach dem Wochenbett (ab 8 Wochen nach der Schwangerschaft). Babys dürfen mitgebracht werden.

Mitbringen: Sportkleidung, Handtuch, Getränk

16-G1021

Di, 27.09.2016, 09.00 – 10.00 Uhr, 8 x
FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 60,00 €

16-G1022

Di, 10.01.2017, 09.00 – 10.00 Uhr, 6 x
FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 45,00 €

16-G1023

Di, 07.03.2017, 09.00 – 10.00 Uhr, 5 x
FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 37,50 €

Fit ohne Geräte**Sabine Reif**

Alle, die ihren Körper effektiv trainieren wollen, sind in diesem Kurs richtig. Nach einem kurzen Warm up werden mit Einsatz des eigenen Körpergewichts alle Muskelgruppen gekräftigt. Mit Hilfe sehr wirkungsvoller Ganzkörperübungen erreichen Sie einen effektiven Fettabbau und formen Ihren Körper.

Der Kurs eignet sich gleichermaßen für Anfänger und Fortgeschrittene, da die Übungen entsprechend Ihres persönlichen Fitnesszustands in verschiedenen Varianten ausgeführt werden können.

Mitbringen: feste Sportschuhe, Getränk

16-G1033

Di, 20.09.2016, 18.30 – 19.30 Uhr, 11 x
FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 39,60 €

16-G1034

Di, 10.01.2017, 18.30 – 19.30 Uhr, 12 x
FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 43,20 €



AWO

Erfahrene Pflegefachkräfte und
Hauswirtschafterinnen betreuen Sie.



Krankenpflege



**Täglich frisch gekochtes Essen
direkt ins Haus**



**Mobiler
Hilfsdienst**



Der Bunte AWO-Laden



Altenpflege

Wir sind für Sie da - rund um die Uhr

Mitterteich: ☎ 09633-3888 oder ☎ 09633-9346430

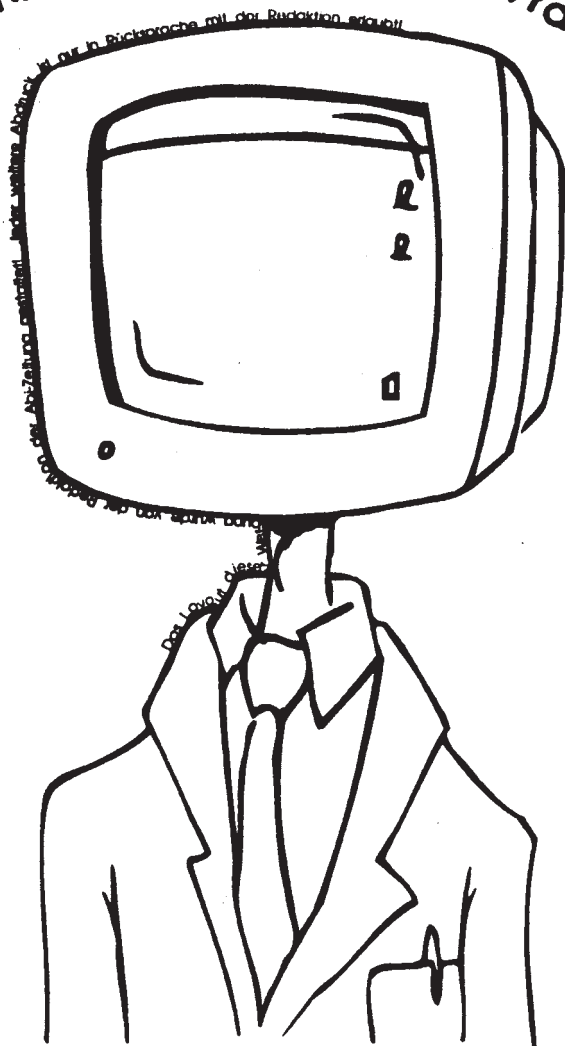
Kemnath: ☎ 09642-704834

e-Mail: kontakt@awo-mitterteich.de

Homepage: www.awo-tir.de



Wenn Ihnen Ihr alter Fernseher zum Hals raushängt ...



... dann kommen Sie doch zu uns!

RADIO - ELEKTRO - FERNSEHEN

WOLFGANG KÖNIG

Koloman-Mauerer-Str. 6

95643 Tirschenreuth/Opf.

**Aktiv bleiben durch Gymnastik****Renate Brunner**

Funktionelle Gymnastik für Frauen mit Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur, Entspannungs- und Dehnübungen zur Vorbeugung von Beschwerden und Erkrankungen

Mitbringen: feste Sportschuhe, Gymnastikmatte

16-G1039

Di, 27.09.2016, 17.30 – 18.30 Uhr, 10 x
Marienschule, neue Turnhalle / 36,00 €

16-G1040

Di, 10.01.2017, 17.30 – 18.30 Uhr, 12 x
Marienschule, neue Turnhalle / 43,20 €

„Feel well woman“**Anneliese Häckl**

Ein Workout für jede Altersgruppe und jeden Konstitutionstyp! Dieses intensive Training für die Problemzonen Bauch, Beine und Po mit verschiedenen Hilfsmitteln kräftigt die Muskulatur effektiv und strafft den Körper. Elemente aus dem herkömmlichen Fitness-training werden mit Pilates verbunden und verschmelzen zu einem ganzheitlichen Trainingsprogramm mit sehr positiven Auswirkungen auf Körper und Seele. Die Ziele sind mehr Beweglichkeit und Kraft sowie die Harmonie von Geist und Körper.

Mitbringen: feste Sportschuhe, Gymnastikmatte

16-G1041

Di, 20.09.2016, 19.30 – 20.30 Uhr, 10 x
Marienschule, neue Turnhalle / 36,00 €

16-G1042

Di, 10.01.2017, 19.30 – 20.30 Uhr, 12 x
Marienschule, neue Turnhalle / 43,20 €

„Total Body“ – am Vormittag**Silvia Scharnagl**

Fitness und Wohlbefinden für den ganzen Tag!

Einfache Aerobic-Schritte zur optimalen Fettverbrennung, anschließend abwechslungsreiches Training zur Muskelkräftigung mit verschiedenen Hilfsmitteln (Steps, Hanteln, Tubes, Flexi), ideal zur Straffung und Formung der Figur

Vorkenntnisse nicht erforderlich!

Mitbringen: feste Sportschuhe, Getränk

16-G1049

Mi, 28.09.2016, 09.00 – 10.00 Uhr, 8 x
vhs, Gymnastikraum, Erdgeschoss / 32,80 €

16-G1050

Mi, 18.01.2017, 09.00 – 10.00 Uhr, 10 x
vhs, Gymnastikraum, Erdgeschoss / 41,00 €

Bodystyling**Melanie Gmeiner**

Nach einer Aufwärmphase mit leichten Aerobic-Schritten werden die Problemzonen Bauch, Beine, Po, Arme und auch der Rücken durch Kräftigungsübungen trainiert. Teilweise werden auch Geräte, wie Hanteln oder Thera-Band, verwendet.

Mitbringen: feste Sportschuhe, Getränk

16-G1054

Mi, 28.09.2016, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 x
vhs, Gymnastikraum, Erdgeschoss / 36,00 €

16-G1055

Mi, 11.01.2017, 18.30 – 19.30 Uhr, 12 x
vhs, Gymnastikraum, Erdgeschoss / 43,20 €

Zumba®Fitness**Raphaella Mark**

Zumba® (umgangssprachlich für Bewegungen und Spaß haben) ist Aerobic gepaart mit heißer Latino-Musik. Die verschiedenen lateinamerikanischen Tanzstile wie Salsa, Merengue, Cumbia und Reggaeton werden mit fitnessorientierten Tanzchoreographien kombiniert, lassen die Hüften schwingen und regen die Fettverbrennung an.

Zumba® ist für alle, egal welches Alter und Fitnessniveau. Man muss nicht tanzen können. Das Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß zu haben.

Mitbringen: Hallenschuhe mit glatter Sohle, Handtuch, Getränk

16-G1057

Mi, 21.09.2016, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 x
(kein Kurs am Mi, 28.09.2016)
Marienschule, große Turnhalle / 41,00 €

16-G1058

Mi, 11.01.2017, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 x
Marienschule, große Turnhalle / 41,00 €

HIIT-Workout:**High Intensity Interval Training & BBP****Constance Schöner-Scharnagl**

Nach der Aufwärmphase wird das hochintensive Intervall-Training gestartet. Es ist die schnellste und effektivste Methode, um Fett abzubauen. Mit kurzen, knackigen, aber intensiven Übungen mit hoher Intensität und dazwischen kurzen Pausen wird die Stoffwechselrate erhöht und der Kalorienverbrauch maximiert.

Das HIIT-Training selbst dauert ca. 20 – 30 Minuten, ist hocheffektiv und anstrengend, aber wirkungsvoll! Danach folgt ein Bauch-Beine-Po Matten-Training und Stretching der beanspruchten Muskeln. Für alle, die in kürzester Zeit fit und belastbarer werden oder etwas für ihre Figur tun möchten.

Mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch, Getränk

16-G1059

Mi, 28.09.2016, 19.30 – 20.30 Uhr, 10 x
vhs, Gymnastikraum, Erdgeschoss / 36,00 €

16-G1060

Mi, 11.01.2017, 19.30 – 20.30 Uhr, 10 x
vhs, Gymnastikraum, Erdgeschoss / 36,00 €

Keine Nachricht ist eine gute Nachricht!
Nur wenn ein Kurs bereits ausgebucht ist,
verschoben oder abgesagt werden muss,
werden Sie informiert.



Gymnastik am Morgen

Renate Brunner

Für alle, die bereits am Morgen etwas für sich tun wollen, um frisch und gestärkt in den Tag zu starten. Wir machen ein moderates und ausgewogenes Körpertraining mit Ausdauer-, Kraft-, Dehnungs- und Koordinationsübungen.

Mitbringen: feste Sportschuhe

16-G1065

Do, 29.09.2016, 09.00 – 10.00 Uhr, 8 x vhs, Gymnastikraum, Erdgeschoss / 28,80 €

16-G1066

Do, 12.01.2017, 09.00 – 10.00 Uhr, 12 x vhs, Gymnastikraum, Erdgeschoss / 43,20 €

Zumba®Gold

Roland Waidhas

Zumba®Gold ist die einfachste und leichteste Form von Zumba. Die Schrittfolgen sind einfacher und das Tempo der Musik ist langsamer. Zumba®Gold ist ideal für aktive Ältere sowie für Menschen, die ihre Koordination und Kondition langsam und gezielt aufbauen möchten. Die Moves und das Tempo sind an deren Bedürfnisse angepasst.

Was gleich bleibt, sind alle Elemente, für die Zumba®Fitness bekannt ist: fetzige Latino-Musik wie Salsa, Merengue, Cumbia und Reggaeton, die tollen, leicht zu erlernenden Bewegungen und die anregende Partystimmung.

Mitbringen: Hallenschuhe mit glatter Sohle, Handtuch, Getränk

16-G1067

Fr, 23.09.2016, 17.00 – 18.00 Uhr, 10 x vhs, Gymnastikraum, Erdgeschoss / 41,00 €

16-G1068

Fr, 20.01.2017, 17.00 – 18.00 Uhr, 10 x vhs, Gymnastikraum, Erdgeschoss / 41,00 €

16-G1069

Zumba®Fitness

Roland Waidhas

Zumba® (umgangssprachlich für „Bewegen und Spaß haben“) ist Aerobic gepaart mit heißer Latino-Musik. Die verschiedenen lateinamerikanischen Tanzstile wie Salsa, Merengue, Cumbia und Reggaeton werden mit fitnessorientierten Tanzchoreographien kombiniert, lassen die Hüften schwingen und regen die Fettverbrennung an.

Zumba® ist für alle, egal welches Alter und Fitnessniveau. Man muss nicht tanzen können. Das Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß zu haben.

Mitbringen: Hallenschuhe mit glatter Sohle, Handtuch, Getränk

Fr, 23.09.2016, 18.00 – 19.00 Uhr, 10 x

vhs, Gymnastikraum, Erdgeschoss / 41,00 €

16-G1070

Strong by Zumba®

Roland Waidhas

Strong by Zumba® ist ein einstündiges Gruppenfitness-Training zu Musik. Es besteht aus einer Kombination aus hoch intensivem Intervall-Training, Kraft- und Konditionsübungen. Strong by Zumba® ist kein Tanz-Fitness-Programm wie Zumba®Fitness, aber auch hier bildet die Musik die Grundlage. Die Bewegungen werden mit der Musik synchronisiert und das Tempo sowie die Intensität angepasst.

Bei Vorerkrankungen (z. B. Herz-Kreislauf-Problemen, Bandscheibenvorfall) oder Schwangerschaft ist eine Rücksprache mit dem Arzt sinnvoll.

Mitbringen: Hallenschuhe mit glatter Sohle, Handtuch, Getränk

Fr, 20.01.2017, 18.00 – 19.00 Uhr, 10 x

vhs, Gymnastikraum, Erdgeschoss / 41,00 €

10 r



Maler Lendner

... immer gut für ein Extra

Raumgestaltung · Innenausbau

Fassadenanstrich · WärmedämmVerbundsysteme · Maler- und Lackierarbeiten · Verputzarbeiten · Bodenbelagsarbeiten aller Art

Ackerstr. 5 · 92703 Krummennaab · Telefon 0 96 82/91 93 46 · Fax 91 95 92

E-Mail: Inge.Lendner@web.de · Internet: www.maler-lendner.de



Skigymnastik

Anneliese Häckl

Dieses Ganzkörpertraining ist für alle geeignet, die sich richtig auspowern wollen. Eine kreative Skigymnastikstunde bietet sich optimal dafür an, Kraft, Beweglichkeit und Kondition gezielt zu trainieren und zu verbessern. Der Einsatz verschiedener Geräte unterstützt das Training, das für Frauen und Männer gleichermaßen geeignet ist. Ein wohltuendes Stretching für alle Körperpartien beendet die Stunde.

Mitbringen: feste Sportschuhe, Gymnastikmatte

16-G1071

Fr, 30.09.2016, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 x
Marienschule, neue Turnhalle / 36,00 €

16-G1072

Fr, 13.01.2017, 19.00 – 20.00 Uhr, 12 x
Marienschule, neue Turnhalle / 43,20 €

SELBSTVERTEIDIGUNG

16-G1075

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen (ab 14 Jahren)

Markus Grohmann

Schluss mit Amache! – Rechtzeitig Grenzen setzen! Frauen und Mädchen ab 14 Jahren erlernen in diesem Kurs einfache, schnelle und effektive Techniken, die es einer kleineren und schwächeren Verteidigerin ermöglichen, sich gegen größere und stärkere Angreifer zu wehren. Geschult werden auch Mittel und Strategien der Selbstbehauptung, damit es erst gar nicht zu einem An- oder Übergriff kommt. Außerdem werden rechtliche Aspekte der Selbstverteidigung besprochen.

Der Kursleiter ist leitender Ausbilder für Bayern in Selbstverteidigung an der Justizvollzugsschule sowie langjähriger Ju-Jutsu-Trainer (3. Dan).

Mitbringen: ältere Handtasche, Stoffeinkaufsbeutel, altes Handy (falls vorhanden)

Sa, 12.11.2016, 09.00 – 13.00 Uhr, 2 x

vhs, Gymnastikraum, Erdgeschoss / 35,00 €

Gewaltpräventionskurs für Kinder (6 – 12 Jahre)

Rainer Frank

siehe Gesundheit, Pädagogik/Psychologie sowie verschiedene Außenstellen

Bitte beachten Sie unsere Geschäftsbedingungen und allgemeinen Hinweise, besonders wenn Sie sich von einem Kurs abmelden müssen!

PILATES

Pilates

Silvia Scharnagl

Das sanfte und effektive Fitness-Programm für Körper und Geist!

Pilates verbindet in harmonischer Weise Bewegung mit Atmung und Konzentration. Die Dehnung und Kräftigung der tief liegenden Muskulatur formt und strafft den Körper, löst Verspannungen und verbessert die Haltung.

Mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch, warme Socken

16-G1301

Mo, 19.09.2016, 19.45 – 20.30 Uhr, 9 x
FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 27,70 €

16-G1302

Mo, 09.01.2017, 19.45 – 20.30 Uhr, 10 x
FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 30,75 €

Top-Body mit Pilates – am Vormittag

Sandra Schmidt

Die Pilates-Technik ist eine sanfte Trainingsmethode, die Ihrem Körper unabhängig von Alter und körperlicher Leistungsfähigkeit mehr Balance und Beweglichkeit verleiht. Auf schonende Art werden Körperhaltung, Koordination, Atmung und Konzentration verbessert sowie die Muskeln gekräftigt.

In diesem Kurs werden die Grundübungen des Matenprogramms geübt, die sowohl für ungeübte als auch für trainierte Teilnehmer geeignet sind.

Mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch, warme Socken

16-G1303

Di, 20.09.2016, 09.30 – 10.30 Uhr, 10 x
vhs, Gymnastikraum, Erdgeschoss / 41,00 €

16-G1304

Di, 10.01.2017, 09.30 – 10.30 Uhr, 10 x
vhs, Gymnastikraum, Erdgeschoss / 41,00 €

Top-Body mit Pilates

Sandra Schmidt

Die Pilates-Technik ist eine sanfte Trainingsmethode, die Ihrem Körper unabhängig von Alter und körperlicher Leistungsfähigkeit mehr Balance und Beweglichkeit verleiht. Auf schonende Art werden Körperhaltung, Koordination, Atmung und Konzentration verbessert sowie die Muskeln gekräftigt.

In diesem Kurs werden die Grundübungen des Matenprogramms geübt, die sowohl für ungeübte als auch für trainierte Teilnehmer geeignet sind.

Mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch, warme Socken

16-G1305

Di, 20.09.2016, 17.30 – 18.30 Uhr, 10 x
FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 41,00 €

16-G1306

Di, 10.01.2017, 17.30 – 18.30 Uhr, 10 x
FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 41,00 €



Pilates – am Vormittag

Silvia Scharnagl

Das sanfte und effektive Fitness-Programm für Körper und Geist!

Pilates verbindet in harmonischer Weise Bewegung mit Atmung und Konzentration. Die Dehnung und Kräftigung der tief liegenden Muskulatur formt und strafft den Körper, löst Verspannungen und verbessert die Haltung.

Mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch, warme Socken

16-G1307

Mi, 28.09.2016, 10.00 – 10.45 Uhr, 8 x vhs, Gymnastikraum, Erdgeschoss / 24,60 €

16-G1308

Mi, 18.01.2017, 10.00 – 10.45 Uhr, 10 x vhs, Gymnastikraum, Erdgeschoss / 30,75 €

FITNESS MIT BABY

fitdankbaby® PRE für Schwangere!

Susanne Stamm

Seid gemeinsam aktiv – von Anfang an! Dieser Kurs fördert das Wohlbefinden von Mama und Baby, denn schon in der Schwangerschaft wirkt sich Sport positiv aus. Gezielte Übungen verbessern Deine Kraft, Beweglichkeit und Koordination und helfen Dir dabei, Schwangerschaftsbeschwerden vorzubeugen oder zu lindern. Besonderes Augenmerk liegt auf der Haltung und Beweglichkeit, aber auch die Entspannung kommt nicht zu kurz. Tausche Dich mit anderen werdenden Mamas in einer netten, kleinen Gruppe aus und hole Dir praktische Tipps für eine schöne Zeit mit Babybauch.

Mitbringen: Sportkleidung, Handtuch, Getränke

16-G1401

Di, 08.11.2016, 17.00 – 18.15 Uhr, 6 x vhs, Gymnastikraum, Erdgeschoss / 49,00 €

16-G1402

Di, 07.03.2017, 17.00 – 18.15 Uhr, 6 x (Kurs findet in den Ferien statt) vhs, Gymnastikraum, Erdgeschoss / 49,00 €

fitdankbaby® MINI – Aktiv mit Baby!

(3 bis 8 Monate)

Susanne Stamm

Kurse für Babys gibt es viele: Babyschwimmen, Baby-massage und natürlich die Krabbelgruppe. Spezielle Kurse für Mütter hingegen sind rar. Gerade dem Sport mit Baby kommt oft keine Bedeutung zu. Dabei wird für frisch gebackene Mütter der Sport nach der Geburt schon bald zum Thema. Es muss doch möglich sein, Fitness mit Baby zu machen und die Übungen der Rückbildungsgymnastik oder des Beckenbodenkurses zu vertiefen? Bei fitdankbaby® geht das – und zwar ohne einen Babysitter in Anspruch nehmen zu müssen! fitdankbaby® ist ein innovatives Fitnesskonzept für Mamas mit Babys von drei bis acht Monaten. Es vereint Fitnesstraining für Mamas aufbauend auf die Rückbildungsgymnastik und altersgerechte Babygymnastik in einem mitreißenden Kurs.

Zusätzlich werden die Babys mit spielerischen Übungen gefördert und die Mutter-Kind-Beziehung gestärkt. Bitte geben Sie bei der Anmeldung Namen und Geburtsdatum des Kindes an!

Mitbringen: bequeme Sportkleidung und Sportschuhe (Mamas), bequeme, leichte Kleidung (Babys), Handtuch, Getränke

16-G1403

Do, 29.09.2016, 09.00 – 10.15 Uhr, 8 x FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 65,00 €

16-G1404

Do, 12.01.2017, 09.00 – 10.15 Uhr, 6 x FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 48,75 €

16-G1405

Do, 09.03.2017, 09.00 – 10.15 Uhr, 4 x FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 32,50 €

fitdankbaby® MAXI – Aktiv mit den Großen!

(ab dem Krabbelalter)

Susanne Stamm

Mit neuen, aufbauenden Übungen für die Mamas und originellen Bewegungsideen für die Babys im Krabbelalter! Die Übungsauswahl ist auf das steigende Gewicht, die wachsende Mobilität und die Entwicklungsstadien der Kinder angepasst. Auf das individuelle

Naturheilpraxis

Ulrike Geyer-Rosenthal
Heilpraktikerin Dozentin

Pfarrer-Ferstl-Str. 10
95676 Wiesau

Tel./Fax: 09634 8118
Tel.privat: 09634 2446

kontakt@natur-gesundheitspraxis.de

32 h



Trainingsniveau und Rückbildungslevel der Mamas wird ebenfalls besonders Rücksicht genommen, so dass ein optimaler Trainingseffekt gewährleistet ist. Für Neueinsteigerinnen oder als Folgekurs geeignet. Bitte geben Sie bei der Anmeldung Namen und Geburtsdatum des Kindes an!

Mitbringen: bequeme Sportkleidung und Sportschuhe (Mamas), bequeme, leichte Kleidung (Babys), Handtuch, Getränke

16-G1406

Do, 29.09.2016, 10.30 – 11.45 Uhr, 8 x
FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 65,00 €

16-G1407

Do, 12.01.2017, 10.30 – 11.45 Uhr, 6 x
FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 48,75 €

16-G1408

Do, 09.03.2017, 10.30 – 11.45 Uhr, 4 x
FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 32,50 €

FITNESS IM FREIEN

16-G1501

Walking

Renate Brunner

Walking – schnelles Gehen mit Armeinsatz – ist ein idealer Ausdauersport zur Vorbeugung und Behandlung von Venenschwächen und zum Trainieren des Herz-Kreislauf-Systems. Außerdem wird der Cholesterinspiegel gesenkt, das Übergewicht reduziert und der Haltungsapparat gekräftigt.

Walking ist wenig anstrengend und deshalb auch für untrainierte, übergewichtige und ältere Menschen geeignet, die etwas für ihr körperliches Wohlbefinden tun möchten.

Das Training findet bei jedem Wetter statt!

Mitbringen: Sportkleidung, Laufschuhe

Di, 25.04.2017, 18.30 – 19.30 Uhr, 8 x

Treffpunkt: Trimm-Pfad

(Rothenbürger Straße) / 28,80 €

16-G1502

Nordic Walking –

das ganzjährige Fitnessvergnügen

Christine Schmidkonz

Nordic Walking ist ein fitness-orientiertes Ganzkörpertraining, das wesentlich effektiver ist als Walking ohne Stöcke. Dabei werden sowohl Ausdauer und Kraft als auch Beweglichkeit und Koordination geschult. Der Bewegungsapparat wird entlastet und Muskelverspannungen im Schulter-Nacken-Bereich werden gelöst.

In diesem Kurs erhalten Einsteiger eine Einführung in die wichtigsten Grundtechniken des Nordic Walking. Teilnehmer mit Vorkenntnissen können Technik und Kondition weiter verbessern.

Der Kurs findet bei jedem Wetter statt!

Bei Bedarf können Nordic Walking-Stöcke ausgeliehen werden (Leihgebühr: 1,50 € pro Abend). Bitte

geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie Stöcke benötigen (mit Körpergröße)!

Mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Nordic Walking-Stöcke (falls vorhanden)

Mi, 26.04.2017, 17.30 – 18.30 Uhr, 5 x

(kein Kurs am 24.05.2017)

Treffpunkt: Trimm-Pfad

(Rothenbürger Straße) / 18,00 €

16-G1503

Lauftechnik

Marion Franz

Fast 19 Mio. Menschen laufen in Deutschland. Doch viele laufen nicht richtig. Die Hälfte der Läufer leidet unter Schmerzen, z. B im Knie. Die richtige Lauftechnik, Arm- und Beinarbeit sowie Rumpfstärkung können hier schnell für Abhilfe sorgen.

Kommen Sie zu einer natürlichen Lauftechnik und erleben Sie ein optimales Laufgefühl. Für Einsteiger und schon aktive Läufer geeignet.

Mitbringen: Sportkleidung, Laufschuhe

Mi, 26.04.2017, 18.00 – 19.00 Uhr, 5 x

Treffpunkt: Trimm-Pfad

(Rothenbürger Straße) / 18,00 €

FITNESS IM WASSER

Aqua Zumba®

Raphaela Mark

Das als „Zumba-Poolparty“ bekannte Aqua Zumba® verleiht einem kräftigenden Workout eine völlig neue Bedeutung. Planschen, Stretchen, Twisten und sogar freudiges Geschrei und Gelächter hört man häufig in einem Aqua Zumba-Kurs. Hier wird die Formel und Philosophie von Zumba® mit traditionellen Übungen der Wassergymnastik kombiniert und so ein sicheres, herausforderndes Wasser-Workout geboten. Es trainiert die Ausdauer, formt die Figur und macht vor allem unglaublich viel Spaß.

Schwimmkenntnisse sind zwar hilfreich, aber nicht unbedingt erforderlich, da der Kurs im brusttiefen Wasser stattfindet.

Bei Herz-Kreislauf-Problemen fragen Sie bitte vorher Ihren Arzt!

Die Eintrittskarten sind an den Kassenautomaten selbst zu lösen!

Mitbringen: Schwimmkleidung

16-G1601

Di, 27.09.2016, 20.30 – 21.15 Uhr, 10 x
Hallenbad beim Stiftlandgymnasium / 30,75 €
(ohne Eintritt)



16-G1602

Di, 10.01.2017, 20.30 – 21.15 Uhr, 10 x
Hallenbad beim Stiftlandgymnasium / 30,75 €
(ohne Eintritt)



**16-G1603****Schwimmkurs für Erwachsene****Bernd Hör**

Dieser Kurs ist sowohl für Anfänger als auch für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen geeignet. Nichtschwimmer erhalten eine Grundausbildung im Brustschwimmen. Wer die Grundbewegungen bereits beherrscht, kann seine Technik verbessern, mehr Sicherheit im tiefen Wasser gewinnen und andere Schwimmstile erlernen.

Die Eintrittskarten sind an den Kassensautomaten selbst zu lösen!

Mitbringen: Schwimmkleidung

Mi, 28.09.2016, 20.30 – 21.30 Uhr, 10 x

Der Kurs findet zwei Mal wöchentlich statt:

Mi, 20.30 – 21.30 Uhr, und Sa, 19.00 – 20.00 Uhr

Hallenbad beim Stiftlandgymnasium / 41,00 €

(ohne Eintritt)

**Aqua-Jogging****Bernd Hör**

Aqua-Jogging ist ein sanftes und äußerst effektives Fitness-Training im Wasser. Durch die gelenkschonende Laufbewegung (mit und ohne Geräte) wird nicht nur das Herz-Kreislauf-System trainiert, sondern auch das Immunsystem gestärkt sowie Kraft, Ausdauer, Gleichgewicht, Koordination und Beweglichkeit verbessert - und das alles ganz ohne Muskelkater!

Dieser Kurs ist für alle geeignet: für Frauen und Männer, Alt und Jung, Anfänger und Fortgeschrittene, Trainierte und Untrainierte, denn jeder bestimmt sein Tempo selbst.

Schwimmkenntnisse sind zwar hilfreich, aber nicht unbedingt erforderlich. – Schwimmgürtel und Geräte werden zur Verfügung gestellt.

Bei Herz-Kreislauf-Problemen fragen Sie bitte vorher Ihren Arzt!

Die Eintrittskarten sind an den Kassensautomaten selbst zu lösen!

Mitbringen: Schwimmkleidung

16-G1604

Mi, 09.11.2016, 20.30 – 21.30 Uhr, 5 x

Hallenbad beim Stiftlandgymnasium / 25,25 €

incl. 4,75 € Leihgebühr für Geräte (ohne Eintritt)

16-G1605

Sa, 12.11.2016, 19.00 – 20.00 Uhr, 5 x

Hallenbad beim Stiftlandgymnasium / 25,25 €

incl. 4,75 € Leihgebühr für Geräte (ohne Eintritt)

16-G1606

Mi, 11.01.2017, 20.30 – 21.30 Uhr, 10 x

Hallenbad beim Stiftlandgymnasium / 50,50 €

incl. 9,50 € Leihgebühr für Geräte (ohne Eintritt)

16-G1607

Sa, 14.01.2017, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 x

Hallenbad beim Stiftlandgymnasium / 50,50 €

incl. 9,50 € Leihgebühr für Geräte (ohne Eintritt)

**Tanz****GESELLSCHAFTSTANZ****16-G2001****Disco-Fox – Grundkurs****Tanzschule Vézard**

Disco-Fox (Dreher) ist wohl der mit Abstand am meisten gebrauchte Tanz. Ob auf einem Ball, einer Party oder einfach in der Disco – man kann ihn auf (fast) alles tanzen. Im Grundkurs werden etwa sieben Grundfiguren erlernt und eingeübt.

Do, 06.10.2016, 19.30 – 21.00 Uhr, 3 x

Mittelschule, Aula / 24,00 €

(Eingang über Pausenhof, Friedhofweg)

**16-G2002****Disco-Fox – Aufbaukurs****Tanzschule Vézard**

Die bereits bekannten Schritte und Figuren werden wiederholt sowie fünf neue Figuren-Variationen erlernt. Die Kenntnis der Grundschriffe wird vorausgesetzt.

Do, 09.03.2017, 19.30 – 21.00 Uhr, 2 x

Mittelschule, Aula / 16,00 €

(Eingang über Pausenhof, Friedhofweg)

**16-G2003****Gesellschaftstanz – Grundkurs****Tanzschule Vézard**

Die Grundschriffe folgender Tänze werden erlernt und eingeübt: Langsamer Walzer, Wiener Walzer, Foxtrott, Disco-Fox, Bachata, Boarischer.

Do, 10.11.2016, 19.30 – 21.00 Uhr, 5 x

Mittelschule, Aula / 40,00 €

(Eingang über Pausenhof, Friedhofweg)

**16-G2004****Gesellschaftstanz – Aufbaukurs****Tanzschule Vézard**

Die bereits bekannten Tänze werden wiederholt sowie durch neue Figuren-Variationen erweitert und vertieft. Die Kenntnis der Grundschriffe wird vorausgesetzt.

Do, 12.01.2017, 19.30 – 21.00 Uhr, 3 x

Mittelschule, Aula / 24,00 €

(Eingang über Pausenhof, Friedhofweg)



Sie suchen noch ein besonderes Geschenk?
Ein Gutschein der vhs ist immer eine gute Idee!

**16-G2005****Boogie Woogie – für Anfänger****Klaudia Seifert**

Der Paartanz „Boogie“ aus den „Wilden 50ern“ ist der „sanfte Vorläufer“ des Rock ‚n‘ Roll. „Boogie“ ist für jeden geeignet, der die Musik aus dieser Zeit mag und bei swingiger, schnellerer Musik nicht von der Tanzfläche „flüchten“ will.

Der Tanz ist unabhängig von Alter, Figur, Größe etc., da es keine Akrobatik, Sprünge und Überwürfe gibt. Der „Boogie“ braucht nicht viel Platz und ist daher auch bei voller Tanzfläche tanzbar. Die Bandbreite der Musikgeschwindigkeit ist langsam bis schnell.

„Boogie“ ist kein Sport, sondern hier steht der Spaß am Tanzen im Vordergrund. Getanzt wird zu Musik aus den 50er/60er Jahren, aber auch auf moderne Musik lässt sich ein „Boogie“ tanzen.

Erlern werden die wichtigsten Basis-Elemente, die dann bei angepasster Musikgeschwindigkeit geübt werden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!

Mitbringen: Schuhe (Herren/Damen) mit gleit- bzw. drehfähiger Sohle (keine Noppen-Turnschuhe), Damenschuhe flach bzw. max. 5 cm hoher, breiter Absatz, Getränk, evtl. Handtuch oder Fächer

Sa, 12.11.2016, 15.00 – 18.00 Uhr

Sa, 19.11.2016, 15.00 – 18.00 Uhr

vhs, Gymnastikraum, Erdgeschoss / 35,00 €

16-G2006**Boogie Woogie – für Fortgeschrittene (F-1)****Klaudia Seifert**

„Boogie“ ist für jeden geeignet, der bei swingiger, schnellerer Musik nicht von der Tanzfläche flüchten will. Der Tanz ist unabhängig von Alter, Figur, Größe etc., da es keine Akrobatik, Sprünge und Überwürfe gibt. Der „Boogie“ braucht nicht viel Platz und ist daher auch bei voller Tanzfläche tanzbar. Die Bandbreite der Musikgeschwindigkeit ist langsam bis schnell. „Boogie“ ist kein Sport, sondern hier steht der Spaß am Tanzen im Vordergrund.

Dieser Kurs baut auf einem Anfängerkurs auf und setzt Grundkenntnisse voraus (6er Grundschrift, Basis-Figuren). Erlern werden der 8er Grundschrift, Varianten von bekannten Figuren sowie neue Figuren.

Mitbringen: Schuhe (Herren/Damen) mit gleit- bzw. drehfähiger Sohle (keine Noppen-Turnschuhe), Damenschuhe flach bzw. max. 5 cm hoher, breiter Absatz, Getränk, evtl. Handtuch oder Fächer

Sa, 21.01.2017, 15.00 – 18.00 Uhr

Sa, 28.01.2017, 15.00 – 18.00 Uhr

vhs, Gymnastikraum, Erdgeschoss / 35,00 €

16-G2007**Salsa – Grundkurs****Tanzschule Vézard**

Salsa ist nicht nur ein Tanz, Salsa ist ein Lebensgefühl! Auch bei uns findet der pulsierende Salsa-Rhythmus immer mehr Anhänger. Lassen Sie sich von diesem Tanz bezaubern. Schon mit einigen,

leicht erlernbaren Figuren können Sie viel Spaß und Freude auf der Tanzfläche haben.

Do, 02.02.2017, 19.30 – 21.00 Uhr, 3 x

Mittelschule, Aula / 24,00 €

(Eingang über Pausenhof, Friedhofweg)

16-G2008**Hochzeits-Tanzkurs****Tanzschule Vézard**

Manchmal müssen sich auch „überzeugte“ Nichttänzer auf die Tanzfläche wagen. Wohl der häufigste Anlass ist eine Hochzeit – sei es die eigene oder die von Verwandten oder Freunden. Um hier eine gute Figur zu machen, braucht man kein Tanz-Profi zu sein! Gewöhnlich genügt es, Walzer und Fox tanzen zu können. Die Grundschriffe dieser beiden Tänze werden in diesem Kurs erlernt und eingeübt.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Do, 23.03.2017, 19.30 – 21.00 Uhr, 3 x

Mittelschule, Aula / 24,00 €

(Eingang über Pausenhof, Friedhofweg)

16-G2009**Latino – Grundkurs****Tanzschule Vézard**

Diese Tänze sind genau richtig für die Sommerzeit: Cha-Cha und Samba – voll Lebensfreude, wild und rhythmisch, Rumba – sinnlich, mit viel Anmut und Liebe verbunden.

Do, 27.04.2017, 19.30 – 21.00 Uhr, 3 x

Mittelschule, Aula / 24,00 €

(Eingang über Pausenhof, Friedhofweg)

INTERNATIONALER TANZ**Line-Dance für Anfänger****Luise Stock**

siehe Außenstelle Krummennaab

16-G2104**Orientalischer Tanz für Kinder (6 bis 10 Jahre)****Martina Würll**

In diesem Kurs können Kinder im Grundschulalter – sowohl Mädchen als auch Jungen – in eine fremde Kultur mit ihrer Musik und ihrem Rhythmus eintauchen. Dabei erfahren sie viel Spaß und Freude an der Bewegung und am Tanzen. Wie von selbst werden Beweglichkeit, Reaktions- und Konzentrationsfähigkeit, Rhythmusgefühl sowie das Umsetzen von Musik in Bewegung gefördert. Es werden auch kleine, einfache Choreografien einstudiert.

Mitbringen: Gymnastikkleidung, Gymnastikschuhe, Hüfttuch (falls vorhanden)

Sa, 15.10.2016, 14.00 – 16.00 Uhr

vhs, Gymnastikraum, Erdgeschoss / 6,00 €

(Ermäßigung bereits berücksichtigt)

**16-G2107****Orientalischer Tanz – Mittelstufe****Melanie Tilch**

Immer mehr Frauen sind von den Bewegungen des Orientalischen Tanzes fasziniert, der ein neues Körpergefühl und Selbstbewusstsein vermittelt. Außerdem wird die Beweglichkeit des Körpers gefördert und die Muskulatur gekräftigt.

Voraussetzung: mindestens drei Jahre Tanzerfahrung
Mitbringen: Gymnastikkleidung, Gymnastikschuhe, Hüfttuch

Fr, 23.09.2016, 19.00 – 22.00 Uhr, 3 x

Weitere Termine: 21.10./18.11.2016

vhs, Gymnastikraum, Erdgeschoss / 60,00 €

16-G2108**Flamenco****Maria Dolores Besteiro Gómez**

Willkommen in der spanischen Flamenco-Welt! Schnuppern Sie spanische Atmosphäre, rassiges Temperament und traditionelle spanische Musik. Erlernen Sie erste Flamenco-Tänze, wie die Sevillanas, die zu den bekanntesten andalusischen Volkstänzen gehören. Geübt werden Finger- und Handtechniken sowie auch komplette Tänze.

Der Kurs ist geeignet Anfänger und Anfänger mit Grundkenntnissen. Der Flamenco ist kein Paartanz, dennoch sind auch Männer willkommen!

Mitbringen: Schuhe mit ca. 2 – 3 cm breitem Absatz, langer, weiler Rock

Fr, 30.09.2016, 19.00 – 20.30 Uhr, 8 x

(kein Kurs am 21.10. und 18.11.2016)

vhs, Gymnastikraum, Erdgeschoss / 48,00 €

16-G2109**„Santa Baby“ –****Weihnachts-Burlesque-Choreografie****Melanie Tilch**

Schenkt Euch selbst ein bisschen Sünde!!!

Fühlt Euch verführerisch, attraktiv, exotisch, bezaubernd, göttlich, sinnlich, hinreißend und vollkommen! Bei dieser kleinen Burlesque-Choreografie mit „Mellie Malou“ lernt Ihr es...

Unabhängig von Alter und Figur, Vorkenntnisse nicht erforderlich.

Mitbringen: körpernahe, aber bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe, ggf. Overknee-Strümpfe, Handschuhe

Sa, 26.11.2016, 14.00 – 17.00 Uhr

vhs, Gymnastikraum, Erdgeschoss / 27,00 €

16-G2110**Burlesque-Choreografie mit Stuhl und Hut****Melanie Tilch**

Die Kleider bleiben an, aber die Luft wird prickeln!

Glamourös und verführerisch: Mit „Mellie Malou“ lernt

Ihr eine schmissige Choreografie zu einem Klassiker von Etta James: „I just wanna make love to you“. Sexy Moves, Hut als Accessoire und Stuhl als Tanzpartner! Ursprünglich aus Burlesque-Shows und Nachtclubs stammend, hat der Tanz mit dem Stuhl schnell in Musikvideos Einzug gehalten. Nach dem Workshop wisst Ihr, wie Ihr aus einem einfachen Möbelstück ein heißes Tanz-Requisit macht und Euch gekonnt in Szene setzt.

Hier darf jede Frau ihre Weiblichkeit nach Herzenslust und mit vollem Genuss ausleben. Dabei spielen Alter und Figur keine Rolle. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Wir werden viel Spaß haben!

Mitbringen: Hut, körpernahe, aber bequeme Kleidung, z. B. enge Sporthose, Leggings oder Shorts und Top, Gymnastikschuhe

Sa, 01.04.2017, 11.00 – 14.30 Uhr

vhs, Gymnastikraum, Erdgeschoss / 31,50 €

**Medizinische Gymnastik****MEDIZINISCHE GYMNASTIK****Rücken-Power für Sie und Ihn****Christine Axmann-Kolb**

Spezielle Übungen trainieren Bauch und Rücken. Die Rumpfmuskulatur wird stabilisiert. Durch Dehn- und Entspannungsübungen wird der Körper gelockert. Mitbringen: Sportkleidung, Handtuch oder kleines Kissen

16-G3001

Mo, 19.09.2016, 18.00 – 19.00 Uhr, 10 x

vhs, Gymnastikraum, Erdgeschoss / 45,00 €

16-G3002

Mo, 09.01.2017, 18.00 – 19.00 Uhr, 10 x

vhs, Gymnastikraum, Erdgeschoss / 45,00 €

Beweglich und fit – bis ins Alter**Cäcilia Mühl**

Mit zunehmendem Alter wird es immer wichtiger, etwas für seinen Körper zu tun. Gelenkschonende und dem Alter entsprechende Übungen kräftigen die Muskulatur, verbessern Beweglichkeit und Koordination und fördern so das körperliche Wohlbefinden. Dieses leichte Training macht Spaß und erleichtert den Alltag.

Auch Männer sind herzlich willkommen!

Mitbringen: Sportkleidung

16-G3003

Mi, 28.09.2016, 17.15 – 18.15 Uhr, 10 x

vhs, Gymnastikraum, Erdgeschoss / 45,00 €

16-G3004

Mi, 11.01.2017, 17.15 – 18.15 Uhr, 10 x

vhs, Gymnastikraum, Erdgeschoss / 45,00 €

**Hinweis zur Krankenkassen-Förderung von Präventionskursen**

Gesundheitliche Prävention verhilft zu einem längeren gesunden Leben und senkt die Kosten des Gesundheitswesens. In den Bereichen Bewegung, Entspannung/Stressbewältigung, Ernährung und Sucht kann die Teilnahme an vhs-Kursen von den Gesetzlichen Krankenkassen gemäß §20 V Sozialgesetzbuch (SGB) gefördert werden.

In unseren Gesundheitskursen orientieren wir uns zusätzlich zu den medizinisch-fachlichen vor allem auch an pädagogischen Gesichtspunkten. Die Qualitätskriterien der Volkshochschulen unterscheiden sich daher zum Teil erheblich von den Förderkriterien der Krankenkassen.

Dennoch ermöglichen wir Ihnen wie bisher die Förderung von Präventionsangeboten. Seit Anfang 2014 prüft die Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP) bundesweit für die meisten Gesetzlichen Krankenkassen die Förderfähigkeit von Präventionsangeboten.

Förderfähige Gesundheitskurse sind auch im aktuellen vhs-Programm wieder mit dem Kürzel (KK) gekennzeichnet. Bitte klären Sie vor Kursbeginn mit Ihrer Krankenkasse, ob und in welcher Höhe Ihre Kursteilnahme gefördert wird.

Am Ende eines förderfähigen Kurses erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung mit dem Hinweis auf § 20 V SGB, wenn Sie an mindestens 80 % der Kursstunden teilgenommen haben. Diese können Sie dann – zusammen mit einem Zahlungsbeleg (z. B. Kontoauszug) – bei Ihrer Krankenkasse einreichen.

Gymnastik für die Wirbelsäule – am Vormittag (KK)**Renate Rosner**

Funktionelle Gymnastik mit Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur, Körperwahrnehmung, Entspannungs- und Dehnübungen zur Vorbeugung von Beschwerden und Erkrankungen der Wirbelsäule
Bei akuten Rückenschmerzen fragen Sie bitte vorher Ihren Arzt!

Mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe

16-G3101

Di, 04.10.2016, 10.00 – 11.00 Uhr, 10 x
FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 45,00 €

16-G3102

Di, 10.01.2017, 10.00 – 11.00 Uhr, 10 x
FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 45,00 €

Gymnastik für die Wirbelsäule (KK)

Funktionelle Gymnastik mit Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur, Körperwahrnehmung, Entspannungs- und Dehnübungen zur Vorbeugung von Beschwerden und Erkrankungen der Wirbelsäule
Bei akuten Rückenschmerzen fragen Sie bitte vorher Ihren Arzt!

Mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe

16-G3103**Ute Heinz**

Do, 22.09.2016, 18.00 – 19.00 Uhr, 10 x
vhs, Gymnastikraum, Erdgeschoss / 45,00 €

16-G3104**Ute Heinz**

Do, 22.09.2016, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 x
vhs, Gymnastikraum, Erdgeschoss / 45,00 €

16-G3105**Ute Heinz**

Do, 12.01.2017, 18.00 – 19.00 Uhr, 10 x
vhs, Gymnastikraum, Erdgeschoss / 45,00 €

16-G3106**Ute Heinz**

Do, 12.01.2017, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 x
vhs, Gymnastikraum, Erdgeschoss / 45,00 €

16-G3107**Fabian Reiter**

Do, 29.09.2016, 20.00 – 21.00 Uhr, 10 x
vhs, Gymnastikraum, Erdgeschoss / 45,00 €

16-G3108**Fabian Reiter**

Do, 12.01.2017, 20.00 – 21.00 Uhr, 10 x
vhs, Gymnastikraum, Erdgeschoss / 45,00 €

16-G3201**BodyBalancePilates® – am Vormittag (KK)****Anja Kunz**

Pilates ist ein ganzheitliches Trainingsprogramm für alle: Frauen und Männer, Jung und Alt, Trainierte und Ungeübte. Es ist besonders sinnvoll bei Haltungsschwäche, Nackenverspannungen und Beckenbodenschwäche. Basis aller Übungen ist die Beckenboden-Bauch-Spannung, die vor allem den unteren Rücken stabilisiert.

Durch diese Ganzkörperkräftigung werden Körperhaltung und -wahrnehmung geschult, die Mobilität und Stabilität der Wirbelsäule verbessert, ein Ungleichgewicht der Muskeln ausgeglichen sowie die Fähigkeit zur Entspannung gefördert.

Mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Kissen, warme Socken

Fr, 13.01.2017, 08.30 – 09.30 Uhr, 12 x
vhs, Gymnastikraum, Erdgeschoss / 54,00 €

Sie suchen noch ein besonderes Geschenk?
Ein Gutschein der vhs ist
immer eine gute Idee!



16-G4001

Autogenes Training – Grundstufe nach Schultz (KK)

Dr. Kerstin Franz-Kilian

Das „Autogene Training“ ist ein klar gegliedertes Verfahren zur Selbstentspannung über Konzentrationsübungen. Stress und Nervosität sind für die Entstehung vieler Krankheiten und Befindlichkeitsstörungen (z. B. Schlafprobleme, Verspannungen) mit verantwortlich. Deshalb ist es wichtig, sich regelmäßig zu entspannen. Nur so können Körper, Geist und Seele wieder ins Gleichgewicht kommen.

Die Übungen des „Autogenen Trainings“ werden im Kurs erlernt und lassen sich zu Hause eigenständig fortsetzen. Für den Lernerfolg ist eine regelmäßige Teilnahme wichtig!

Mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Kissen

Mo, 10.10.2016, 18.00 – 19.30 Uhr, 8 x
FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 62,00 €
(Materialkosten für Script: ca. 2,50 €)

Progressive Muskelentspannung

Gabriele Wagner

Die „Progressive Muskelentspannung“ ist ein anerkanntes Selbstentspannungsverfahren, bei dem durch kräftiges Anspannen von einzelnen Muskelgruppen und bewusstes Loslassen der Anspannung ein tiefer körperlicher und geistiger Entspannungszustand erreicht wird. Die „Progressive Muskelentspannung“ dient der allgemeinen Gesundheitsvorsorge und hat sich bewährt bei:

- Muskelverspannungen
- Schmerzen
- Stress, innere Unruhe, Schlafstörungen, Angstzuständen
- Nervosität und Erschöpfung

Mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Kissen

16-G4002

Fr, 07.10.2016, 19.00 – 20.15 Uhr, 8 x
FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 50,00 €

16-G4003

Fr, 13.01.2017, 19.00 – 20.15 Uhr, 7 x
FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 43,75 €

16-G4004

Feldenkrais-Workshop: „FüÙe und Stimme“ – für mehr Halt und Balance sowie volleren Klang

Sabine Döhla

Mit unseren FüÙen ebenso wie mit unserer Stimme schaffen wir ausgefeilte Verbindungen für die Kommunikation mit unserer Umgebung: Der Ton macht dabei die Musik!

Die FüÙe sind unsere Basis, Fühler und Impulsgeber gleichermaßen. Wie wir sie gebrauchen, entscheidet

über unsere Aufrichtung, Standfestigkeit, Beweglichkeit und Kraftübertragung. Besonders positiv reagiert unsere Stimme auf guten Bodenkontakt.

Die Gewölbe der FüÙe stehen in enger Verbindung mit Beckenboden, Zwerchfell und Stimm lippen, sind wichtig für unser Gleichgewichtsvermögen sowie für unsere emotionale Stabilität.

Im Workshop werden wir mittels spannender Bewegungslektionen „netzwerken“: von den FüÙen zu Kopf und Stimme, von der Wahrnehmung zum Ausdruck und umgekehrt. An richtigem Sprechen, Atmen und Singen ist der ganze Mensch beteiligt.

Für Viel-Sprecher, Hobby- oder Profi-Sänger, Menschen mit Stimm- oder Atemproblemen und alle, die sich mehr stimmliche Präsenz und Wohlbefinden wünschen.

Mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch, warme Socken

Sa, 11.02.2017, 14.00 – 18.30 Uhr
FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 55,00 €

16-G4005

Meditation in Bewegung – Das Körper-Energie-Programm der Fünf Tibeter®

Konrad Gruber

Die „Tibeter“ sind ein einfaches Energie- und Fitnessprogramm, das aus fünf einzelnen, sich ergänzenden Bewegungsabläufen besteht. Durch die Kombination mit einer ruhigen und tiefen Atmung sowie mit positiven Gedanken wird die Wirkung intensiviert.

Die Übungen der „Fünf Tibeter“ steigern die Energie im Körper und verbessern dadurch die Organfunktionen und das Immunsystem. Neben der „äußeren“ körperlichen wird auch die echte „innere“ Fitness gefördert. Sowohl die soziale und emotionale Kompetenz als auch die Intelligenz werden gestärkt. Somit erschließen die „Fünf Tibeter“ den Weg zum eigenen Ich, zu Selbstbewusstsein, Ruhe und Ausgeglichenheit.

Dieses Seminar ist sowohl für Anfänger geeignet als auch für Teilnehmer aus früheren „Tibeter“-Seminaren, die ihre Kenntnisse auffrischen und vertiefen möchten. Mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Kissen, Brotzeit für Mittag

Sa, 11.03.2017, 10.00 – 17.00 Uhr
FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 44,00 €

16-G4006

Fußreflexzonenmassage für Anfänger



Elke Winterl

Die Fußreflexzonenmassage geht auf die Ureinwohner Nordamerikas zurück. Im Laufe der Zeit hat diese Technik immer wieder Weiterentwicklungen erfahren und heute gibt es detaillierte Karten zu den Reflexzonen am Fuß.

Im Kurs werden wichtige Zonen vorgestellt, die jeder durch einfache Griffe massieren kann. Die Massagegriffe können sowohl an einem Massagepartner als auch an den eigenen FüÙen durchgeführt werden. Mann/Frau kann also auch alleine zum Kurs kommen. Bitte beachten: Die Fingernägel sollten möglichst kurz sein!

Mitbringen: Handtuch, Gymnastikmatte oder Decke, Schreibsachen und Buntstifte

Fr, 31.03.2017, 18.00 – 21.00 Uhr
Landratsamt, Amtsgebäude I – Anbau,
Mehrzweckraum, 1. Stock / 12,00 €

16-G4007

Workshop „Leichter laufen mit Feldenkrais“

Sabine Döhla

Die natürliche Laufbewegung wiederentdecken und einschränkende Bewegungsmuster loslassen! Leichtigkeit, Freude und Verletzungsfreiheit beim Laufen sind möglich, wenn wir uns dabei (selbst-)bewusster erleben.

In diesem Workshop werden wir Schritt für Schritt in unsere natürliche Laufbewegung finden. Wir arbeiten hierzu mit einfachen, lebendig aufeinander abgestimmten Bewegungslektionen aus der Feldenkrais-Methode. Auf dem Boden, im Stehen und Gehen im Wechsel mit ein bis zwei kürzeren Laufeinheiten werden wir unsere Körperwahrnehmung und unser Bewegungsgefühl verfeinern. „Bremsende“ oder einschränkende Bewegungsanteile lernen wir dadurch laufend zu erspüren und zu verändern und die Laufbewegung mit dem ganzen Körper umzusetzen.

Sie werden überrascht sein, mit wie wenig Kraftaufwand Sie laufen und das Laufen mühelos, gelenkschonend, natürlich und genussreich erleben können. Für Einsteiger ein frustfreier Einstieg ins Laufen. Für begeisterte Läufer eine spannende Gelegenheit, um das gewohnte Lauftraining neu zu beleben und den typischen Läuferbeschwerden „auf die Spur“ zu kommen.

Mitbringen: Laufkleidung und -schuhe, Handtuch, warme Socken

Sa, 29.04.2017, 14.00 – 18.30 Uhr
FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 55,00 €

Hatha-Yoga am Vormittag – Grundkurs

Eckhard Stiegler

Die im Kurs praktizierte Form des Hatha-Yoga soll uns die Möglichkeit geben, unseren Körper neu und gesund zu strukturieren. Verwendet werden vor allem körperliche Übungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und Meditation. Alle Übungen werden den individuellen und gesundheitlichen Bedürfnissen der Teilnehmer angepasst.

Wesentlich ist dabei das exakte Erlernen der verschiedenen Stellungen, denn nur wenn ein Instrument richtig gestimmt ist, lässt sich der gewünschte Klang erzeugen. Durch ein gezieltes Nachlassen der Körperspannung werden Sie eine neue Leichtigkeit erfahren! Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Kissen

16-G4101

Mi, 28.09.2016, 09.00 – 10.00 Uhr, 10 x
FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 45,00 €

16-G4102

Mi, 11.01.2017, 09.00 – 10.00 Uhr, 10 x
FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 45,00 €

Hatha-Yoga – Grundkurs

Eckhard Stiegler

Die im Kurs praktizierte Form des Hatha-Yoga soll uns die Möglichkeit geben, unseren Körper neu und gesund zu strukturieren. Verwendet werden vor allem körperliche Übungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und Meditation. Alle Übungen werden den individuellen und gesundheitlichen Bedürfnissen der Teilnehmer angepasst.

Wesentlich ist dabei das exakte Erlernen der verschiedenen Stellungen, denn nur wenn ein Instrument richtig gestimmt ist, lässt sich der gewünschte Klang erzeugen. Durch ein gezieltes Nachlassen der Körperspannung werden Sie eine neue Leichtigkeit erfahren!

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Kissen

16-G4103

Mi, 28.09.2016, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 x
FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 45,00 €

16-G4104

Mi, 11.01.2017, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 x
FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 45,00 €

Hatha-Yoga – Aufbaukurs II

Eckhard Stiegler

Gute Yoga-Grundkenntnisse werden vorausgesetzt.

Mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Kissen

16-G4105

Mi, 28.09.2016, 19.45 – 21.15 Uhr, 10 x
FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 67,50 €

16-G4106

Mi, 11.01.2017, 19.45 – 21.15 Uhr, 10 x
FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 67,50 €

Hatha-Yoga – für Senioren

Eckhard Stiegler

Viele Teilnehmer berichten schon nach ihrer ersten Yoga-Stunde, dass sie besser schlafen, sich entspannter fühlen und ihren Körper bewusster wahrnehmen.

Dieser Kurs beginnt langsam und behutsam, ohne zu überfordern. Die Leistungsfähigkeit wird gesteigert und individuell auf jeden Teilnehmer abgestimmt.

Mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Kissen

16-G4107

Do, 29.09.2016, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 x
FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 45,00 €

16-G4108

Do, 12.01.2017, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 x
FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 45,00 €

Sie suchen noch ein besonderes Geschenk?
Ein Gutschein der vhs ist
immer eine gute Idee!





Hatha-Yoga – Aufbaukurs I

Eckhard Stiegler

Yoga-Grundkenntnisse werden vorausgesetzt.
Mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Kissen

16-G4109

Do, 29.09.2016, 19.45 – 21.15 Uhr, 10 x
FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 67,50 €

16-G4110

Do, 12.01.2017, 19.45 – 21.15 Uhr, 10 x
FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 67,50 €

Yoga in der Schwangerschaft (KK)

Theresa Heining

Bewusst und glücklich Mutter werden!

Die Schwangerschaft ist im Leben einer Frau ein einzigartiges und wundervolles Geschenk. In dieser Zeit ist die Frau körperlich und emotional besonders gefordert.

Yoga bietet die Möglichkeit, mit den körperlichen Veränderungen in der Schwangerschaft besser zurecht zu kommen. Dadurch entwickeln sich ein positives Körpergefühl und ein tieferer Kontakt zum Baby. Geeignet ist dieser Kurs vom vierten bis neunten Schwangerschaftsmonat.

Mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Handtuch, Getränk

16-G4111

Sa, 08.10.2016, 10.00 – 11.15 Uhr, 8 x
FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 45,00 €

16-G4112

Mi, 11.01.2017, 16.30 – 17.45 Uhr, 8 x
FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 45,00 €

16-G4113

Fr, 17.03.2017, 16.30 – 17.45 Uhr, 8 x
FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 45,00 €

Qi Gong – für Einsteiger (KK)

Rita Reis

Qi Gong ist eine der fünf Säulen der Traditionellen Chinesischen Medizin und bedeutet „Arbeiten mit der Lebensenergie“. Die Übungen wirken präventiv und heilend, verjüngen den Körper und verändern den Geist. Die Körperenergie wird durch harmonische Bewegungsabläufe in Fluss gebracht und es werden Blockaden gelöst.

Qi Gong fördert die Beweglichkeit der Wirbelsäule und der Gelenke und beeinflusst positiv die inneren Organe. Immunsystem, Blutzirkulation, Beweglich-

keit, Konzentration, Schlaf und Ausgeglichenheit werden deutlich verbessert. Ungeachtet der jeweiligen Körperverfassung kann jeder die Übungen überall ausführen. Einmal gelernt, sind diese Übungen für Gesunde sowie chronisch Kranke eine Quelle spürbar erneuerter Lebenskraft.

Mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe mit dünner Sohle oder dicke Socken

16-G4201

Mo, 26.09.2016, 09.00 – 10.00 Uhr, 10 x
vhs, Gymnastikraum, Erdgeschoss / 45,00 €

16-G4202

Mo, 09.01.2017, 09.00 – 10.00 Uhr, 10 x
vhs, Gymnastikraum, Erdgeschoss / 45,00 €

Qi Gong (KK)

Rita Reis

Qi Gong ist eine der fünf Säulen der Traditionellen Chinesischen Medizin und bedeutet „Arbeiten mit der Lebensenergie“. Die Übungen wirken präventiv und heilend, verjüngen den Körper und verändern den Geist. Die Körperenergie wird durch harmonische Bewegungsabläufe in Fluss gebracht und es werden Blockaden gelöst.

Qi Gong fördert die Beweglichkeit der Wirbelsäule und der Gelenke und beeinflusst positiv die inneren Organe. Immunsystem, Blutzirkulation, Beweglichkeit, Konzentration, Schlaf und Ausgeglichenheit werden deutlich verbessert. Ungeachtet der jeweiligen Körperverfassung kann jeder die Übungen überall ausführen. Einmal gelernt, sind diese Übungen für Gesunde sowie chronisch Kranke eine Quelle spürbar erneuerter Lebenskraft.

Der Kurs ist sowohl für Anfänger als auch für Geübte geeignet.

Mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe mit dünner Sohle oder dicke Socken

16-G4203

Mo, 26.09.2016, 10.15 – 11.15 Uhr, 10 x
vhs, Gymnastikraum, Erdgeschoss / 45,00 €

16-G4204

Mo, 09.01.2017, 10.15 – 11.15 Uhr, 10 x
vhs, Gymnastikraum, Erdgeschoss / 45,00 €

16-G4205

Fr, 30.09.2016, 18.00 – 19.00 Uhr, 10 x
FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 45,00 €

16-G4206

Fr, 13.01.2017, 18.00 – 19.00 Uhr, 10 x
FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 45,00 €

Keine Nachricht ist eine gute Nachricht!
Sie erhalten nach der Anmeldung keine weitere Benachrichtigung,
wenn Ihr Kurs wie geplant stattfindet und noch Plätze frei sind.

Nur wenn ein Kurs bereits ausgebucht ist, verschoben oder abgesagt werden muss,
werden Sie informiert.

**PEKiP - Prager Eltern-Kind-Programm****Marion Neumann**

Das PEKiP ist ein Angebot zur Entwicklungsunterstützung für Babys im ersten Lebensjahr. Dem Baby werden individuelle, dem Alter entsprechende Bewegungs- und Spielanregungen angeboten, die es ihm ermöglichen sollen, seine Fähigkeiten und Stärken zu entdecken und auszuprobieren.

Das gemeinsame Erleben von Bewegung, Spiel und Spaß ohne einengende Kleidung für die Babys stärkt die Beziehung zwischen Ihnen und Ihrem Kind. Für Sie selbst kann die Gruppe ein Ort sein, um sich intensiv Zeit für das Baby und sich zu nehmen, es in aller Ruhe in entspannter Atmosphäre zu beobachten und besser verstehen zu lernen, neue Kontakte zu anderen Eltern zu knüpfen, Erfahrungen auszutauschen, sich neue Anregungen zu holen oder auch „Baby-Fragen“ loszuwerden. Nicht zuletzt kann Ihr Baby erste soziale Erfahrungen mit anderen Babys und Erwachsenen machen.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung Namen und Geburtsdatum Ihres Kindes an.

Mitbringen: Massageöl, Unterlage für das Baby, evtl. Baby-Kleidung zum Wechseln

16-G5001

Fr, 30.09.2016, 10.00 – 11.30 Uhr, 6 x
Erziehungsberatungsstelle (Kirchplatz 4) / 60,00 €

16-G5002

Fr, 13.01.2017, 10.00 – 11.30 Uhr, 6 x
Erziehungsberatungsstelle (Kirchplatz 4) / 60,00 €
In Zusammenarbeit mit der Erziehungs-, Jugend- und Familienberatungsstelle der KJF Tirschenreuth

Spiel und Bewegung für Eltern mit Babys**Andrea Kick**

siehe Zweigstelle Kemnath

Babyschwimmen – Wassergewöhnung**Sabine Doß**

siehe Außenstelle Waldsassen

16-G5111**Gewaltpräventionskurs für Kinder (6 – 12 Jahre)
Sicherheit kann man lernen!****Rainer Frank**

Damit Ihr Kind unbeschwert und sicher aufwachsen kann, sollte die Vermeidung von Gewalt und Gefahren zu einem festen Bestandteil jeder Erziehung werden. Im Kurs lernt Ihr Kind spielerisch, wie es sich bei Gefahr, aber auch bei ganz harmlosen Konflikten verhalten soll. In Rollenspielen üben wir mit den Kindern,

richtig zu reagieren. Durch den Einsatz von Stimme, Gestik und Mimik lernt Ihr Kind, sich durchzusetzen. Die Kinder steigern spürbar ihr Selbstbewusstsein und lernen, ihre Grenzen zu setzen, zu bewachen und auch zu verteidigen, um später solchen Situationen nicht hilflos gegenüberstehen zu müssen.

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.

Weiterhin üben die Kinder richtige und einfache Verhaltensweisen sowie die Entwicklung eines „Gefahrenfrühwarn-Systems“ im Umgang mit fremden Erwachsenen: Wie verhalte ich mich, wenn mich z. B. an der Bushaltestelle ein Fremder anspricht oder wenn ein Fahrzeug neben mir anhält bzw. herfährt und ich nach dem Weg gefragt werde? Wie flüchte ich richtig? Wie mache ich auf mich aufmerksam? Wo bekomme ich Hilfe und wie erreiche ich, dass mir von Passanten auch wirklich geholfen wird? Und warum sollte ich niemals jemandem folgen, der mir Hundewelpen oder Süßigkeiten verspricht? Wer ist ein „Fremder“?

Unser Training hat ein klares Ziel: sichere, fröhliche und selbstbewusste Kinder.

Mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe, Getränk

Mi, 28.06.2017, 15.00 – 17.15 Uhr

FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 20,00 €

**Selbstbehauptung und Selbstverteidigung
für Frauen und Mädchen (ab 14 Jahren)****Markus Grohmann**

siehe Gesundheit, Fitness/Bewegung

16-G5501**Geniale Merktechniken für Beruf und Alltag
Max Bleistein**

Nach einem kurzen Theorieteil werden in diesem Seminar Techniken eingeübt, um sich auf amüsante Weise sehr viel zu merken. Die Teilnehmer lernen Methoden, um sich viele Daten, Fakten, Zahlen, Namen oder Gesichter innerhalb kurzer Zeit einzuprägen. Die richtige Information sofort im Gedächtnis abzurufen, bringt Erfolg im Berufsleben, aber auch privat.

Die Art und Weise, wie wir neue Informationen in unser Gehirn aufnehmen, ist entscheidend für den Behaltenseffekt. Mit Übungen zu Kreativität und Denkfähigkeit wird unser Gehirn herausgefordert. Jeder, ob Schnelldenkler oder nicht, kann seine Gedächtnisleistung erheblich steigern. Das Seminar ist aber kein Leistungswettbewerb, jeder macht die Übungen für sich.

Teilnehmer: Jugendliche und Erwachsene

Mitbringen: Schreibsachen

Sa, 12.11.2016, 09.00 – 16.00 Uhr

vhs, Kursraum 5, 1. Stock / 52,00 € (incl. Skript)



16-G5502

12 Tipps für verständliches Schreiben und Sprechen



Friedrich Wölfl

Sie bewerben Veranstaltungen? Entwerfen Texte für Flyer? Sie müssen der Geschäftsleitung mündlich Bericht erstatten? Protokolle verfassen? Sie formulieren Artikel für Homepage und Newsletter? Sie erklären Mitarbeitern einen Arbeitsvorgang? Sie wollen auch in privaten E-Mails oder Postings korrekt und gut verständlich „überkommen“?

Der Kurs will Ihnen in überschaubaren Einheiten Tipps vermitteln: Wie formulieren Sie verständlich und anschaulich? Braucht man Füllwörter? Stören Nebensätze? Helfen Hilfsverben? Sind Ironie-Signale sinnvoll? Wie kommt Ihr Text positiv an? Gelungene und weniger gelungene Texte aus dem Alltag kommen auf den Prüfstand: Ist etwas verständlich, missverständlich, unverständlich? Die Teilnehmer lernen, wie sich Sachverhalte und auch komplizierte Zusammenhänge klar und deutlich darstellen lassen.

Mitbringen: Schreibsachen

Fr, 03.02.2017, 18.00 – 21.00 Uhr
Landratsamt, Amtsgebäude I – Anbau,
Mehrzweckraum, 1. Stock / 5,00 €

16-G5503

Das Lernen lernen

Max Bleistein

Dieses Tagesseminar beinhaltet Informationen über verschiedene Lernmethoden, die auch praktisch ausprobiert werden. Es gibt Tipps zur Lernzeit, Lernmenge, Lerntechniken, Gedächtnistechniken sowie Arbeitstechniken.

Auch häufig gestellte Fragen werden beantwortet: Wie geht man mit Lernblockaden um? Wie verhindert man Prüfungsangst? Wie lange behält man etwas im Gedächtnis?

Das Seminar ist besonders geeignet für alle, die sich auf eine Aus- oder Weiterbildung vorbereiten, wie Schüler (ab 15 Jahre), Studenten, Auszubildende, aber auch Umschüler und Berufswiedereinsteiger.

Mitbringen: Schreibsachen

Sa, 18.03.2017, 09.00 – 16.00 Uhr
vhs, Kursraum 5, 1. Stock / 52,00 € (incl. Skript)

Bitte beachten Sie unsere Geschäftsbedingungen und allgemeinen Hinweise, besonders wenn Sie sich von einem Kurs abmelden müssen!



HAUSWIRTSCHAFT

16-G6001

Crashkurs gegen Chaos – Haushaltsorganisation
Claudia Müller



Was macht einen gut geführten Haushalt aus?

Ein Crash-Kurs an der Landwirtschaftsschule in Tirschenreuth gibt Antworten auf alle Fragen rund um den Haushalt. Hier erhalten Sie einen Überblick über Haushaltsführung und Zeitplanung. Sie lernen, schnelle und gesunde Gerichte zuzubereiten. Auch der schier unüberschaubare Waschmittelmarkt wird durchleuchtet und umweltgerechte Wäschepflege durchgeführt. Zeitsparende Arbeitstechniken bei der Hausreinigung werden ebenfalls gezeigt und können ausprobiert werden.

Mitbringen: Schreibmaterial

Do, 10.11.2016, 19.00 – 22.00 Uhr, 4 x
Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten,
Lehrsaal / 50,00 €
incl. 8,00 € Materialbeitrag

VOLLWERTERNÄHRUNG

16-G6101

Eltern-Kind-Kochkurs:
„Komm, wir wollen kochen!“



Theresa Kunz

Eine Einladung an Kinder im Grundschulalter, mit Mama oder Papa, Opa oder Tante einen Nachmittag lang miteinander zu kochen. Von der Vorspeise über die Suppe, Süßes und Pikantes ist bestimmt für jeden Geschmack etwas dabei.

Mitbringen: Behälter für Reste, Geschirrtuch, Spüllappen, evtl. Schürze

Fr, 28.10.2016, 15.00 – 18.00 Uhr
Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten,
Schulküche / 29,50 €
incl. 8,50 € Materialbeitrag
(Kinder zahlen nur den Materialbeitrag.)

16-G6102

Kochen mit Kohl und Kartoffel
Theresa Kunz



Kohl und Kartoffel haben wertvolle Inhaltsstoffe für unsere Gesundheit. Damit die beiden Gemüse öfter mal auf dem Speiseplan stehen, gibt es neben Infos und Tipps eine Menge pfiffige, kreative Rezepte.

Mitbringen: Behälter für Reste, Geschirrtuch, Spüllappen, evtl. Schürze

Mo, 28.11.2016, 19.00 – 22.00 Uhr
Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten,
Schulküche / 18,50 €
incl. 8,00 € Materialbeitrag

16-G6103

„Fixe Gerichte“

Theresia Kunz



Trotz Zeitmangel lecker, gesund und abwechslungsreich kochen ist möglich! An diesem Abend sollen – neben „Zeitsparideen“ – Gerichte mit höchstens 30 Minuten Zubereitungszeit gekocht werden.

Mitbringen: Behälter für Reste, Geschirrtuch, Spüllappen, evtl. Schürze

Mo, 13.02.2017, 19.00 – 22.00 Uhr

Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten, Schulküche / 18,50 €
incl. 8,00 € Materialbeitrag

KOCHEN

16-G6201

Traumhafte Desserts

Eva Lienerrth



Sie brauchen mal wieder neue Inspirationen für wirklich tolle Desserts? Keine Angst vor Gelatine – vor allem mit ihr kann man schnell Desserts vorbereiten. Aber auch für alle Schokoladen-Fans und süßen Früchtchen ist etwas dabei.

Bitte bringen Sie Gläser, kleine Schüsseln oder andere Behälter mit, um die frisch zubereiteten, noch flüssigen Desserts mit nach Hause zu nehmen.

Mitbringen: Behälter für Desserts, Geschirrtücher, Spüllappen, Schürze

Do, 20.10.2016, 19.00 – 22.00 Uhr

Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten, Schulküche / 18,50 €
incl. 8,00 € Materialbeitrag

16-G6202

Kochen für Berufstätige

Manuela Luft



Dieser Kurs ist ideal für alle, die wenig Zeit zum Kochen haben. Oft hat man nach der Arbeit keine Zeit und Lust mehr zu kochen und greift deshalb zu Fertiggerichten. Doch gesundes Essen muss nicht aufwendig sein! Sie lernen abwechslungsreiche, leckere und trotzdem schnelle Rezepte kennen sowie praktische Küchentipps.

Mitbringen: Behälter für Reste, Geschirrtuch, Spüllappen

Mo, 07.11.2016, 19.00 – 22.00 Uhr

Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten, Schulküche / 18,50 €
incl. 8,00 € Materialbeitrag

16-G6203

Aus der spanischen Küche: Tapas – Teil 5

Barbara Schmid



Tapas sind kleine Appetithäppchen, die in Spanien üblicherweise zu (meist) alkoholischen Getränken serviert werden. Es gibt unzählige Tapa-Rezepte, einige davon werden in diesem Kurs gemeinsam zubereitet und verzehrt: Manchego Creme, Chorizo zu Kichererbsen, Champignons mit Pinienkernen, Boniato mit Mojo Verde, Hähnchen in Honig-Senf-Soße, Tintenfisch nach Galizischer Art, Pan Dulce.

Mitbringen: Behälter für Reste, Geschirrtuch, Spüllappen, Schürze

Mi, 25.01.2017, 18.30 – 21.30 Uhr

Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten, Schulküche / 18,50 €
incl. 8,00 € Materialbeitrag

16-G6204

„Kochende Leidenschaft“ – Kochkurs für Paare

Kristina Heinzl-Neumann



Liebe geht durch den Magen! Bei diesem Kochkurs treten Sie den Beweis an. Kochen Sie unter fachkundiger Anleitung gemeinsam mit Ihrem oder Ihrer Liebsten ein Menü und erleben Sie einen Abend rund um das Thema „Genießen“.

Bitte nur Paare anmelden!

Mitbringen: Behälter für Reste, Geschirrtuch, Spüllappen, Schürze

Fr, 17.02.2017, 19.00 – 22.00 Uhr

Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten, Schulküche / 18,50 €
incl. 8,00 € Materialbeitrag (pro Person)

16-G6205

Abnehmen mit Genuss – der Kochkurs

Manuela Luft



In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie einfach und schnell kochen können, um sich jeden Tag gesund zu ernähren und damit abzunehmen. Es werden die Grundlagen einer vollwertigen Ernährungsweise vermittelt. Außerdem erhalten Sie viele hilfreiche Tipps und Ratschläge, um überflüssige Pfunde loszuwerden.

Mitbringen: Behälter für Reste, Geschirrtuch, Spüllappen

Mo, 06.03.2017, 19.00 – 22.00 Uhr

Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten, Schulküche / 18,50 €
incl. 8,00 € Materialbeitrag

Keine Nachricht ist eine gute Nachricht!

Sie erhalten nach der Anmeldung keine weitere Benachrichtigung, wenn Ihr Kurs wie geplant stattfindet und noch Plätze frei sind.

Nur wenn ein Kurs bereits ausgebucht ist, verschoben oder abgesagt werden muss, werden Sie informiert.





16-G6206

Original chinesische Küche

Anita (Jian-Ping) Kopp

Die Chinesische Küche ist vielfältig, gesund und kalorienarm und verwendet viel Gemüse. In diesem Kurs lernen Sie die „Peking-Küche“ kennen, denn die Kursleiterin – eine gebürtige Chinesin, die bereits seit vielen Jahren in Deutschland lebt – kocht und vermittelt leidenschaftlich gerne Rezepte aus ihrer Heimat. Zubereitet werden Peking-Suppe, süß-saures Schweinefilet mit Gemüse, Hähnchen geschmort in drei köstlichen Saucen, Nudeln gebraten mit Scampis und Gemüse sowie Honig-Banane. Bei der gemeinsamen Mahlzeit kann jeder ausprobieren, wie man richtig mit Stäbchen isst.

Mitbringen: Behälter für Reste, Geschirrtuch, Spüllappen

Mo, 27.03.2017, 19.00 – 22.00 Uhr

Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten, Schulküche / 18,00 €

incl. 7,50 € Materialbeitrag



16-G6208

Karibische Küche

Barbara Schmid

An diesem Abend werden wieder einige Spezialitäten der karibischen Küche gemeinsam zubereitet und verzehrt: Tomaten-Orangen-Suppe, Pollo Cubano, Pure con ajo, Quinoa al Horno, Karibischer Krautsalat, Pescado y Coco, Empanadas dulces, Ponche Crema. Mitbringen: Behälter für Reste, Geschirrtuch, Spüllappen, Schürze, Glas mit Schraubdeckel oder kleine Flasche

Mi, 17.05.2017, 18.30 – 21.30 Uhr

Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten, Schulküche / 19,00 €

incl. 8,50 € Materialbeitrag



16-G6207

Nudeln selbst gemacht

Manuela Luft

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Tagliatelle, Ravioli, Tortellini, Farfalle, Lasagne oder Canneloni selber machen können. Dazu gibt es die passenden Nudelsaucen und Pesti.

Mitbringen: Behälter für Reste, Geschirrtuch, Spüllappen

Mo, 03.04.2017, 19.00 – 22.00 Uhr

Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten, Schulküche / 18,50 €

incl. 8,00 € Materialbeitrag



16-G6209

„Paare im Reisefieber“ – Eine kulinarische Urlaubsreise zu zweit

Kristina Heinzel-Neumann

Mit dem oder der Liebsten in die weite Welt reisen, den Urlaub genießen und die Seele baumeln lassen – was gibt es Schöneres?

Zum Auftakt des Sommers möchte Sie dieser Abend auf diese unvergessliche Zeit zu zweit einstimmen: Kochen Sie gemeinsam mit anderen Paaren in stimmungsvoller Runde die Genüsse ferner Länder und lassen Sie sich kulinarisch verführen.

Bitte nur Paare anmelden!

Mitbringen: Behälter für Reste, Geschirrtuch, Spüllappen, Schürze

Fr, 23.06.2017, 19.00 – 22.00 Uhr

Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten, Schulküche / 19,00 €

incl. 8,50 € Materialbeitrag (pro Person)



Feines von A-Z

ACHATZ

Weinhandel

Weinhandel
Weinberatung
Präsente
Spirituosen- und
Likörspezialitäten

Sekt und Champagner
Zotter-Schokoladen
Lindt-Schokoladen und
Lindt-Pralinen

Kolpingstr. 2a
Eingang Karolinenstraße
95652 Waldsassen

Tel. 0 96 32 / 13 86

Fax 096 32 / 10 81

Siegfried Feines von A-Z
ACHATZ
Weinhandel

1 G



BACKEN

16-G6301

Küchel backen von A bis Z

Silvia Trißl

Mit dem Küchel backen ist es so eine Sache: Mal gelingt es, dann wieder nicht! – Woran das liegen mag, erfahren Sie an diesem Abend. Alle Phasen des Küchel-Backens werden ausführlich erklärt und praktisch geübt: von der Teigherstellung und Teigbearbeitung über das Ausziehen bis hin zum Ausbacken. Auftretende Probleme werden im Kurs besprochen.

Mitbringen: Behälter für Gebäck

Di, 27.09.2016, 19.00 – 22.00 Uhr

Pilmersreuth an der Straße 1 / 16,50 €

incl. 6,00 € Materialbeitrag



Mittelpunkt. Ausgewählte Käse-, Wurst- und Schinzenspezialitäten runden den kulinarischen Genuss ab. Auf Wunsch gibt es auch Tipps zu Einkauf, Etikett, Lagerung und Servieren von Wein.

Mindestalter: 18 Jahre

16-G6401

Fr, 11.11.2016, 19.30 – 22.00 Uhr, 2 x
Landratsamt, Amtsgebäude I – Anbau,
Mehrzweckraum, 1. Stock / 40,00 €
incl. 19,00 € Materialbeitrag



16-G6402

Sa, 12.11.2016, 19.30 – 22.00 Uhr, 2 x
Landratsamt, Amtsgebäude I – Anbau,
Mehrzweckraum, 1. Stock / 40,00 €
incl. 19,00 € Materialbeitrag



16-G6302

Kirchweih-Kuchen von A bis Z

Silvia Trißl

Dieser Abend ist ganz dem traditionellen „Kirwa-Kuchen“ mit seinen vielfältigen Belägen gewidmet. Dabei wird zunächst die Herstellung des Hefeteigs genau erklärt und praktisch geübt. Zubereitet werden Käse-, Grieß-, Butter-, Mohn-, Streusel- und Sirup-Kuchen.

Mitbringen: Behälter für Gebäck

Di, 04.10.2016, 19.00 – 22.00 Uhr

Pilmersreuth an der Straße 1 / 18,50 €

incl. 8,00 € Materialbeitrag



Weinland Österreich

Siegfried Achatz

Klein und fein – das ist österreichischer Wein! Kein „Allerweltswein“, sondern ein Genuss von höchster Qualität! Gründe dafür gibt es viele. Ganz wesentlich ist die lange Tradition in Verbindung mit einer zeitgemäßen Verarbeitungstechnik. Eine weitere Besonderheit ist die Vielfalt der österreichischen Weine.

An diesem Abend werden ausgewählte Weiß- und Rotweine vorgestellt und verkostet. Dazu werden kulinarische Spezialitäten gereicht.

Auf Wunsch gibt es auch Tipps zu Einkauf, Etikett, Lagerung und Servieren von Wein.

Mindestalter: 18 Jahre

16-G6403

Fr, 17.03.2017, 19.30 – 22.00 Uhr
Landratsamt, Amtsgebäude I – Anbau,
Mehrzweckraum, 1. Stock / 24,50 €
incl. 14,00 € Materialbeitrag



16-G6404

Sa, 18.03.2017, 19.30 – 22.00 Uhr
Landratsamt, Amtsgebäude I – Anbau,
Mehrzweckraum, 1. Stock / 24,50 €
incl. 14,00 € Materialbeitrag



16-G6303

Köstliche Torten und Schnitten

Silvia Trißl

In diesem Kurs lernen Sie köstliche Torten-Rezepte kennen, mit denen Sie die verschiedensten Festlichkeiten versüßen können. Gemeinsam zubereitet und verziert werden Windbeutel, Schwarzwälder Kirschtorte, Hexentorte, Wickeltorte, Walnuss-Mokka-Torte und Schachbrett-Torte.

Mitbringen: Behälter für Gebäck

Di, 31.01.2017, 19.00 – 22.00 Uhr

Pilmersreuth an der Straße 1 / 18,50 €

incl. 8,00 € Materialbeitrag



Erkrankungen / Heilmethoden

TRINKEN – GENIESSEN

Eine Weinreise durch Italien – von Bozen bis Florenz

Siegfried Achatz

Der Weinbau ist in Italien ein wesentlicher Wirtschaftsfaktor. Italien gehört zu den wichtigsten europäischen Weinproduzenten – und zu den beliebtesten. Folgende Weinregionen werden in diesem Weinseminar vorgestellt: Trentino-Südtirol, Friaul, Venetien, Lombardei, Piemont, Emilia-Romagna und Toskana.

Wie immer ist der erste Abend den Weißweinen gewidmet. Am zweiten Abend stehen die Rotweine im

16-G7001

Darmsanierung – was ist das und wie geht das?

Elke Winterl

Unser Darm besitzt die größte Oberfläche unseres Körpers. Würde man die Zotten und Falten der Darmschleimhaut aufrollen, bekäme man eine Fläche von 400 bis 600 Quadratmetern. Diese Fläche ist dicht besiedelt mit unterschiedlichen Mikroorganismen, die in Symbiose mit uns leben und unseren Darm gesund erhalten. Dieses Mikroökosystem nennt man „Mikrobiota“.

Leider kann dieses Ökosystem durch Einflüsse wie Stress, Medikamente oder ungesunde Ernährung



aus dem Gleichgewicht geraten. Mikroorganismen, die uns schaden, können sich vermehren und zu gesundheitlichen Problemen führen, wie Infektanfälligkeit, Allergien, Reizdarmsyndrom und anderen Verdauungsproblemen.

Durch eine Stuhluntersuchung im Labor kann man herausfinden, welche Bakterien zu viel bzw. zu wenig vorhanden sind. Mit der gezielten Einnahme von entsprechenden Präparaten kann man die „guten“ Mikroorganismen fördern und die unzutraglichen verdrängen.

Wie die mikrobiologische Diagnose und Therapie ablaufen und was es dabei zu beachten gibt, erfahren Sie an diesem Abend. Außerdem gibt es hilfreiche Ernährungs- und Gesundheits-Tipps für einen gesunden Darm.

Mitbringen: Schreibmaterial

Fr, 07.10.2016, 18.30 – 20.00 Uhr
vhs, Kursraum 3, 1. Stock / 6,00 €

16-G7002

Burnout – Wenn das Feuer verglimmt...



Dr. med. Heribert Fleischmann

Viele Menschen erleben den beruflichen Alltag als Hamsterrad. Dabei brannten sie als junge Menschen darauf, beruflich etwas zu bewegen. Nur wer brennt, brennt auch aus! – Ist Burnout die ehrenwerte Krankheit unserer Zeit? So haben wir uns das nicht vorgestellt, sagen viele.

Doch wie kann man sich beruflich reinknien und trotzdem gesund und motiviert bleiben? Wie schütze ich mich und meine Angehörigen vor einem beruflichen und privaten Scherbenhaufen? Was können Betriebe tun, um ihre Mitarbeiter nicht auf diese Weise zu verlieren? Und was tue ich, wenn es mich doch erwischt? Auf diese Fragen versucht der Vortrag eine Antwort zu geben und mit Ihnen ins Gespräch zu kommen.

Mi, 19.10.2016, 19.00 – 21.00 Uhr
Landratsamt, Amtsgebäude I – Anbau,
Sitzungssaal, 1. Stock / 3,00 €
Anmeldung nicht erforderlich (Abendkasse)

16-G7003

Homöopathie für Kinder

Amalie Rettinger

Vorgestellt werden homöopathische Mittel für fieberhafte Erkrankungen, Verletzungen und Zahnungsbeschwerden.

Mitbringen: Schreibmaterial

Mi, 08.02.2017, 19.00 – 20.30 Uhr
vhs, Kursraum 3, 1. Stock / 6,00 €



16-G8001

Make-up für die moderne Frau (Herbst-Winter)

Jana Koch

Tag für Tag schön und gepflegt aussehen, ohne „angemalt“ zu wirken, das wünscht sich wohl jede Frau! Mit fachlicher Anleitung und Beratung lernen Sie die Schritte zu einem leichten Tages-Make-up in den aktuellen Herbst/Winter-Farben, das vor allem natürlich wirkt. Angesprochen wird auch die tägliche Hautpflege.

Die Kursleiterin ist Diplom-Kosmetikerin mit Ausbildungen bei Holger Hoffmann und Carena Zuleger – beide bekannt durch TV-Auftritte – und hat Erfahrung mit Modeschauen und Shootings.

Mitbringen: Schreibzeug, Tischspiegel, Haarband, eigene Kosmetikartikel (Make-up, Lidschatten, Lippenstift etc.)

Di, 11.10.2016, 18.30 – 20.30 Uhr
vhs, Kursraum 3, 1. Stock / 12,00 €

16-G8002

Make-up für die moderne Frau (Frühjahr-Sommer)

Jana Koch

Tag für Tag schön und gepflegt aussehen, ohne „angemalt“ zu wirken, das wünscht sich wohl jede Frau! Mit fachlicher Anleitung und Beratung lernen Sie die Schritte zu einem leichten Tages-Make-up in den aktuellen Frühjahr/Sommer-Farben, das vor allem natürlich wirkt. Angesprochen wird auch die tägliche Hautpflege.

Die Kursleiterin ist Diplom-Kosmetikerin mit Ausbildungen bei Holger Hoffmann und Carena Zuleger – beide bekannt durch TV-Auftritte – und hat Erfahrung mit Modeschauen und Shootings.

Mitbringen: Schreibzeug, Tischspiegel, Haarband, eigene Kosmetikartikel (Make-up, Lidschatten, Lippenstift etc.)

Di, 07.03.2017, 18.30 – 20.30 Uhr
vhs, Kursraum 3, 1. Stock / 12,00 €

Keine Nachricht ist eine gute Nachricht!
Nur wenn ein Kurs bereits ausgebucht ist,
verschoben oder abgesagt werden muss,
werden Sie informiert.



GESPRÄCHSKREISE/KRANKHEITSSPEZIFISCHE SPORTGRUPPEN

Selbsthilfegruppen/Gesprächskreise/krankheits-spezifische Sportgruppen sind ein wichtiger und notwendiger Bestandteil des gesellschaftlichen Systems. Sie ergänzen das professionelle Versorgungssystem. Begleitend zur ärztlichen Behandlung können gerade Selbsthilfegruppen eine wichtige Hilfestellung bei der Bewältigung des Lebens mit der Krankheit geben und damit einen Beitrag zur notwendigen psychosozialen Betreuung von chronisch kranken oder behinderten Menschen leisten. Sie betonen die Eigenverantwortung der Betroffenen und setzen sich mit der professionellen medizinischen Versorgung auseinander. Deshalb befürwortet der Landkreis Tirschenreuth Selbsthilfe-Initiativen, er unterstützt bereits bestehende Einrichtungen im Landkreis und gibt Hilfestellung bei der Gründung neuer Gruppen.

Anonyme Alkoholiker

Die AA ist eine Gemeinschaft von Männern und Frauen, die miteinander ihre Erfahrung, Kraft und Hoffnung teilen, um ihr gemeinsames Problem zu lösen und anderen zur Genesung vom Alkoholismus zu verhelfen. Die Anonymität ist Voraussetzung und bleibt gewahrt.

Gruppentreffen:

Tirschenreuth (Evang. Pfarrheim, Regensburger Str.), dienstags, 19.00 Uhr

Kontakt: Claudia, Tel. 09632/7489557

Waldsassen (Treffpunkt: Parkplatz Fa. Kassecker), freitags, 19.00 Uhr

Kontakt: Reinhard, Tel. 09632/3181

Selbsthilfegruppe für Suchtkranke

Wir sind eine Gemeinschaft von Suchtkranken und wollen Erfahrungen, Hoffnung und Kraft miteinander teilen, um gemeinsam Probleme zu lösen.

Mit einer veränderten Einstellung wollen wir versuchen die Krankheit zu bekämpfen.

Gruppentreffen:

Kemnath: freitags, 20.00 Uhr – 21.00 Uhr

Altes Rathaus, Rathausplatz 1 / 1. Stock

Kontakt: Josef, 09648/464

Kreuzbund e.V. Tirschenreuth 2

Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft bei Alkohol- und Drogenproblemen

Gruppe für Suchtkranke und Angehörige

Gruppentreffen: Tirschenreuth, Kath. Pfarrhof, dienstags, 19.30 Uhr

Kontakt: Georg Saller, 09634/1583

„SEHN→ SUCHT“, Selbsthilfegruppe für Frauen und Männer

Selbsthilfegruppe für Frauen und Männer mit Problemen (Krankheit – Sucht – Beziehung – psychosozialen Erkrankungen/Störungen – Angehörige von Suchtkranken usw.) – offen nach innen – verschwiegen nach außen! Unser Ziel ist, mit eigenen Erfahrungen Unterstützung zur Problemlösung, Wegfindung zu geben.

Gruppentreffen: Tirschenreuth (Gebäude St.-Peter, St.-Peter-Straße 38),

jeden 1. Montag im Monat, 19.00 Uhr

Kontakt: Jutta Ascherl, Tel. 09631/6844

Sieglinde Indra, Tel. 09632/840614

Alexandra Weiß, Tel. 09631/797675

Selbsthilfegruppe für Freunde und Angehörige von Suchtkranken

Wir sind eine Gemeinschaft von Verwandten und Freunden von Suchtkranken. Wir teilen unsere Kraft, Hoffnung und Erfahrung miteinander.

Einen Tag nach dem anderen zu leben und Wege zeigen, wie man ein bestimmtes Maß an Trost, Gelassenheit und Erfolgserlebnis erreicht.

Gruppentreffen:

Kemnath: freitags, 20.00 Uhr – 21.00 Uhr

Altes Rathaus, Rathausplatz 1 / 1. Stock

Kontakt: Betty 09648/464

Angeleitete Selbsthilfegruppe für Eltern Drogen konsumierender Jugendlicher

Unsere Gruppe bietet:

- sich mit gleichermaßen betroffenen Eltern auszutauschen
- Gefühle und Probleme offen anzusprechen
- neue Möglichkeiten und Wege des Umgangs mit dem Drogenproblem zu entdecken
- sich neue Ziele setzen
- wieder Freude am Leben zu finden

In einer vertraulichen Atmosphäre erfahren Eltern Hilfe durch offene Gespräche und die Begegnung mit Menschen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben.

Gruppentreffen: Tirschenreuth (Fachambulanz für Suchtprobleme), Ringstraße 55, donnerstags, alle 3 Wochen, 17.30 Uhr bis 19.00 Uhr, Termine können der Presse entnommen werden

Kontakt: Klaus-Georg Bär, Fachambulanz für Suchtprobleme der Caritas, Tel. 09631/79891-0

ARV-Behindertengruppe

Monatliche Aktivitäten und gesellige Zusammenkünfte

Gruppentreffen: Tirschenreuth, einmal im Monat nach Vereinbarung

Kontakt: ARV-Dienststelle, Mitterweg 21, 95643 Tirschenreuth, Tel. 09631/7035-0

ARV-Behindertenkontaktgruppe

„Blaue Mauritius“

anders sein kann wertvoll sein –

Freizeitgestaltung für Menschen mit Lernbehinderung und Kontaktschwierigkeiten





Gruppentreffen: ca. einmal im Monat nach Vereinbarung (Einzugsgebiet: nördliche Oberpfalz)

Kontakt: Michael Trummer, ARV-Dienststelle,
Parksteiner Straße 15, 92637 Weiden,
Tel. 0961/200-170

Selbsthilfegruppe Behinderte/Nichtbehinderte

Zu dieser Gemeinschaft haben sich Behinderte und Nichtbehinderte aus dem Landkreis Tirschenreuth zusammengeschlossen. Bei den geselligen Veranstaltungen, Gruppenabenden, Ausflügen und Interessengemeinschaften sollen Behinderte und Nichtbehinderte lernen, ohne Scheu aufeinander zuzugehen und miteinander umzugehen. Zu allen Veranstaltungen sind auch Nichtmitglieder der Selbsthilfegruppe willkommen.

Gruppenabend: Tirschenreuth (Kath. Pfarrzentrum, Hospitalstraße 1), jeden ersten Donnerstag im Monat, 19.30 Uhr bis 21.30 Uhr (Fahrdienst nach Absprache möglich)

Schwimmen: Tirschenreuth (Hallenbad), ab September freitags, 19.30 bis 21.30 Uhr, nähere Auskünfte bei Anja Nurtsch, Hospitalstr. 4, 95643 Tirschenreuth, Tel. 0151/51476836

Basteln: Tirschenreuth (Kath. Pfarrzentrum, Hospitalstraße 1), einmal im Monat nach Vereinbarung, nähere Auskünfte bei Margarete Heindl, Richtergartenstr. 3, 95666 Mitterteich, Tel. 09633/2257

Behindertensport: Tirschenreuth (Marienschule, große Turnhalle) montags, 19.00 bis 21.00 Uhr, nähere Informationen bei Martina Sötje, Siedlung Rote Erde 14, 95643 Tirschenreuth, Tel. 09631/600035

Malgruppe: Tirschenreuth (Kath. Pfarrzentrum, Hospitalstraße 1), Treffen nach Absprache, nähere Auskünfte bei Bettina Reger, Unnaplatz 7, 95643 Tirschenreuth, Tel. 09631/7991833

Fitnessgruppe: Mitterteich, Bräugasse 7, (Fitnessstudio GYM 2000), Termine nach Absprache, nähere Auskünfte bei Hans-Jürgen Nickl, Dr.-Dobereiner-Weg 10, 95643 Tirschenreuth, Tel. 0170/3075888

Seniorengruppe: Termin und Ort nach Absprache, nähere Auskünfte bei Eleonore Weigl, Marktreidwitzer Straße 11, 95666 Mitterteich, Tel. 09633/4000825

MS-Stammtisch: monatlich, wechselnde Orte. Nähere Auskünfte bei Bettina Reger, Unnaplatz 7, 95643 Tirschenreuth, Tel. 09631/7991833

Atem-Gruppe „Schnaufferl“: Tirschenreuth, Tagesstätte „Stiftlandoase“, jeden Freitag von 17.00 bis 19.00 Uhr. Nähere Auskünfte bei Renate Wolf- rum, Georgenstraße 4, 95643 Tirschenreuth, Tel. 09631/798758

Eisstockgruppe: Mitterteich, Eissporthalle, jeden Dienstag in den Wintermonaten, 19.00 bis 21.00 Uhr. Nähere Auskünfte bei Reiner Joas, Tel. 0151/57745202

Segelgruppe: nach Termin. Auskünfte bei Peter Dornhäuser, Bärnhöher Straße 5, 95688 Friedenfels, Tel. 09683/9298329

Servus/Ahoi: Termine und Orte nach Absprache, nähere Auskünfte bei Dr. Eva Schicker, Tel. 09633/918515

Handarbeitsgruppe „Des und Sell“ in Zusammenarbeit mit BRK Wiesau, BRK-Gruppenraum Wiesau, einmal im Monat (Sonntag), Termin lt. Presse und Homepage. Nähere Auskünfte bei Brigitte Göths, Tel. 09634/923813

Kontakt:

www.shg-tirschenreuth.de, info@shg-tirschenreuth.de
Martina Sötje, Siedlung Rote Erde 14, 95643
Tirschenreuth, Tel. 09631/600035 od. 0160/2622520

Gesprächskreis „Kraftquelle“

Die Wahrscheinlichkeit der Geburt eines behinderten Kindes bzw. das Leben mit einem „besonderen“ Kind kann für die Eltern und Angehörigen belastend sein. Der Gesprächskreis „Kraftquelle“ bietet Müttern, Vätern und Angehörigen von „besonderen“, d. h. von Behinderung bedrohten bzw. behinderten Kindern einen geschützten Gesprächsrahmen. Hier können Erfahrungen und Erlebnisse ausgetauscht und Verletzungen angesprochen werden. Ebenso ist bei den Treffen „Zeit zum Auftanken“ für die tägliche Lebensbewältigung. Informationen rund um das Thema „Behinderung“ sollen den Betroffenen Unterstützung geben.

Gesprächsabend: einmal im Monat

Kontakt: Gisela Worf, Tel. 09634/3762

ASBH-Selbsthilfegruppe Nördliche Oberpfalz

Die Selbsthilfegruppe ist der Arbeitsgemeinschaft Spina bifida und Hydrocephalus e.V. angeschlossen (ASBH), dem Bundesverband zur Förderung von Menschen mit angeborener Querschnittslähmung (Spina Bifida) und/oder Störung des Gehirnwasserkreislaufs (Hydrocephalus).

In der Selbsthilfegruppe nördliche Oberpfalz treffen sich Eltern, ihre Kinder und andere Betroffene zum Erfahrungsaustausch, zu gemeinsamen Freizeit-, Sport- und Bildungsangeboten. Wir helfen, unterstützen und beraten uns gegenseitig bei allen sozialrechtlichen, verwaltungsrechtlichen und medizinisch-therapeutischen Fragestellungen. Dabei können wir auch auf die Unterstützung der Bundes- und Landesverbände zurückgreifen. Nähere Informationen und Termine bei

Kontakt: Helga Dippel, Tel. 09644/8010;

Fax: 09644/9183602;

E-Mail: helgadi@gmx.de

Diabetiker-Treff

Der Diabetiker-Treff, der dem Diabetikerbund Bayern angeschlossen ist, ist eine Selbsthilfegruppe von Diabetikern und deren Angehörigen. Erfahrungsaustausch, Gespräch und Diskussion mit anderen Betroffenen helfen, wieder neuen Lebensmut und Selbstvertrauen zu gewinnen. Durch Vorträge, Schulungen und andere Veranstaltungen wird über neue wissenschaftliche Ergebnisse und medizinische Fragen informiert.

Gruppentreffen in Tirschenreuth: Landratsamt, kleiner Sitzungssaal, jeden ersten Dienstag im Monat, 19.30 Uhr, bzw. siehe Pressemitteilung

Kontakt: Kerstin Käs, Tel. 09634/923939

Gesprächskreis für pflegende Angehörige

Der Gesprächskreis möchte neben Informationen und praktischen Hilfen im Umgang mit Pflegebedürftigen vor allem den Erfahrungsaustausch mit Betroffenen fördern. Es geht dabei um das Erkennen der eigenen Belastungen und die Möglichkeiten, etwas für sich und seine Bedürfnisse zu tun. Dies schließt auch gemein-



same Aktivitäten mit ein. Im Austausch mit Gleichbetroffenen sollen Ansätze für eine Veränderung der eigenen Situation gefunden und neue Kräfte für die Bewältigung des Pflegealltags geschöpft werden.

Gruppentreffen: Tirschenreuth (Kath. Pfarrzentrum, Elisabethenverein), jeden zweiten Dienstag im Monat, 19.00 bis 21.00 Uhr

Kontakt: Konrad Weis, Caritas-Kreisverband,
Tel. 09631/79892-15
E-Mail: k.weis@caritas-tirschenreuth.de
Sr. Ingrid Schmaus, Elisabethenverein,
Tel. 09631/4844

Angehörigenabend für Angehörige der Patienten der Steinwaldklinik

Teilnehmerinnen haben die Möglichkeiten zum Erfahrungs- und Informationsaustausch, zum Gespräch über belastende Pflegesituationen, zum gemütlichen Beisammensein und zum Entspannen.

Zusammenkünfte: Steinwald-Klinik Erbendorf, Krankenhausstraße 5, 92681 Erbendorf, Treffpunkt: Empfangshalle am Haupteingang, jeden ersten Mittwoch im Monat (nicht im August), 19.00 bis 20.30 Uhr. Um Anmeldung wird gebeten.

Kontakt: Elfriede Schwarzmeier, Pflegedienstleitung, Steinwald-Klinik, Krankenhausstraße 5, 92681 Erbendorf, Tel. 09682/930-1310 oder 09682/930-0

Angehörigengruppe Menschen mit Demenz

Teilnehmer können sich mit anderen Betroffenen austauschen und über Ängste, Entscheidungen und Überlegungen sprechen. Interessierte finden Hilfe und Unterstützung, nützliche Tipps und Ratschläge. Am wichtigsten sind wertschätzende Gespräche, in denen die Angehörigen Trost und Zuspruch finden.

Gruppentreffen: Mitterteich, Mehrgenerationenhaus, jeden ersten Mittwoch im Monat, 14.00 Uhr

Kontakt: Mehrgenerationenhaus Mitterteich,
Kirchplatz 4-5, 95666 Mitterteich,
Tel 09633/918623

Morbus Parkinson-Selbsthilfegruppe Weiden

Es finden regelmäßige Treffen für Betroffene und Angehörige statt. Im Erfahrungsaustausch und bei Fachvorträgen werden aktuelle Informationen über Behandlungsmöglichkeiten, Pflegehilfen oder sozialrechtliche Fragen weitergegeben. Kontakte untereinander werden durch Geselligkeit, Ausflüge etc. gefördert.

Gruppentreffen: Weiden, Maria-Seltmann-Haus, Herrmannstraße 6, jeden 3. Dienstag im Monat, 14.00 Uhr

Gymnastik: Weiden, Maria-Seltmann-Haus, Herrmannstraße 6, jeden Montag, 09.30 Uhr bis 10.30 Uhr

Kegeln: Weiden, Maria-Seltmann-Haus, Herrmannstraße 6, mittwochs (14tägig), 14.00 Uhr

Kontakt: Hilde Heuberger, Pröhlstraße 12,
92637 Weiden, Tel: 0961/63459400
E-Mail: hilde.Heuberger@web.de
www.parkinson-weiden.de

Multiple-Sklerose-Kontaktgruppe Wiesau/Tirschenreuth

Die Kontaktgruppe kommt seit Dezember 2001 regelmäßig zusammen. Die Gruppe möchte in einer

Gesprächsrunde mit Betroffenen und Angehörigen Erfahrungen austauschen, Informationen und Informationsmaterial weitergeben. Gemeinsame Unternehmungen und gemütliches Beisammensein bieten Hilfe und Unterstützung.

Kontakt: Martina Schenkl und Andreas Richtmann,
Hofstattstraße 2, 95666 Mitterteich,
Tel. 09633/9230430
Johann und Anita Pscherer,
Schadersberg 5, 95505 Immenreuth,
Tel. 09642/2850

Multiple-Sklerose-Kontaktgruppe „Lebensfreude“ Kemnath/Kulmain

Gruppenabend: einmal im Monat

Kontakt: DMSG-Beratungsstelle Bayreuth,
Tel. 0921/52170
E-Mail: oberfranken@dmsg-bayern.de

Rheumaliga e.V. - Arbeitsgemeinschaft Landkreis Tirschenreuth

Die Rheumaliga als Selbsthilfe-Organisation der Rheumakranken will dazu beitragen, dass Rheumakranke am aktiven Leben teilhaben, dass sie beruflich und sozial integriert werden. Das Angebot der Rheumaliga umfasst Informationen über Bewegungs- und Funktionshilfen, Auskunft in sozialrechtlichen Angelegenheiten, Aufklärung über Öffentlichkeitsarbeit, Vorträge, Bewegungstherapie sowie auch Ausflüge und gesellige Veranstaltungen.

Rheumatreff: alle zwei Monate, Ort wird in der Presse bekannt gegeben

Trockengymnastik:

Tirschenreuth (Physiotherapie Tropitsch, Franz-Böhm-Gasse 8), mittwochs 19.15 Uhr
Wiesau (Krankengymnastik-Praxis Peter Burger, Marktplatz 3), donnerstags, 19.30 Uhr

Wassergymnastik:

Waldsassen (Bäderabteilung Krankenhaus)
montags: 1. Gruppe: 16.30 Uhr, 2. Gruppe: 17.00 Uhr
dienstags: 1. Gruppe: 17.30 Uhr, 2. Gruppe: 18.00 Uhr,
3. Gruppe: 18.30 Uhr, 4. Gruppe: 19.00 Uhr

Fahrten ins Sibyllenbad: jeden dritten Montag im Monat, Anschluss an Seniorenfahrt. Näheres dazu in der Tagespresse.

Kontakt:

Beate Fleischer, Griesweg 1, 95676 Wiesau,
Tel. 09634/9159503

Rosa-Maria Rühl, Waldstraße 4, 95689 Fuchsmühl,
Tel. 09634/1234

Kontakt für Fibromyalgie:

Angela Heinz, Wiesau, Tel. 09634/1217
E-Mail: rheuma-liga-tirschenreuth@t-online.de

Selbsthilfe für Schlaganfallpatienten und Angehörige

Ein geladen zu den Treffen sind Schlaganfallpatienten und deren Angehörige, die Unterstützung und Verständnis bei Menschen suchen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben. Im Gespräch oder Vortrag werden Informationen über Therapie- und Rehabilitationsmöglichkeiten, Sprachtherapie oder sozialrechtliche Fragen weitergegeben. Die Gruppenkontakte tragen dazu bei, die Behinderung besser zu bewäl-



tigen und das Leben nach einem Schlaganfall möglichst positiv zu gestalten.

Gruppenabend: Stammtisch, einmal im Monat (2. Donnerstag), Motto „Hilfe zur Selbsthilfe“, nähere Informationen in der Tagespresse oder bei
Kontakt: Dieter Niewolik, Tel. 09234/974522

Selbsthilfegruppe „Unruhige Beine“ – Restless Legs

„Das Syndrom der unruhigen Beine“ ist eine alte, aber leider bis heute oft unerkannte neurologische Erkrankung. Die Ursachen der Erkrankung sind noch nicht geklärt. Bei den Treffen stehen der Erfahrungsaustausch und die Weitergabe von aktuellen Informationen auf dem Programm.

Gruppentreffen: Hotel Post, Weiden, vierteljährlich, samstags

Kontakt: Linda Dobmeier, Tel. 09655/1251
www.restless-legs.org

Tinnitus-Selbsthilfegruppe Marktredwitz – für Steinwald, Stiftland und Fichtelgebirge

Mit bundesweit fast drei Millionen ist der Tinnitus – volkstümlich auch „Ohrensausen“ genannt, heute eine echte Volkskrankheit.

Seit Frühjahr 2009 existiert in Marktredwitz eine Selbsthilfegruppe der Deutschen Tinnitus-Liga e.V. (DTL). Rund 12000 Mitglieder machen die DTL zum größten Tinnitus-Zusammenschluss in Europa und zum anerkannten Partner des Gesundheitswesens in Deutschland. Betroffene mit Tinnitus, Hörsturz oder Morbus Menière und deren Angehörige treffen sich regelmäßig und bringen ihre individuellen Erfahrungen aus dem Leben mit Tinnitus ein. Ein „offenes Ohr“, Aufklärung und Beistand in der schwierigen Anfangsphase der Erkrankung und in problematischen Situationen, Fachvorträge von Ärzten und Therapeuten, Information und Austausch sowie gemeinsame Aktivitäten zur „positiven Wendung“ der Lebenssituation gehören mit zum Programm.

Gruppentreffen: Meister-Bär-Hotel (gegenüber Bahnhof), 95615 Marktredwitz, jeden ersten Montag im Monat, 19.00 Uhr

Kontakt: www.tinnitus-shg-marktredwitz.de
E-Mail: tinnitus-mak@web.de
Peter Sommerer, Tel. 0152 29390757
Renate Dürrbeck, Tel. 09231/82644

Gesprächsgruppe (fachkraftgeleitet) für Angehörige psychisch kranker Menschen

Bei der psychischen Erkrankung eines Familienangehörigen leidet die ganze Familie mit. Es entstehen viele Unsicherheiten, Fragen und Gesprächsbedarf. Oft haben die Angehörigen auch verlernt, ihre eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen. Neben dem Erfahrungsaustausch mit anderen Betroffenen sollen die Teilnehmer in der Gruppe wichtige Informationen erhalten und dazu angeregt werden, positive Umgangsmöglichkeiten mit der Situation zu entwickeln. Außerdem geht es auch darum, eigene Bedürfnisse zu erkennen und wieder einmal an sich selbst zu denken.

Gesprächsgruppe für Angehörige psychisch

Kranker (fachkraftgeleitet), jeden dritten Dienstag im Monat, 18.00 bis 19.30 Uhr
Beratungsstelle für seelische Gesundheit, Bismarckstraße 21, 92637 Weiden,
Kontakt: Elke Lehner, Tel. 0961/389050

Selbsthilfegruppe „Depression“

Betroffene haben Gelegenheit, sich über ihre Erfahrungen im Umgang mit der Depression auszutauschen, sich gegenseitig zu unterstützen und gemeinsam Bewältigungsmöglichkeiten zu finden.

Gruppentreffen: Tirschenreuth, Beratungsstelle für seelische Gesundheit, Ringstraße 55, jeden ersten Donnerstag im Monat, 17.00 bis 18.30 Uhr

Kontakt: Gerlinde Zölch, Beratungsstelle für seelische Gesundheit, Ringstraße 55, 95643 Tirschenreuth, Tel. 09631/79895-0

Selbsthilfegruppe für Frauen nach Krebs

Wir kennen die Ängste, Zweifel und Unsicherheit, die mit der Diagnose „Krebs“ verbunden sind, aus eigener Erfahrung. Wir haben uns als Gruppe zusammengefunden, um uns und anderen zu helfen, mit dieser Krankheit und den damit verbundenen Problemen besser umzugehen sowie Lebensfreude und Optimismus neu zu finden. Dabei werden wir von den Frauenärzten des onkologischen Arbeitskreises unterstützt. Informationen und Auskünfte können auch telefonisch und anonym übermittelt werden.

Gruppentreffen: einmal im Monat. Nähere Informationen in der Tagespresse.

Meditatives Tanzen, wöchentlich

Kontakt: Theresia Kahl-Ernstberger,
Tel. 09682/1820351
info@shg-frauennachkrebs-tir.de
www.shg-frauennachkrebs-tir.de

Selbsthilfegruppe Frauen nach Krebs, Marktredwitz

Mit Krebs leben – Für eine bessere Lebensqualität
Wir sind eine Gruppe von Krebs betroffenen Frauen. Bei einem Teil von uns liegt die Krankheit schon viele Jahre zurück, der andere Teil hat die Krankheit gerade erst überstanden.

Wir möchten Erfahrungen austauschen, gemeinsam die Angst überwinden, lernen mit der Krankheit zu leben, Lebenskrisen lindern, mit Fachvorträgen informieren, aber auch bei geselligen Treffen und Ausflügen einfach fröhlich sein und Spaß haben.

Gruppentreffen: jeden letzten Montag im Monat, 17.00 Uhr, Klinikum Fichtelgebirge Haus Marktredwitz. Im August ist Sommerpause!

Gruppenleitung: Angelika Putzer, Ebnath
Kontakt: Klinikum Marktredwitz, Station A4,
Tel. 09231/809-3540

Selbsthilfegruppe „Schlafapnoe“ Landkreis Tirschenreuth und Umgebung

Ständige Müdigkeit am Tag, kein Schlaf während der Nacht, Schnarchen mit damit verbundenem Aussetzen der Atmung sind nur einige Kennzeichen der „Schlafapnoe“, die unbehandelt zu Schädigung



gen des Herzens und der Nieren führen kann. In der Gruppe können Sie mit Personen sprechen, die eine erfolgreiche Behandlung hinter sich haben. Durch Vorträge und den Erfahrungsaustausch werden Hilfestellungen im Umgang mit der Krankheit vermittelt. Die Mitgliedschaft ist beitragsfrei. Nichtmitglieder sind zu unseren Treffen eingeladen. Nähere Informationen in der Presse unter Landkreis Tirschenreuth bitte beachten.

Gruppentreffen: Wiesau (Katholisches Pfarrzentrum, Eingang Rückseite), jeden zweiten Mittwoch (außer Januar, August, September) im Monat, 19.30 Uhr
Nähere Auskünfte: Josef Kuchenreuther,
09631/798579
Manfred Langer,
Tel. 09231/81835

Wachkoma-Selbsthilfe, Regionalgruppe „Fichtelpfalz“

Deutsche Wachkomagesellschaft „Schädel-Hirnpatienten in Not e. V.“

Gruppentreffen: Schönwald, Grünhaider Straße 6 (Gasthof „Zum Porzelliner“), jeden letzten Freitag im Monat
Gruppenleitung: Peter Vucic
www.Fichtelpfalz.de

Selbsthilfegruppe „Trauernde Eltern“

Die Gesprächsgruppe hat ihre regelmäßigen Treffen im Landkreis Tirschenreuth zurzeit eingestellt. Die Betroffenen nehmen momentan die Gesprächsangebote in Bayreuth und Weiden wahr.

Kontakt: Marga Hecht, Westend 2, 95508 Kulmain,
Tel. 09642/3344

Selbsthilfegruppe Zöliakie Bayreuth/Weiden

Zöliakie ist eine Stoffwechselstörung, verursacht durch eine angeborene Unverträglichkeit gegenüber dem eiweißhaltigen Bestandteil in den Getreidesorten Weizen, Roggen, Gerste und Hafer. Die Therapie der Zöliakie besteht allein in der strengen und lebenslänglichen glutenfreien Diät.

Gesprächsgruppentreffen/Stammtisch ca. monatlich.
Kontakt: Sheila Finnie, Tel. 015127081763
www.dzg-online.de

Vitalsportverein Kemnath e. V.

Der Verein bietet Reha-Sport für Diabetiker und orthopädische Behinderungen an.

Gruppentreffen: Kemnath, jeden Dienstag, ab 16.00 Uhr, Gymnastik, von 18.30 Uhr bis 20.00 Uhr, Schwimmen mit Wassergymnastik. Ferner gibt es verschiedene Übungsmöglichkeiten bei Bosseln, Hallenboccia, Kegeln, Tischtennis und Petanque.
Kontakt: Antje Lautner, Tel. 09642/687

BVS-Reha-Sportverein Waldsassen e.V.

Der Verein bietet Sport zu folgenden Reha-Maßnahmen an: bei Erkrankung des Herz-Kreislauf-Systems, bei Erkrankung des Stütz- und Bewegungsapparates, zur Krebsnachsorge.
Mit dem Erwerb des Siegels „Pro Reha in Bayern“ für Osteoporose haben die Übungsleiter dazu beige-

tragen, dass Reha-Maßnahmen durch Sport zu einer wesentlichen Verbesserung der Lebensqualität führen können.

Für Behinderte bietet der Verein die Sportart Flugball an.

Kontakt: info@bvs-waldsassen.de
www.bvs-waldsassen.de

Elterngruppe „Hochbegabte Kinder“ nördliche Oberpfalz

Hochbegabung – Gabe und/oder Last
Wir sind eine Elterngruppe und treffen uns alle zwei Monate. Wir beraten und informieren bei Fragen und Problemen bezüglich Schule, Erziehung, Familie und Förderung. Unser Netzwerk verfügt über viele Kontaktadressen, um möglichst umfangreiche Hilfsangebote aufzeigen zu können. Auch wenn noch kein Begabungstest vorhanden ist, können uns Eltern bei Bedarf kontaktieren. Termine erfahren Sie über:

Kontakt: Brigitte Schönberger:
E-Mail: Brigitte.Schoenberger@t-online.de
Maria Dolores Besteiro Gomez:
E-Mail: dolobesgom@t-online.de

Stillstunde Kemnath

Treffen: Kemnath, Familienzentrum Mittendrin, Rathausplatz 1, einmal pro Monat von 09.30 Uhr bis 11.00 Uhr

Kontakt: Familienzentrum Mittendrin,
Tel. 09642/7033800
E-Mail: team@mittendrin-kemnath.de oder über Facebook Mittendrin Kemnath

Stilltelefon Tirschenreuth

Rat und Informationen bei Fragen rund ums Stillen, z.B. Abstillen, Ernährungsfragen, Stillthemen aller Art
Kontakt: Theresia Kunz, Tel. 09631/6389, ab 14.00 Uhr

Gruppe für alleinerziehende Mütter und alleinerziehende Väter

Gemeinsam aktiv sein – gemeinsame Unternehmungen – einander verstehen – sich gegenseitig helfen - ist das Motto der Gruppe.

Gruppentreffen: Mitterteich (Mehrgenerationenhaus, Kirchplatz 4), jeden letzten Sonntag im Monat (außer an Feiertagen) von 09.30 Uhr bis 12.00 Uhr, mit Kinderbetreuung

Kontakt: Ursula Siller, Tel. 09633/3351
Andrea Müller-Klärner, Tel. 09634/915040 (Ansprechpartnerin für verwitwete Alleinerziehende)
www.alleinerziehende.mitterteich.de

Möchten Sie eine Selbsthilfegruppe gründen?

Haben Sie Interesse an der Neugründung einer Selbsthilfegruppe im Landkreis Tirschenreuth, dann wenden Sie sich an:

Theresia Schwarz, Landratsamt Tirschenreuth, Gesundheitsamt, St.-Peter-Straße 33, 95643 Tirschenreuth, Tel. 09631/7076-0



AOK
Die Gesundheitskasse.

www.aok.de/bayern



Jetzt zur
Nummer 1
in Bayern
wechseln!

Über 250.000 Teilnehmer!

Meine AOK kann das

Nur hier gibt's jedes Jahr zusätzliche Vorsorgeleistungen
im Wert von bis zu 250 Euro.

Gesundheit in besten Händen

www.meine-aok-kann-das.de



Kultur

K1	Grafisches Gestalten / Malen und Zeichnen siehe Außenstellen
K2	Plastisches Gestalten / Töpfern..... 86
K3	Textiles Gestalten / Filzen und Nähen 86
K4	Kunsthandwerk 87
K5	Instrumente und Musik 88
K6	Medienpraxis 90
K7	Literatur / Theater 90

**Plastisches Gestalten / Töpfern****16-K2001****Große Keramik für drinnen und draußen
Töpferkurs für Anfänger mit Grundkenntnissen
und Fortgeschrittene****Ursula König**

Individuelle Engel in unterschiedlichen Größen sollen der Schwerpunkt dieses Kurses sein. Aber auch Windlichter, Lichterstädte, Adventschalen oder Sterne sind möglich und vervollständigen Ihre Adventsdekoration. Auch Keramiken für Haus und Garten, die Sie das ganze Jahr begleiten, sind möglich: angefangen von Stelen (Motivsäulen), Gartenkugeln, Schalen, Mobiles, Windspielen, Pflanzgefäßen bis hin zu Tierplastiken und Kugeln mit Durchbrüchen, die man beleuchten kann. Kleine Brunnen für Haus und Garten können, je nach Vorkenntnis des Teilnehmers, entstehen.

Viele Fotos zeigen Beispiele und geben zahlreiche Anregungen. Ihrer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Die Kursleiterin geht auf die Vorkenntnisse jedes Teilnehmers individuell ein.

Mitbringen: Fön, alte Zeitungen, Messer, Gabel, Löffel, Eimer, altes Bettlaken o. ä., Schnur, evtl. Ball oder Styroporkugel (Durchmesser ca. 25 cm), Plastiktüte oder Müllsack, Pinsel, Schreibzeug und Brotzeit

Fr, 14.10.2016, 19.00 – 20.30 Uhr

Sa, 15.10.2016, 09.00 – 16.15 Uhr

Der Freitagstermin zur Oberflächengestaltung (19.00 – 21.15 Uhr) und der Termin zur Abholung (19.00 – 19.45 Uhr) werden in Absprache mit den Teilnehmern festgelegt.

vhs, Werkraum, Kellergeschoss / 51,00 €

(Materialkosten für Ton, Glasur und Brennen nach Verbrauch ab 15,00 €)

16-K2002**Tolle Ideen in Ton
Töpferkurs für Anfänger und Fortgeschrittene****Ursula König**

Allen, die sich dem Hobby Töpfern verschrieben haben, wird es nie langweilig. Denn wer mit offenen Augen durch die Welt geht, bekommt immer wieder neue Anregungen und Motive, Formen und Gestaltungsvorschläge. Umfangreiches Bildmaterial gibt zusätzliche Anregungen. Damit geben Sie Ihrer Wohnung, Ihrem Balkon und Ihrem Garten eine eigene, ganz persönliche Note. Auch in Verbindung mit Glassteinen und Metallteilen entstehen Unikate, die nicht jeder hat. Sie schaffen oft eine mediterrane Stimmung in Haus und Garten. Angefangen von Stelen über Zimmerbrunnen bis hin zu Skulpturen, Kugeln in allen Variationen, Gartenfiguren, Zaunsitzern und kleinen Feuerschalen sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt. Die Kursleiterin geht auf die Vorkenntnisse jedes Teilnehmers individuell ein.

Mitbringen: Fön, alte Zeitungen, Messer, Gabel, Löffel, Eimer, altes Bettlaken o. ä., Schnur, evtl. Ball oder

Styroporkugel (Durchmesser ca. 25 cm), Plastiktüte oder Müllsack, Pinsel, Schreibzeug und Brotzeit

Fr, 31.03.2017, 19.00 – 20.30 Uhr

Sa, 01.04.2017, 09.00 – 16.15 Uhr

Der Freitagstermin zur Oberflächengestaltung (19.00 – 21.15 Uhr) und der Termin zur Abholung (19.00 – 19.45 Uhr) werden in Absprache mit den Teilnehmern festgelegt.

vhs, Werkraum, Kellergeschoss / 51,00 €

(Materialkosten für Ton, Glasur und Brennen nach Verbrauch ab 15,00 €)

**Textiles Gestalten / Filzen und Nähen****16-K3001****Filzen für Anfänger und Fortgeschrittene****Anita Köstler**

In diesem Kurs erfährt man alles, was man über das Filzen wissen will. Es werden verschiedene Filztechniken angeboten. Dem Filzen sind keine Grenzen gesetzt. Nach Lust und Laune kann gefilzt werden. Es wird kein Strick gefilzt.

Mitbringen: 2 Handtücher, 1 Plastikschrürze, Brotzeit

Fr, 21.10.2016, 16.00 – 20.30 Uhr

vhs, Werkraum, Kellergeschoss / 19,20 €

(Materialkosten nach Verbrauch ab 9,00 €)

16-K3002**Schönes aus Filz****Filzen für Anfänger und Fortgeschrittene****Anita Köstler**

In diesem Kurs können Sie verschiedene Sachen filzen, z.B.: Stulpen, Stirnbänder, Hüte, Taschen, Sitzkissen sowie schöne Gefäße für drinnen und draußen. Der Kurs ist nicht thematisch festgelegt und für viele Filzwünsche offen. Ganz nach Lust und Laune können Sie filzen. Viele Bilder und Fotos unterstützen die Idefindung und lassen Ihrer Kreativität breiten Raum. Mitbringen: 2 Handtücher, 1 Plastikschrürze, Brotzeit

Sa, 28.01.2017, 09.00 – 16.15 Uhr

vhs, Werkraum, Kellergeschoss / 28,80 €

(Materialkosten nach Verbrauch ab 9,00 €)

Genähte Kleinigkeiten**Ute Zakariah**

siehe Außenstelle Kulmain

Nähmaschinenführerschein**Ute Zakariah**

siehe Außenstelle Waldershof

Modische Kleidung nach Maß**Maria Meyer**

siehe Außenstellen Waldsassen und Wiesau



16-K4001

Weihnachtsschmuck aus Perlen

Helene Rothenberger-Zeitler

Aus Perlen auf Draht gezogen entstehen unter Anleitung edle gold- /silberfarbene Engel, Zapfen, Kugeln und Glocken. Die fertigen Objekte zaubern in der Wohnung eine ganz persönliche Note und lassen sich gut als tolle Geschenke nutzen.

Mitbringen: kleine Spitzflachzange und Seitenschneider

Do, 08.12.2016, 19.00 – 21.15 Uhr

vhs, Kursraum 5, 1. Stock / 9,60 €

(Materialkosten nach Verbrauch ab ca. 8,00 €)

16-K4002

Mosaik - ein Spiegel

Kerstin Rumswinkel

Mosaik ist eine Kunst mit grenzenlosen Möglichkeiten. Dieser zweitägige Kurs soll Ihnen die Grundkenntnisse des Mosaiklegens vermitteln. Nach einer kurzen Vorstellung unterschiedlichster Materialien und Werkzeuge wird dann gleich selbst losgelegt. Stück für Stück soll in gemütlicher Atmosphäre des Ateliers ein Mosaikspiegel (25 cm x 25 cm) entstehen. Für das Belegen des Spiegels wird hochwertiges Tiffanyglas in den unterschiedlichsten Farben verwendet. Dieses wird dann gezielt mit einer Glasbrechzange bearbeitet.

Für diesen Kurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich, er ist somit auch für Anfänger geeignet.

Sämtliche Materialien, Werkzeuge, Kleber, Schutzbrillen, Vorlagen usw. werden gestellt.

Die Teilnehmerzahl ist auf maximal 6 Personen begrenzt.

Freitag, 18.11.2016, 17.00 – 20.45 Uhr

Freitag, 02.12.2016, 17.00 – 20.45 Uhr

Termin für das Verfugen des fertigen Spiegels (ca. 45 min.) und zur Abholung wird in Absprache mit den Teilnehmern festgelegt.

Mosaikatelier GlasSpaß (Kleinklenau 28) / 48,40 €

(Materialkosten für Spiegel, Glas, Kleber und Fugenmasse ca. 20,00 €)

16-K4003

Mosaik auf Stein

Kerstin Rumswinkel

In diesem Kurs gestalten die Kursteilnehmer/innen ein Mosaik auf einem schönen Stein (je nach Stein ca. 15x20 cm). Ein echter Blickfang in jedem Garten. Als Material wird hauptsächlich hochwertiges Tiffanyglas verwendet, das in zahlreichen Farben zur Verfügung steht, aber auch aus anderen Materialien (Millefiori, Muscheln, Nuggets usw.) kann gerne ausgewählt werden.

Für diesen Kurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich, er ist somit auch für Anfänger geeignet.

Sämtliche Materialien, Werkzeuge, Kleber, Schutzbrillen, Vorlagen und Verfugungsmaterial werden gestellt.

Die Teilnehmerzahl ist auf maximal 6 Personen begrenzt.

Sa, 25.03.2017, 10.00 – 12.15 Uhr

Der Termin für das Verfugen der fertigen Gartensteine (ca. 45 min.) und zur Abholung wird in Absprache mit den Teilnehmern festgelegt.

Mosaikatelier GlasSpaß (Kleinklenau 28) / 17,60 €

(Materialkosten nach Verbrauch ca. 5,00 €)

16-K4004

Mosaikkurs für Kinder ab 8 Jahre

Gestaltung eines Muttertags-/ Vaters tagsgeschenks

Kerstin Rumswinkel

In diesem Mosaikkurs können die Kinder ein kleines Geschenk für die Mutter oder den Vater gestalten und hierfür aus verschiedenen Objekten eines auswählen. Mehr wird aber nicht verraten. Für diesen Kurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich, er ist somit auch für Anfänger geeignet.

Sämtliche Materialien, Werkzeuge, Kleber, Schutzbrillen, Vorlagen usw. stellt die Kursleiterin zur Verfügung.

Die Teilnehmerzahl ist auf maximal 6 Kinder begrenzt.

Sa, 29.04.2017, 10.00 – 13.00 Uhr

Der Termin für das Verfugen der fertigen Gartensteine (ca. 45 min.) und zur Abholung wird in Absprache mit den Teilnehmern festgelegt.

Mosaikatelier GlasSpaß (Kleinklenau 28) / 22,00 €

(Materialkosten nach Verbrauch ca. 5,00 €)

(keine Schüler-Ermäßigung möglich)

16-K4005

Schamanisch indianische Flöte: Baukurs

Anthony Nachbauer

Der wunderbare Klang der „Medizin- und/oder Liebesflöte“ der nordamerikanischen Ureinwohner beruhigt und entspannt und wird oft bei der „schamanischen Arbeit“ eingesetzt, weil sie wie kaum ein anderes Instrument im Stande ist, den Menschen tief zu berühren und zu „erreichen“. Aus diesem Grund wird sie auch Liebes- oder Märchenflöte genannt. Die Indianerflöte ist von Haus aus in einer 5-Ton-Moll-Pentatonik gestimmt.

In diesem Kurs bauen Sie eine Flöte. Sie suchen sich zu Beginn des Kurses einen Rohling aus, den Sie dann bearbeiten. Es stehen verschiedene Flötenarten und verschiedene Holzarten zur Auswahl. Alle Werkzeuge werden gestellt. Bei all den Arbeiten handelt es sich um handwerklich sehr einfache Aufgaben, die wirklich JEDER kann! Also bitte keine Angst davor. Handwerkliche Kenntnisse sind NICHT erforderlich! Mitbringen: Dinge zum Schmücken der Flöte (Leder, Federn, Perlen, Anhänger etc.)

Sa, 04.02.2017, 10.00 – 15.30 Uhr

vhs, Werkraum, Kellergeschoss / 29,40 €

(Materialkosten nach Verbrauch ab 65,00 €)

Schamanisch indianische Flöte: Spielkurs

Anthony Nachbauer

siehe Bereich Kultur: Instrumente und Musik



Instrumente und Musik

16-K4006

Kleine Verpackungen für viele Gelegenheiten

Beate Spuhler

In diesem Kurs gestalten Sie selbst eine besondere Tüte, eine individuelle Schachtel oder einfach mal schnell eine Box für ein Geschenk oder ein Dankeschön für ein Mitbringsel. Umfangreiches Bildmaterial und viele Tipps von der Kursleiterin geben Ihnen zusätzliche Anregungen. Im Kurs erfahren Sie, wie Sie verschiedene Verpackungen künftig ohne großen Aufwand und trotzdem sehr wirkungsvoll selber machen können.

Mitbringen: Schere, Bleistift, Anspitzer, Lineal

Fr, 17.03.2017, 19.00 – 21.15 Uhr

vhs, Kursraum 5, 1. Stock / 9,60 €

(Materialkosten nach Verbrauch ab ca. 6,00 €)

Gold-/Silberschmieden einfach gemacht

Brigitte Breusch-Veitinger

siehe Außenstelle Mähring

Kreatives Arbeiten mit Metall

Matthias Achatz, Norbert Scharnagl

siehe Außenstelle Wiesau

16-K5001

Gitarrenbegleitung

Spezialkurs für Advent und Weihnachten

Klaudia Kormann

In diesem Kurs erlernen Sie die Grundakkorde (C, D, D7, Dm, E, E7, Em, kleiner F, G, G7, A, A7, Am, H7) zur Begleitung von Liedern auf der Gitarre. Sie lernen einfache Schlagtechniken und Zufmuster.

Das von der Kursleiterin erstellte didaktische Material macht das Wiederholen und Einüben zu Hause leicht nachvollziehbar. Viele bekannte (Advents-, Weihnachts- und Kinder-) Lieder, Unterhaltungsmusik sowie eingängiges Neues erleichtern das Üben und Sie können die Lieder gleich einsetzen.

Der Kurs richtet sich an alle Jugendlichen ab 14 Jahre und Erwachsenen, die gerne Musik machen und Begleitung auf der Gitarre erlernen wollen. Musikalische Vorkenntnisse sind nicht unbedingt notwendig, gerne singen sollten Sie aber schon.

Der Kurs ist auch gut geeignet für alle, die in pädagogischen Einrichtungen (KiTa, Schulen,...) arbeiten oder gerne mit Kindern Musik machen.

Fingernägel der linken Hand bitte kurz schneiden.

Mitbringen: Gitarre, Stimmgerät, Notenständer, Fußbank (falls vorhanden), Getränk und Brotzeit

Sa, 19.11.2016, 09.30 – 15.00 Uhr

vhs, Kursraum 4, 1. Stock / 52,00 €

davon Materialbeitrag für Skript: 10,00 €

(keine Schüler-Ermäßigung möglich)



www.modehaus-lindner.de
95682 Brand/Oberpf. Telefon 09236/282

- Riesenauswahl für die ganze Familie zu fairen Preisen
- 2000 m² Verkaufsfläche
- über 5000 Jeans und Freizeithosen
- Jacken und Mäntel
- Trachtenmode
- Fest- und Brautmoden
- Abendkleider
- Modevielfalt durch 250 Lieferanten
- Eigene Änderungs-schneiderei
- Erstklassige Qualitäten
- Kundenparkplätze direkt vorm Haus
- Mode in Übergrößen



Wir freuen uns auf Sie: Montag-Freitag 8:30-18:00 Samstag 8:30-14:00 Uhr



16-K5002

Schamanisch indianische Flöte: Spielkurs

Anthony Nachbauer

Der wunderbare Klang der „Medizin- und/oder Liebesflöte“ der nordamerikanischen Ureinwohner beruhigt und entspannt und wird oft bei der „schamanischen Arbeit“ eingesetzt, weil sie wie kaum ein anderes Instrument im Stande ist, den Menschen tief zu berühren und zu „erreichen“. Aus diesem Grund wird sie auch Liebes- oder Märchenflöte genannt. Die Indianerflöte ist von Haus aus in einer 5-Ton-Moll-Pentatonik gestimmt.

Dieser Spielkurs für Anfänger vermittelt die Zirkularatmung, Grundtöne auf dem Instrument und das Erlernen verschiedener „typischer“ Effekte auf der Native American Flute sowie kulturell-historische Hintergründe. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Flöte kann entweder im Kurs 16-K4005 selbst gebaut werden oder es wird eine solche mitgebracht. Die Instrumente stehen ausreichend zur Verfügung.

Sa, 04.02.2017, 16.00 – 19.00 Uhr
vhs, Kursraum 5, 1. Stock / 16,80 €
(Leihgebühr für Instrumente 5,00 €)

Schamanisch indianische Flöte: Baukurs

Anthony Nachbauer

siehe Bereich Kultur: Kunsthandwerk

16-K5003

Didgeridoo - Klang, Entspannung und Antischnarchtraining

Anthony Nachbauer

Das Didgeridoo ist eines der ältesten Instrumente der Menschheitsgeschichte und das traditionelle Musikinstrument der Ureinwohner Australiens, der Aborigines. Es wird durch eine spezielle Atemtechnik, die Zirkularatmung, zum Klingen gebracht. Der unverwechselbare archaisch-magische Ton wird im Mundraum des Spielers erzeugt.

Didgeridoo spielen macht Spaß, entspannt und hat auch gesundheitliche Effekte. Neueste Untersuchungen zeigen, dass sich Didgeridoo spielen nach einiger Zeit positiv auf das Schnarchen und die Schlafqualität auswirkt. Durch die spezielle Atemtechnik beim Didgeridoo-Spielen wird das Gaumensegel stark beansprucht und trainiert, so dass der Schweregrad des Schnarchens abgemildert werden kann.

Der Kurs vermittelt die Grundkenntnisse der Zirkularatmung, die Grundtöne auf dem Instrument und das Erlernen verschiedener „typischer“ Effekte am Didgeridoo sowie kulturell-historische Hintergründe.

Während des Kurses stehen viele verschiedene Didgeridoos zur Verfügung, damit jeder Teilnehmer das für sich passende Instrument auswählen kann. Der Kurs ist sowohl für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Fr, 03.02.2017, 18.00 – 21.00 Uhr
vhs, Kursraum 5, 1. Stock / 16,80 €
(Leihgebühr für Instrumente 5,00 €)



Gesellschaft



Beruf



Grundbildung



Sprachen



Gesundheit



Kultur

Lernort Volkshochschule

Wer lehrend tätig ist, lernt selbst nie aus!

- Sie haben eine entsprechende fachliche Ausbildung.
- Sie haben Freude im Umgang mit Menschen und können Ihr Wissen gut vermitteln.
- Sie haben vielleicht schon Erfahrungen in der Erwachsenenbildung.

Kursleiter/in bei der vhs

Wäre das eine neue Herausforderung, eine Aufgabe für Sie?
Rufen Sie uns an und vereinbaren Sie ein Gespräch mit uns!

Volkshochschule • Mähringer Straße 9 • 95643 Tirschenreuth
Tel.: 09631 88-205 • Fax: 09631 88-306 • E-Mail: vhs@tirschenreuth.de



Medienpraxis

16-K6001

**Vom Knipsen zum Fotografieren
Einstieg in die digitale Fotografie****Gunar Prauschke**

Sie besitzen eine Digitalkamera und möchten mehr aus Ihren Bildern machen? Lernen Sie die vielfältigen Möglichkeiten Ihres „Bildgebers“ genauer kennen. Was leistet Ihre Kamera? Erfahren Sie die Vor- und Nachteile verschiedener Kameratypen und erliegen Sie nicht dem Pixelwahn. Welches Zubehör ist für Sie sinnvoll? Entdecken Sie die Gestaltungsmöglichkeiten für bessere Bilder: welche Tricks nutzen auch schon die alten Meister? Bei einer abschließenden gemeinsamen Praxisexkursion können Sie das Gelernte umsetzen und in der Gruppe vertiefen. Mitbringen: Kamera (Speicherkarte und geladenen Akku nicht vergessen), evtl. vorhandenes Zubehör und die Bedienungsanleitung (Schriftform)

Mi, 28.09.2016, 19.00 – 20.30 Uhr, 4 x
vhs, Kursraum 5, 1. Stock / 32,80 €

Digitale Bildbearbeitung für Einsteiger**Klaus-Dieter Fuierer**

siehe Bereich Beruf: EDV/Multimedia



Literatur/Theater

16-K7001

Buchclub „Exlibris“**Alexandra Schwarz**

Dieser Kurs richtet sich an alle „Leseratten“, „Büchewürmer“, „Bibliophile“, Verfechter des Extravaganten, Innovativen oder Altbewährten. Wenn Sie auf der Suche nach geistiger Nahrung durch die Welt irren, Gleichgesinnte, Seelenverwandte treffen wollen, über das Gelesene sprechen und feurig diskutieren, Ihre „Lieblinge“ weiter empfehlen wollen und nach Neuigkeiten suchen, dann sind Sie zu diesem Kurs herzlichst eingeladen.

Sie treffen sich immer am 1. Mittwoch im Monat in der Stadtbücherei Tirschenreuth. Falls die Ferien dazwischen sind, findet der Kurs ausnahmsweise am 2. oder am 3. Mittwoch im Monat statt.

Mi, 05.10.2016, 18.15 – 19.45 Uhr, 10 x
(Der Kurs findet nicht in den Ferien statt!)
Stadtbücherei (Bahnhofstraße 15) / 60,00 €
(60,00 € ab 9 TN / 77,00 € bei 8-7 TN / 107,80 € bei 6-5 TN)
(keine Schüler-Ermäßigung möglich)



Keine Nachricht ist eine gute Nachricht!

Sie erhalten nach der Anmeldung keine weitere Benachrichtigung,
wenn Ihr Kurs wie geplant stattfindet und noch Plätze frei sind.

Nur wenn ein Kurs bereits ausgebucht ist, verschoben oder abgesagt werden muss,
werden Sie informiert.

Stadtbücherei Tirschenreuth

Das vielfältige Angebot der Stadtbücherei kann von jedem genutzt werden, der im Besitz eines gültigen Benutzerausweises ist. Genauere Angaben sind auf der Internetseite der Bücherei zu finden.

**Öffnungszeiten:**

Montag geschlossen
Dienstag 9 – 13 Uhr 15 – 18 Uhr
Mittwoch 15 – 18 Uhr
Donnerstag 9 – 13 Uhr
Freitag 15 – 19 Uhr

Bahnhofstr. 15,
95643 Tirschenreuth
www.stadtbuecherei-tirschenreuth.de

Außenstellen

Bärnau	92
Brand	93
Ebnath	94
Erbendorf	96
Falkenberg	101
Friedenfels	102
Fuchsmühl	104
Immenreuth	105
Kastl	106
Kemnath – Zweigstelle	108
Konnnersreuth	116
Krummennaab	119
Kulmain	121
Leonberg	122
Mähring	123
Mitterteich	124
Neualbenreuth	133
Neusorg	135
Pechbrunn	136
Plößberg	138
Pullenreuth	139
Reuth	141
Waldershof	142
Waldsassen	148
Wiesau	153



Karin Ockl

Paulusbrunner Straße 30
95671 Bärnau
09635/91137

Anmeldung:
09631/88-205



GESUNDHEIT

Hinweis zur Krankenkassen-Förderung von Präventionskursen

Gesundheitliche Prävention verhilft zu einem längeren gesunden Leben und senkt die Kosten des Gesundheitswesens. In den Bereichen Bewegung, Entspannung/Stressbewältigung, Ernährung und Sucht kann die Teilnahme an vhs-Kursen von den Gesetzlichen Krankenkassen gemäß § 20 V Sozialgesetzbuch (SGB) gefördert werden.

In unseren Gesundheitskursen orientieren wir uns zusätzlich zu den medizinisch-fachlichen vor allem auch an pädagogischen Gesichtspunkten. Die Qualitätskriterien der Volkshochschulen unterscheiden sich daher zum Teil erheblich von den Förderkriterien der Krankenkassen.

Dennoch ermöglichen wir Ihnen wie bisher die Förderung von Präventionsangeboten. Seit Anfang 2014 prüft die Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP) bundesweit für die meisten Gesetzlichen Krankenkassen die Förderfähigkeit von Präventionsangeboten.

Förderfähige Gesundheitskurse sind auch im aktuellen vhs-Programm wieder mit dem Kürzel (KK) gekennzeichnet. Bitte klären Sie vor Kursbeginn mit Ihrer Krankenkasse, ob und in welcher Höhe Ihre Kursteilnahme gefördert wird.

Am Ende eines förderfähigen Kurses erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung mit dem Hinweis auf § 20 V SGB, wenn Sie an mindestens 80 % der Kursstunden teilgenommen haben. Diese können Sie dann – zusammen mit einem Zahlungsbeleg (z. B. Kontoauszug) – bei Ihrer Krankenkasse einreichen.

16-G1078

Zumba®Fitness

N.N.

Zumba® (umgangssprachlich für Bewegen und Spaß haben) ist Aerobic gepaart mit heißer Latino-Musik. Die verschiedenen lateinamerikanischen Tanzstile wie Salsa, Merengue, Cumbia und Reggaeton werden mit fitnessorientierten Tanzchoreographien kombiniert, lassen die Hüften schwingen und regen die Fettverbrennung an.

Zumba® ist für alle, egal welches Alter und Fitnessniveau. Man muss nicht tanzen können. Das Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß zu haben.

Mitbringen: Hallenschuhe mit glatter Sohle, Handtuch, Getränk

Mi, 05.10.2016, 19.00 – 20.00 Uhr, 8 x
Grundschule, große Turnhalle / 32,80 €

16-G3111

Gymnastik für die Wirbelsäule (KK)

Fabian Reiter

Sie wollen Ihren Rücken stärken? Dann sind Sie hier genau richtig! Dieses funktionelle Rückentraining kräftigt die Rumpfmuskulatur und verbessert Körperwahrnehmung und Entspannungsfähigkeit. Ziel ist es, einen Ausgleich zum Alltag zu schaffen und den Rücken zu entlasten. Die Förderung der Gesundheit und die Vorbeugung von Rückenbeschwerden stehen im Mittelpunkt, nicht etwa deren Therapie. Falls Sie akut unter Rückenschmerzen leiden, ist eine Rücksprache mit dem Arzt sinnvoll.

Mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Gymnastikmatte, Kissen

Mo, 26.09.2016, 20.00 – 21.00 Uhr, 10 x
Grundschule, kleine Turnhalle / 45,00 €

Hatha-Yoga – Grundkurs

Eckhard Stiegler

Die im Kurs praktizierte Form des Hatha-Yoga soll uns die Möglichkeit geben, unseren Körper neu und gesund zu strukturieren. Verwendet werden vor allem körperliche Übungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und Meditation. Alle Übungen werden den individuellen und gesundheitlichen Bedürfnissen der Teilnehmer angepasst.

Wesentlich ist dabei das exakte Erlernen der verschiedenen Stellungen, denn nur wenn ein Instrument richtig gestimmt ist, lässt sich der gewünschte Klang erzeugen. Durch ein gezieltes Nachlassen der Körperspannung werden Sie eine neue Leichtigkeit erfahren!

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Gymnastik- oder Yogamatte, Decke, Kissen

16-G4114

Mo, 10.10.2016, 18.45 – 19.45 Uhr, 8 x
Grundschule, kleine Turnhalle / 36,00 €

16-G4115

Mo, 09.01.2017, 18.45 – 19.45 Uhr, 10 x
Grundschule, kleine Turnhalle / 45,00 €



16-G6211
Party-Renner – Teil 2

Christine Schmidkonz

Kochideen für Partys und Familienfeiern kann man gar nicht genug haben! Da sich alle Gerichte gut vorbereiten lassen, kommt kein Stress auf und Sie haben auch noch genügend Zeit für Ihre Gäste. Die Rezeptauswahl reicht von Allgäuer Käsesuppe über Schlemmerpfanne und Party-Salate bis hin zur süßen Überraschung.

Mitbringen: Behälter für Reste, Geschirrtuch, Spüllappen

Di, 25.10.2016, 19.00 – 22.00 Uhr
 Grundschule, Lehrküche / 19,00 €
 incl. 8,50 € Materialbeitrag

Sie suchen noch ein besonderes Geschenk?
 Ein Gutschein der vhs ist
 immer eine gute Idee!

16-G6305
Vollkornbrot aus Natursauerteig

Monika Mertl

Brot backen aus Natursauerteig ist gar nicht so kompliziert und aufwendig, wie viele meinen!

An diesem Nachmittag erlernen Sie die einzelnen Schritte zur Herstellung eines vollwertigen Brotes aus reinem Natursauerteig. Dabei werden die letzten Teilschritte, das Unterrühren der letzten Mehlzugabe und das Portionieren des Brotteiges, auch praktisch durchgeführt.

In den Wartezeiten erfahren Sie viel Wissenswertes über die Vitalstoffe im vollen Getreidekorn und erhalten eine Kostprobe dieses Vollwertbrotes. Am Schluss kann jeder ein Brot und eine Portion Sauerteig mit nach Hause nehmen.

Mitbringen: Spüllappen, Geschirrtuch, Topflappen, kleines Gefäß mit Deckel

Sa, 11.02.2017, 14.00 – 17.30 Uhr
 Grundschule, Lehrküche / 17,00 €
 incl. 4,50 € Materialbeitrag



Lucia Söllner

Holzäckerweg 2
 95682 Brand
 09234/991323
 Anmeldung:
 09631/88-205



GESUNDHEIT

Fit Mix

Sandra Hofmann

An ein leichtes Herz-Kreislauf-Training mit Low-Impact-Aerobic schließt sich ein gezieltes Training für die Problemzonen Bauch, Beine und Po an. Dabei werden auch verschiedene Handgeräte (Hanteln, Thera-Band) eingesetzt. Dehn- und Entspannungsübungen runden das Programm ab.

Dieser Kurs ist auch für Einsteiger und wenig Geübte gut geeignet!

Mitbringen: feste Sportschuhe, Gymnastikmatte

16-G1079
 Mo, 26.09.2016, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 x
 Mehrzwecksaal / 36,00 €



16-G1080
 Mo, 09.01.2017, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 x
 Mehrzwecksaal / 36,00 €



„Step & Shape“

Sandra Hofmann

Durch die Verwendung von Steps beansprucht dieses Gelenk schonendes Konditions- und Fitness-Training, vor allem Beine, Po und Hüften. Spezielle Kräftigungsübungen festigen und stärken außerdem die gesamte Körpermuskulatur, besonders Bauch, Rücken, Arme und Schultern. Mit einem kurzen Entspannungsteil klingt die Stunde aus.

Step-Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!

Mitbringen: feste Sportschuhe, Gymnastikmatte, Getränk

16-G1081

Di, 27.09.2016, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 x
 Sportheim (Jahnstraße 2) / 41,00 €

16-G1082

Di, 10.01.2017, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 x
 Sportheim (Jahnstraße 2) / 41,00 €

Gymnastik für die Wirbelsäule (KK)

Norbert Murr

Funktionelle Gymnastik mit Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur, Körperwahrnehmung, Entspannungs- und Dehnübungen zur Vorbeugung von Beschwerden und Erkrankungen der Wirbelsäule. Bei akuten Rückenschmerzen fragen Sie bitte vorher Ihren Arzt!

Mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Gymnastikmatte

16-G3113
 Mi, 28.09.2016, 19.00 – 20.00 Uhr, 8 x
 Mehrzwecksaal / 36,00 €



16-G3114
 Mi, 18.01.2017, 19.00 – 20.00 Uhr, 8 x
 Mehrzwecksaal / 36,00 €



Hinweis zur Krankenkassen-Förderung von Präventionskursen

Gesundheitliche Prävention verhilft zu einem längeren gesunden Leben und senkt die Kosten des Gesundheitswesens. In den Bereichen Bewegung, Entspannung/Stressbewältigung, Ernährung und Sucht kann die Teilnahme an vhs-Kursen von den Gesetzlichen Krankenkassen gemäß § 20 V Sozialgesetzbuch (SGB) gefördert werden.

In unseren Gesundheitskursen orientieren wir uns zusätzlich zu den medizinisch-fachlichen vor allem auch an pädagogischen Gesichtspunkten. Die Qualitätskriterien der Volkshochschulen unterscheiden sich daher zum Teil erheblich von den Förderkriterien der Krankenkassen.

Dennoch ermöglichen wir Ihnen wie bisher die Förderung von Präventionsangeboten. Seit Anfang 2014 prüft die Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP) bundesweit für die meisten Gesetzlichen Krankenkassen die Förderfähigkeit von Präventionsangeboten.

Förderfähige Gesundheitskurse sind auch im aktuellen vhs-Programm wieder mit dem Kürzel (KK) gekennzeichnet. Bitte klären Sie vor Kursbeginn mit Ihrer Krankenkasse, ob und in welcher Höhe Ihre Kursteilnahme gefördert wird.

Am Ende eines förderfähigen Kurses erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung mit dem Hinweis auf § 20 V SGB, wenn Sie an mindestens 80 % der Kursstunden teilgenommen haben. Diese können Sie dann – zusammen mit einem Zahlungsbeleg (z. B. Kontoauszug) – bei Ihrer Krankenkasse einreichen.



KULTUR

16-K4007

Teelichthalter aus Holzklötzen

Monika Prechtl

Vorgefertigte Holzklötze werden beliebig gestrichen sowie mit Borten, Bänden und Streuholzteilen dekoriert. Ihrer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Mitbringen: Schere, Heißklebepistole

Di, 25.10.2016, 19.00 – 20.30 Uhr

Rathaus, Besprechungszimmer

(Erdgeschoss) / 6,40 €

(Materialkosten nach Verbrauch ca. 4,00 / 5,50 €)

16-K4008

Osterhasen aus Sperrholzteilen

Monika Prechtl

Die Sperrholzteile werden bemalt und der Körper wird mit Schlaufen aus Sisalwolle beklebt. Es stehen vier Größen zur Auswahl.

Mitbringen: Schere, Heißklebepistole

Di, 21.03.2017, 19.00 – 20.30 Uhr

Rathaus, Besprechungszimmer

(Erdgeschoss) / 6,40 €

(Materialkosten nach Verbrauch ca. 2,00 / 6,00 €)

Keine Nachricht ist eine gute Nachricht!
Nur wenn ein Kurs bereits ausgebucht ist,
verschoben oder abgesagt werden muss,
werden Sie informiert.



Simone Wegmann

Am Oestelberg 10
95683 Ebnath
09234/9802349

Anmeldung:
09631/88-205



GESELLSCHAFT

16-A3008

Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Hermann Schraml

Wer sich nicht mehr selbst um seine Angelegenheiten kümmern kann, braucht einen „Vertreter“. Dieser immer häufiger auftretende Fall soll im Vortrag besprochen werden. Dazu gehören die Möglichkeiten selbst vorzusorgen durch eine Vorsorgevollmacht, d. h. die Bestellung einer vertrauten Person, sowie die Errichtung einer Patientenverfügung zur Regelung der gewünschten medizinischen Behandlung.

Außerdem wird ein Einblick in die gesetzliche Betreuung gegeben und auf das Erbrecht eingegangen.

Do, 26.01.2017, 19.00 – 20.30 Uhr

Mittelschule / 7,20 €



BERUF

16-B1033

Computerkurs – auch für die ältere Generation!

Gabriele Schmidt

Der Kurs richtet sich an diejenigen, die es versäumt haben, sich mit dem PC zu befassen. Sie lernen das Textverarbeitungsprogramm Word kennen, sich im Internet zurechtzufinden, E-Mails zu schreiben sowie zu empfangen, Fotos zu bearbeiten und Dateien zu verwalten. Auch Powerpoint und Excel werden vorgestellt. Ihre Fragen und Wünsche stehen an erster Stelle. Keinerlei Vorkenntnisse sind nötig.

Mo, 10.10.2016, 18.30 – 20.00 Uhr, 6 x
Mittelschule, EDV-Raum / 50,40 €



GESUNDHEIT

16-G1083

Bodystyling-Step-Mix

Jasmin Heindl

Ein Fitness-Programm, das Spaß macht!

Dieses abwechslungsreiche Ganzkörpertraining verbessert vor allem Kondition und Koordination. Durch gezielte Kräftigungsübungen, wird der Körper wirkungsvoll gestrafft und geformt. Leichte Step-Schritte regen die Fettverbrennung an und trainieren effektiv Bauch, Beine und Po. Dehn- und Entspannungsübungen schließen die Stunde ab.

Mitbringen: feste Sportschuhe, Gymnastikmatte, Getränk

Di, 27.09.2016, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 x
Mittelschule, Turnhalle / 41,00 €
(Zufahrt über Schulstraße)

Rücken-Fit mit Bioswing

Tanja Franz

Eine Kursstunde mit dem Schwingstab ist ein sanftes, aber zugleich sehr effektives Ganzkörpertraining mit Schwerpunkt auf der tiefliegenden Muskulatur. Neben der Kraft werden vor allem auch die Koordination und die Beweglichkeit trainiert. Verspannungen werden gelöst, der Rücken gestärkt und die Haltung verbessert. Eine Entspannungseinheit rundet die Stunde ab. Auch für Einsteiger geeignet!

Mitbringen: feste Sportschuhe, Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk

16-G1084

Fr, 30.09.2016, 09.00 – 10.00 Uhr, 8 x
(kein Kurs am 21.10. und 25.11.2016)
Mittelschule, Turnhalle / 32,80 €
(Zufahrt über Schulstraße)

16-G1085

Fr, 13.01.2017, 09.00 – 10.00 Uhr, 10 x
Mittelschule, Turnhalle / 41,00 €
(Zufahrt über Schulstraße)

16-G1086

Fr, 28.04.2017, 09.00 – 10.00 Uhr, 5 x
Mittelschule, Turnhalle / 20,50 €
(Zufahrt über Schulstraße)

Fit ab Fünfzig

Sandra Hofmann

An ein leichtes Herz-Kreislauf-Training mit Low-Impact-Aerobic schließt sich ein gezieltes Training für die Problemzonen Bauch, Beine und Po an. Dabei werden auch verschiedene Handgeräte (Hanteln, Thera-Band) eingesetzt. Dehn- und Entspannungsübungen runden das Programm ab.

Dieser Kurs ist auch für Einsteiger und wenig Geübte unter fünfzig Jahren gut geeignet!

Mitbringen: feste Sportschuhe, Gymnastikmatte

16-G1087

Fr, 30.09.2016, 15.30 – 16.30 Uhr, 10 x
Mittelschule, Turnhalle / 36,00 €
(Zufahrt über Schulstraße)

16-G1088

Fr, 13.01.2017, 15.30 – 16.30 Uhr, 10 x
Mittelschule, Turnhalle / 36,00 €
(Zufahrt über Schulstraße)

16-G4008

„Auszeit“ – Wohlfühlen und Entspannen

Alexandra Deubzer

Nehmen Sie sich etwas Zeit für sich selbst und tauchen Sie ein in einen entspannten Abend mit einer Phantasiereise, Meditation, Massage und allem, was gut tut.

Mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, kleines Kissen, Matte (falls vorhanden)

Fr, 25.11.2016, 19.00 – 21.00 Uhr
Mittelschule / 12,00 €

16-G6212

„Männer kochen festlich“ – Kochkurs für Männer

Claudia Porst

Wir Männer kochen weiter! Zubereitet werden Suppen, Vorspeisen und Hauptgerichte wie Wildschweinbraten, Lendchen und dergleichen, abgerundet mit köstlichen Nachspeisen. So können wir Frauen und Gäste verwöhnen.

Mitbringen: Behälter für Reste, Geschirrtuch, Spüllappen, evtl. Schürze

Fr, 28.10.2016, 19.00 – 21.30 Uhr
Mittelschule, Lehrküche / 15,75 €
incl. 7,00 € Materialbeitrag

16-G6213**Buntes für die Party****Claudia Porst**

Abwechslungsreiche Party-Gerichte für die verschiedensten Anlässe werden an diesem Abend gemeinsam zubereitet und probiert: Hackbratenschnitten, Italienische Spieße, Nudelsalat mit Geflügelfleisch, überbackene Baguettes, Emmentaler-Party-Salat.

Mitbringen: Behälter für Reste, Geschirrtuch, Spüllappen

Mi, 18.01.2017, 19.00 – 21.00 Uhr

Mittelschule, Lehrküche / 12,00 €

incl. 5,00 € Materialbeitrag

16-G6214**Köstliche Spargelgerichte****Claudia Porst**

Von Mitte April bis zum Johannistag dauert die Spargelernte. Diese kurze Zeit muss man nutzen, will man das edle Stangengemüse frisch auf den Tisch bringen. Dabei sind die Zubereitungsmöglichkeiten viel abwechslungsreicher als man denkt!

An diesem Abend können Sie Spargelrezepte für jeden Geschmack ausprobieren: Spargelcremesuppe, Schnittlauch-Eintopf mit Spargel, Spargelsalat mit Vinaigrette, Geschnetzeltes mit Grünspargel, Spargel-Schinken-Röllchen mit Tomaten und Käse überbacken.

Mitbringen: Behälter für Reste, Geschirrtuch, Spüllappen

Mi, 10.05.2017, 19.00 – 21.00 Uhr

Mittelschule, Lehrküche / 13,00 €

incl. 6,00 € Materialbeitrag

16-G6501**„Clean-Eating“ –****Natürlich essen, gesünder leben!****Tanja Franz**

„Clean Eating“ ist keine Diät, sondern ein langfristiges, ausgewogenes Ernährungskonzept. Es werden möglichst nur naturbelassene, unverarbeitete Lebensmittel zu sich genommen. Damit kann man trotz stressigem Alltag bewusst genießen und sich rundum wohl fühlen.

Im ersten Teil des Kurses geht es um die Grundzüge der „cleanen“ Ernährung und die positiven Folgen für die Gesundheit. Im zweiten Teil werden verschiedene Rezepte gekocht und probiert. So kann Ihr Start in eine natürliche Ernährung gelingen!

Mitbringen: Behälter für Reste, Geschirrtuch, Spüllappen, evtl. Schürze

Mi, 08.03.2017, 18.00 – 21.00 Uhr, 2 x

Mittelschule, Lehrküche / 26,00 €

incl. 5,00 € Materialbeitrag

16-G7005**Einführung in die homöopathische Haus- und Notfallapotheke****Amalie Rettinger**

In diesem Kurs erfahren Sie, was klassische Homöopathie ist und wie sie wirkt. Sie lernen wichtige homöopathische Mittel kennen und diese in vielen Situationen des täglichen Lebens verantwortungsbewusst einzusetzen, z. B. bei Verletzungen, Sonnenstich, Muskelkater, Prüfungsangst usw.

Mitbringen: Schreibmaterial

Mi, 09.11.2016, 19.00 – 20.30 Uhr, 2 x

Mittelschule / 12,00 €

**Adolf Kreuzer**

Altenstädter Straße 11

92681 Erbdorf

09682/2483

Anmeldung:

09631/88-205

Sie suchen noch ein besonderes Geschenk?
Ein Gutschein der vhs ist
immer eine gute Idee!

**GESELLSCHAFT****16-A2007****Kurze Kräuterwanderung und Herstellung von Wildkräuter-Smoothies****Regina Herrmann**

Fit in die Frühlingszeit mit entschlackenden Wildkräutern starten – Wir erfahren viel über die Wirkweise der ersten Wildkräuter des Jahres und stellen gemeinsam verschiedene Smoothies her. Diese lassen wir uns im Anschluss gemeinsam schmecken. Skript und Rezepte sind im Preis enthalten.

Di, 09.05.2017, 19.00 – 21.15 Uhr

Die Kräuterstub'n Regina Herrmann

(Sonnenstraße 7) / 10,80 €

(Materialkosten nach Verbrauch ca. 4,00 €)

16-A3009

Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Hermann Schraml

Wer sich nicht mehr selbst um seine Angelegenheiten kümmern kann, braucht einen „Vertreter“. Dieser immer häufiger auftretende Fall soll im Vortrag besprochen werden. Dazu gehören die Möglichkeiten selbst vorzusorgen durch eine Vorsorgevollmacht, d. h. die Bestellung einer vertrauten Person, sowie die Errichtung einer Patientenverfügung zur Regelung der gewünschten medizinischen Behandlung.

Außerdem wird ein Einblick in die gesetzliche Betreuung gegeben und auf das Erbrecht eingegangen.

Do, 17.11.2016, 19.00 – 20.30 Uhr
Mittelschule / 7,20 €

16-A3010

Steuern sparen als Arbeitnehmer mit Haus- und Grundbesitz

Erich Rieß

In diesem Kurs geht es um Grundsätzliches zur Steuererklärung 2016 mit den Schwerpunkten Vermietung und Verpachtung, Werbungskosten und Sonderausgaben.

Di, 07.03.2017, 19.00 – 21.15 Uhr
Mittelschule / 10,80 €



BERUF

16-B1034

Richtig einsteigen! Computer-Start für Anfänger

Jochen Neumann

Sie lernen und erproben Schritt für Schritt die Grundlagen im Umgang mit dem Computer. Sie werden mit der Maus arbeiten und erfahren etwas über die Windows Betriebssysteme. Sie lernen Laufwerke, Ordner, Dateien kennen und üben den Umgang mit verschiedenen Speichermedien (CD-ROMs, USB-Speicher). Darüber hinaus machen Sie erste Erfahrungen mit dem Programm Word zur Textverarbeitung. Ihre Fragen und Wünsche stehen an erster Stelle. Keine Vorkenntnisse sind nötig.

Di und Do, 21.02.2017, 19.00 – 21.15 Uhr, 4 x
Mittelschule, EDV-Raum / 49,20 €

16-B1035

Umgang mit dem Internet

Jochen Neumann

Folgende Themen und Inhalte werden in diesem Kurs behandelt: Grundlagen im Umgang mit dem Internet, Virenschutz, Suchmaschinen, Recherche, Gefahren. Keine Vorkenntnisse sind nötig.

Di und Do, 14.03.2017, 19.00 – 21.15 Uhr, 2 x
Mittelschule, EDV-Raum / 24,60 €

16-B1036

E-Mail für Senioren

Jochen Neumann

Würden Sie gerne Ihren Kindern oder Enkeln E-Mails schreiben? Wie das funktioniert, lernen Sie an drei Abenden. Nach dem Besuch des Kurses können Sie eine E-Mail-Adresse anlegen, Bilder und Texte an E-Mails anhängen und haben das Versenden sowie Empfangen von E-Mails in der Praxis geübt. Ihre Fragen und Wünsche stehen an erster Stelle. Keine Vorkenntnisse sind nötig.

Do und Do, 30.03.2017, 19.00 – 21.15 Uhr, 3 x
Mittelschule, EDV-Raum / 36,90 €



SPRACHEN

Sprachunterricht kann nur erfolgreich sein, wenn er über einen längeren Zeitraum angeboten wird. Um dies zu ermöglichen, finden Sprachkurse **ab mindestens 5 Teilnehmern** statt.

Um diese Lehrgänge finanzieren zu können, ergibt sich folgende Staffelung der Kursdauer bei gleich bleibender Teilnehmergebühr:

ab 9 Teilnehmern:	12 x 90 min.
8 und 7 Teilnehmer:	10 x 90 min.
6 und 5 Teilnehmer:	8 x 90 min.

Die Reduzierung der Stundenzahl ist pädagogisch zu vertreten, da der Unterricht in kleineren Gruppen intensiver ist und der Kursleiter mehr auf den einzelnen Teilnehmer eingehen kann. Dadurch werden die Lerninhalte schneller vermittelt.

Viel Spaß und Erfolg in Ihrem vhs-Sprachkurs!

Stufenbezeichnung nach dem Gemeinsamen europäischen Referenzrahmen (GER)

siehe allgemeine Hinweise am Anfang des Sprachenbereiches in Tirschenreuth

16-S1015

Englisch für Wiedereinsteiger

Grundstufe A1

Sarah Söllner

Dieser Kurs ist für alle gedacht, die früher schon einige Jahre Englisch in der Schule oder an der vhs gelernt haben und die glauben, alles vergessen zu haben. Sie beginnen noch einmal von vorn, gehen aber schneller voran als echte Anfänger.

Lehrbuch: Great! A1, Klett Verlag

Di, 18.10.2016, 18.30 – 20.00 Uhr, 12 x
Mittelschule / 70,00 €

Englisch für Wiedereinsteiger III

Grundstufe A1

Bernhild Rasteter

siehe Zweigstelle Kemnath

Englisch für Wiedereinsteiger IV

Grundstufe A2

Bernhild Rasteter

siehe Zweigstelle Kemnath

Cours de répétition

Mittelstufe B1

Christine Schubert

siehe Zweigstelle Kemnath

Spanisch für Anfänger mit Grundkenntnissen

Grundstufe A1

Christine Schubert

siehe Zweigstelle Kemnath

SONDERAKTION FÜR DAS JAHR 2016:

40 € Zuschuss für Tschechischkurse für Anfänger!

Alle Teilnehmer, die im Jahr 2016 einen Tschechischkurs für Anfänger ohne Vorkenntnisse mit mindestens 10 Doppelstunden besuchen, erhalten durch den Bezirk Oberpfalz einen einmaligen Zuschuss in Höhe von 40,- €. Damit unterstreicht der Bezirk, wie wichtig ihm das Erlernen der Sprache unseres Nachbarlandes ist. Nutzen Sie die Chance und lernen Sie Tschechisch - JETZT!

Damit jeder in den Genuss des Zuschusses kommt, dauern alle Tschechischkurse für Anfänger ohne Vorkenntnisse mindestens zehn Doppelstunden. Falls die dafür nötige Teilnehmerzahl (mindestens 7 Teilnehmer) nicht erreicht wird, erhöht sich die Teilnehmergebühr auf 87,50 €, abzüglich 40,- € Zuschuss, so dass nur ein Eigenanteil von 47,50 € bleibt.

16-S5008

Tschechisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse Grundstufe A1 Basis

Lenka Dutzova

Der Kurs wendet sich an „echte“ Anfänger ohne Tschechisch-Vorkenntnisse und bietet einen Einstieg in die tschechische Aussprache. In diesem Tschechischkurs lernen Sie Begrüßungen, den notwendigen Grundwortschatz und die wichtigste Grammatik. Mit Informationen über Land und Leute sowie einigen Tipps meistern Sie viel besser Ihre

Fahrten, geschäftliche Kontakte und Begegnungen im Nachbarland.

Lehrbuch: Materialien der Kursleiterin

Mi, 19.10.2016, 19.30 – 21.00 Uhr, 12 x

Mittelschule / 30,00 €

Der Zuschuss in Höhe von 40 € wurde bereits berücksichtigt!

(Materialkosten für Skript ca. 5,00 €)

16-S5009

Tschechisch für Anfänger mit Grundkenntnissen II Grundstufe A1

Lenka Dutzova

Dieser Tschechischkurs ist für die Teilnehmer des letzten Anfängerkurses mit Grundkenntnissen geeignet. Aber auch die Teilnehmer, die früher schon etwa zwei Jahre Tschechisch an der vhs gelernt haben und ihre Grundkenntnisse festigen wollen, sind herzlich eingeladen. In diesem Kurs können Sie sowohl den Wortschatz als auch grammatikalische Strukturen noch mehr wiederholen und erweitern als sonst üblich. Sie üben nach und nach in lockerer Kursatmosphäre alle vier Fertigkeiten: Schreiben, Lesen, Hören und Sprechen.

Lehrbuch: Materialien der Kursleiterin

Mi, 19.10.2016, 18.00 – 19.30 Uhr, 12 x

Mittelschule / 70,00 €

(Materialkosten für Skript ca. 5,00 €)

Deutsch als Fremdsprache

Grundstufe A1 Basis

Christine Schubert

siehe Zweigstelle Kemnath



GESUNDHEIT

„Step and Shape“

Jasmin Heindl

Fatburner und Problemzonen-Gymnastik in einer Step-Stunde! Einfache Step-Schritte kombiniert mit gezielten Übungen zur Kräftigung der Problemzonen Bauch-Beine-Po.

Mitbringen: feste Sportschuhe, Gymnastikmatte, Getränk

16-G1089

Mo, 26.09.2016, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 x

Mittelschule, Gymnastikraum / 41,00 €

16-G1090

Mo, 26.09.2016, 19.45 – 20.45 Uhr, 10 x

Mittelschule, Gymnastikraum / 41,00 €

16-G1091

Mo, 09.01.2017, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 x

Mittelschule, Gymnastikraum / 41,00 €

16-G1092

Mo, 09.01.2017, 19.45 – 20.45 Uhr, 10 x

Mittelschule, Gymnastikraum / 41,00 €

Stott Pilates®

Claudia Bollig

Basierend auf der Pilates-Methode von Joseph H. Pilates hat Moira Merrithew (Toronto) in Zusammenarbeit mit Ärzten, Physiotherapeuten und Sportlern die Pilates-Übungen nach aktuellen medizinischen Erkenntnissen modifiziert. So ist Stott Pilates® zu einer Art Qualitätssiegel für die Originallehre geworden. Diese ganzheitliche Trainingsmethode verbessert auf schonende Weise Körperhaltung, Koordination, Ausdauer, Kraft und Atmung. Ziele des Pilates-Trainings sind: ein starker und entspannter Rücken, Abbau von Muskelverspannungen, verbessertes Körperbewusstsein, das auch zu mehr Selbstvertrauen führt, außerdem Erhöhung der Konzentration und Leistungsfähigkeit, anmutige Bewegungsweise, Ausgeglichenheit und Wohlbefinden, Verbesserung der Beweglichkeit, Balance und Koordination, Korrektur und Verringerung von Haltungproblemen sowie ein kräftiges, stabiles Körperzentrum. Durch Stott Pilates® wird auch eine Leistungssteigerung bei anderen Fitness- und Sportarten erzielt.

Mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch, warme Socken, Gymnastikmatte, Getränk

16-G1093

Di, 27.09.2016, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 x Mittelschule, Gymnastikraum / 41,00 €

16-G1094

Di, 10.01.2017, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 x Mittelschule, Gymnastikraum / 41,00 €

Zumba®Fitness

Franziska Wild

Zumba® (umgangssprachlich für „Bewegen und Spaß haben“) ist Aerobic gepaart mit heißer Latino-Musik. Die verschiedenen lateinamerikanischen Tanzstile wie Salsa, Merengue, Cumbia und Reggeaton werden mit fitnessorientierten Tanzchoreographien kombiniert, lassen die Hüften schwingen und regen die Fettverbrennung an.

Zumba® ist für alle, egal welches Alter und Fitnessniveau. Man muss nicht tanzen können. Das Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß zu haben.

Mitbringen: Hallenschuhe mit glatter Sohle, Handtuch, Getränk

16-G1095

Di, 20.09.2016, 19.30 – 20.30 Uhr, 11 x Mittelschule, Gymnastikraum / 45,10 €

16-G1096

Di, 10.01.2017, 19.30 – 20.30 Uhr, 11 x Mittelschule, Gymnastikraum / 45,10 €

Keine Nachricht ist eine gute Nachricht!
Nur wenn ein Kurs bereits ausgebucht ist,
verschoben oder abgesagt werden muss,
werden Sie informiert.

Hinweis zur Krankenkassen-Förderung von Präventionskursen

Gesundheitliche Prävention verhilft zu einem längeren gesunden Leben und senkt die Kosten des Gesundheitswesens. In den Bereichen Bewegung, Entspannung/Stressbewältigung, Ernährung und Sucht kann die Teilnahme an vhs-Kursen von den Gesetzlichen Krankenkassen gemäß § 20 V Sozialgesetzbuch (SGB) gefördert werden.

In unseren Gesundheitskursen orientieren wir uns zusätzlich zu den medizinisch-fachlichen vor allem auch an pädagogischen Gesichtspunkten. Die Qualitätskriterien der Volkshochschulen unterscheiden sich daher zum Teil erheblich von den Förderkriterien der Krankenkassen.

Dennoch ermöglichen wir Ihnen wie bisher die Förderung von Präventionsangeboten. Seit Anfang 2014 prüft die Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP) bundesweit für die meisten Gesetzlichen Krankenkassen die Förderfähigkeit von Präventionsangeboten.

Förderfähige Gesundheitskurse sind auch im aktuellen vhs-Programm wieder mit dem Kürzel (KK) gekennzeichnet. Bitte klären Sie vor Kursbeginn mit Ihrer Krankenkasse, ob und in welcher Höhe Ihre Kursteilnahme gefördert wird.

Am Ende eines förderfähigen Kurses erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung mit dem Hinweis auf § 20 V SGB, wenn Sie an mindestens 80 % der Kursstunden teilgenommen haben. Diese können Sie dann – zusammen mit einem Zahlungsbeleg (z. B. Kontoauszug) – bei Ihrer Krankenkasse einreichen.

16-G1630

Aqua Zumba®

Franziska Wild

Das als „Zumba-Poolparty“ bekannte Aqua Zumba® verleiht einem kräftigenden Workout eine völlig neue Bedeutung. Planschen, Stretchen, Twisten und sogar freudiges Geschrei und Gelächter hört man häufig in einem Aqua Zumba®-Kurs. Hier wird die Formel und Philosophie von Zumba® mit traditionellen Übungen der Wassergymnastik kombiniert und so ein sicheres, herausforderndes Wasser-Workout geboten. Es trainiert die Ausdauer, formt die Figur und macht vor allem unglaublich viel Spaß.

Schwimmkenntnisse sind zwar hilfreich, aber nicht unbedingt erforderlich, da der Kurs im brusttiefen Wasser stattfindet. Bei Herz-Kreislauf-Problemen fragen Sie bitte vorher Ihren Arzt!

Die Eintrittskarten müssen selbst erworben werden!
Mitbringen: Schwimmkleidung

Mi, 21.06.2017, 18.00 – 18.45 Uhr, 6 x
Treffpunkt: Eingang zum Stadtbad / 18,45 €
(ohne Eintritt)

Gymnastik für die Wirbelsäule (KK)

Hans Dötterl

Funktionelle Gymnastik mit Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur, Körperwahrnehmung, Entspannungs- und Dehnübungen zur Vorbeugung von Beschwerden und Erkrankungen der Wirbelsäule
Bei akuten Rückenschmerzen fragen Sie bitte vorher Ihren Arzt!

Mitbringen: Sportkleidung, Gymnastikmatte

16-G3115

Mo, 26.09.2016, 18.00 – 19.00 Uhr, 10 x
Mittelschule, Medienraum / 45,00 €

16-G3116

Mo, 26.09.2016, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 x
Mittelschule, Medienraum / 45,00 €

16-G3117

Mo, 09.01.2017, 18.00 – 19.00 Uhr, 10 x
Mittelschule, Medienraum / 45,00 €

16-G3118

Mo, 09.01.2017, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 x
Mittelschule, Medienraum / 45,00 €

Feuerabendt-Yoga

Elfriede Reuß

Yoga ist ein Geschenk der Natur für alle Menschen. In diesem Kurs entspannen wir uns mit dem „Yoga heiter“ des Feuerabendt-Yoga.

Wer hier mittut, wird ausgeglichener, stressfreier und lebenswürdiger. Die Konzentrations-Kraft steigert sich. Alltag und Schule können zur Freude werden. Unsere Haltung wird aufrechter. Das Leben wird lebenswerter. Wir sind auf dem Weg, um glücklicher zu sein, auch in Ehe und Familie.

Mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Gymnastikmatte, warme Socken

16-G4116

Do, 22.09.2016, 18.00 – 19.00 Uhr, 10 x
Mittelschule, Medienraum / 45,00 €

16-G4117

Do, 22.09.2016, 19.15 – 20.15 Uhr, 10 x
Mittelschule, Medienraum / 45,00 €

16-G4118

Do, 19.01.2017, 18.00 – 19.00 Uhr, 10 x
Mittelschule, Medienraum / 45,00 €

16-G4119

Do, 19.01.2017, 19.15 – 20.15 Uhr, 10 x
Mittelschule, Medienraum / 45,00 €



KULTUR

16-K3003

Occhi – Schiffchenarbeit

Helene Rothenberger-Zeitler

In diesem Kurs lernen Sie die edle alte Handarbeit „Occhi“. Sie benötigen nur ein kleines Schiffchen und etwas Garn, um allerlei verschiedene feine Handarbeiten zu fertigen, wie z. B. Geschenkanhänger, Medaillons, Spitzen, Deckchen, Fensterbilder, Karten, Ostereierverzierungen und tolle Weihnachtssterne.

Auf einer Fadenschlinge reihen Sie abgezählte Knoten auf und Sie schürzen sie zu. In Verbindung der Ringe mit Bögen, verziert mit kleinen Picots oder Perlen entstehen die verschiedensten Muster. Es ist die ideale Arbeit für unterwegs, um Wartezeiten zu überbrücken.

Teilnehmervoraussetzung: Geduld

Di, 21.03.2017, 19.00 – 21.15 Uhr, 2 x
Mittelschule / 18,60 €

(Materialkosten nach Verbrauch ab 7,00 €)

16-K4009

**Adventskranz klassisch binden
oder mit Filzschnüren gestalten**

Gerlinde Rauch

Modern oder traditionell? In diesem Kurs fertigen Sie einen Adventskranz ganz nach Ihren Geschmack. Er wird mit Schmuckstreu gebunden oder mit Filz gestaltet. Durch individuelle Ausschmückung mittels Kugeln, Sterne, Zapfen erhält jeder Kranz seine besondere Note.

Bei der Anmeldung bitte Art des Kranzes angeben.
Mitbringen: Gartenschere, Schmuckstreu, Thujen, Efeu, usw. Heißkleber mit Patronen, Schere

Do, 17.11.2016, 19.30 – 21.45 Uhr
Mittelschule, Werkraum / 9,60 €

(Materialkosten für gebundenen Kranz nach Verbrauch ab 15,00 €)

(Materialkosten für Filzkranz nach Materialverbrauch)

Keine Nachricht ist eine gute Nachricht!

Sie erhalten nach der Anmeldung keine weitere Benachrichtigung,
wenn Ihr Kurs wie geplant stattfindet und noch Plätze frei sind.

Nur wenn ein Kurs bereits ausgebucht ist, verschoben oder abgesagt werden muss,
werden Sie informiert.



Rita Wildenrother

Schopperbergweg 18
95685 Falkenberg
09637/433

Anmeldung:
09631/88-205



GESUNDHEIT

Hinweis zur Krankenkassen-Förderung von Präventionskursen

Gesundheitliche Prävention verhilft zu einem längeren gesunden Leben und senkt die Kosten des Gesundheitswesens. In den Bereichen Bewegung, Entspannung/Stressbewältigung, Ernährung und Sucht kann die Teilnahme an vhs-Kursen von den Gesetzlichen Krankenkassen gemäß § 20 V Sozialgesetzbuch (SGB) gefördert werden.

In unseren Gesundheitskursen orientieren wir uns zusätzlich zu den medizinisch-fachlichen vor allem auch an pädagogischen Gesichtspunkten. Die Qualitätskriterien der Volkshochschulen unterscheiden sich daher zum Teil erheblich von den Förderkriterien der Krankenkassen.

Dennoch ermöglichen wir Ihnen wie bisher die Förderung von Präventionsangeboten. Seit Anfang 2014 prüft die Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP) bundesweit für die meisten Gesetzlichen Krankenkassen die Förderfähigkeit von Präventionsangeboten.

Förderfähige Gesundheitskurse sind auch im aktuellen vhs-Programm wieder mit dem Kürzel (KK) gekennzeichnet. Bitte klären Sie vor Kursbeginn mit Ihrer Krankenkasse, ob und in welcher Höhe Ihre Kursteilnahme gefördert wird.

Am Ende eines förderfähigen Kurses erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung mit dem Hinweis auf § 20 V SGB, wenn Sie an mindestens 80 % der Kursstunden teilgenommen haben. Diese können Sie dann – zusammen mit einem Zahlungsbeleg (z. B. Kontoauszug) – bei Ihrer Krankenkasse einreichen.

Fitness für Frauen – „50 plus“

Lydia Hüttner

Herz-Kreislauf-Training, wirbelsäulengerechte Gymnastik, Balance-Training, Lockerungs-, Kräftigungs- und Dehnübungen, Übungen zur Verbesserung von Koordination und Konzentration, Einüben leichter Tänze

Mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe

16-G1097

Mo, 19.09.2016, 16.30 – 17.30 Uhr, 10 x
Grundschule, Turnhalle / 36,00 €

16-G1098

Mo, 09.01.2017, 16.30 – 17.30 Uhr, 12 x
Grundschule, Turnhalle / 43,20 €

Zumba®Fitness

Raphaella Mark

Zumba® (umgangssprachlich für „Bewegen und Spaß haben“) ist Aerobic gepaart mit heißer Latino-Musik. Die verschiedenen lateinamerikanischen Tanzstile wie Salsa, Merengue, Cumbia und Reggeaton werden mit fitnessorientierten Tanzchoreographien kombiniert, lassen die Hüften schwingen und regen die Fettverbrennung an.

Zumba® ist für alle, egal welches Alter und Fitnessniveau. Man muss nicht tanzen können. Das Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß zu haben. Mitbringen: Hallenschuhe mit glatter Sohle, Handtuch, Getränk

16-G1099

Mo, 19.09.2016, 17.30 – 18.30 Uhr, 10 x
Grundschule, Turnhalle / 41,00 €

16-G1100

Mo, 09.01.2017, 17.30 – 18.30 Uhr, 10 x
Grundschule, Turnhalle / 41,00 €

Gymnastik für die Wirbelsäule (KK)

Daniela Ernstberger

Funktionelle Gymnastik mit Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur, Körperwahrnehmung, Entspannungs- und Dehnübungen zur Vorbeugung von Beschwerden und Erkrankungen der Wirbelsäule. Bei akuten Rückenschmerzen fragen Sie bitte vorher Ihren Arzt!

Mitbringen: Sportkleidung, Gymnastikmatte

16-G3122

Do, 29.09.2016, 19.30 – 20.30 Uhr, 10 x
Grundschule, Turnhalle / 45,00 €

16-G3123

Do, 12.01.2017, 19.30 – 20.30 Uhr, 10 x
Grundschule, Turnhalle / 45,00 €



Wolfgang Mühlbauer

Schönfußstraße 5
95688 Friedenfels
09683/706

Anmeldung:
09631/88-205



GESELLSCHAFT

16-A2008

Grüne Apotheke

Karin Holleis

In der Natur sind viele Schätze, die uns helfen, unsere Gesundheit zu erhalten. Nutzen Sie das alte Wissen. In diesem Kurs erfahren Sie, wie man mit der Kraft der Natur gesund werden und bleiben kann, wie man die Heilpflanzen konservieren kann und welche Heilpflanzen für dies und das wichtig sind. Zum Schluss fertigen Sie eine kleine Naturapotheke.

Mi, 07.12.2016, 18.30 – 21.30 Uhr

Steinwaldhalle, Mehrzweckraum / 14,40 €

(Materialkosten incl. Fläschchen und Tiegel 10,00 €)



GESUNDHEIT

Gymnastik für die Wirbelsäule (KK)

Norbert Murr

Funktionelle Gymnastik mit Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur, Körperwahrnehmung, Entspannungs- und Dehnübungen zur Vorbeugung von Beschwerden und Erkrankungen der Wirbelsäule. Bei akuten Rückenschmerzen fragen Sie bitte vorher Ihren Arzt!

Mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe

16-G3124

Do, 29.09.2016, 19.30 – 20.30 Uhr, 8 x

(kein Kurs am Do, 10.11.2016)

(Kurs findet in den Ferien statt)

Steinwaldhalle / 36,00 €

16-G3125

Do, 02.02.2017, 19.30 – 20.30 Uhr, 10 x

(Kurs findet in den Ferien statt)

Steinwaldhalle / 45,00 €



Yoga

Alexandra Sperber

Yoga ist ein Weg zurück in die Stille und Geborgenheit, die sich ganz tief in jedem Menschen verbirgt. In diesem Kurs erlernen wir Übungen, sogenannte Asanas, in denen wir unseren Körper spüren und kräftigen wollen. Im Wechsel von Anspannung und Entspannung werden Verspannungen gelöst und die Kräfte ausgeglichen. Wir wollen den Atem entdecken als Schlüssel zu unserem Selbst und uns so erfahren, wie wir eigentlich sind – mit unseren eigenen Vorzügen und Eigenheiten.

Mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Gymnastik- oder Yogamatte, Decke, Kissen

16-G4120

Di, 27.09.2016, 18.30 – 19.30 Uhr, 6 x

(kein Kurs am Di, 04.10.2016)

Grundschule, Mehrzweckraum / 27,00 €

16-G4121

Di, 10.01.2017, 18.30 – 19.30 Uhr, 6 x

Grundschule, Mehrzweckraum / 27,00 €

Hinweis zur Krankenkassen-Förderung von Präventionskursen

Gesundheitliche Prävention verhilft zu einem längeren gesunden Leben und senkt die Kosten des Gesundheitswesens. In den Bereichen Bewegung, Entspannung/Stressbewältigung, Ernährung und Sucht kann die Teilnahme an vhs-Kursen von den Gesetzlichen Krankenkassen gemäß § 20 V Sozialgesetzbuch (SGB) gefördert werden.

In unseren Gesundheitskursen orientieren wir uns zusätzlich zu den medizinisch-fachlichen vor allem auch an pädagogischen Gesichtspunkten. Die Qualitätskriterien der Volkshochschulen unterscheiden sich daher zum Teil erheblich von den Förderkriterien der Krankenkassen.

Dennoch ermöglichen wir Ihnen wie bisher die Förderung von Präventionsangeboten. Seit Anfang 2014 prüft die Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP) bundesweit für die meisten Gesetzlichen Krankenkassen die Förderfähigkeit von Präventionsangeboten.

Förderfähige Gesundheitskurse sind auch im aktuellen vhs-Programm wieder mit dem Kürzel (KK) gekennzeichnet. Bitte klären Sie vor Kursbeginn mit Ihrer Krankenkasse, ob und in welcher Höhe Ihre Kursteilnahme gefördert wird.

Am Ende eines förderfähigen Kurses erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung mit dem Hinweis auf § 20 V SGB, wenn Sie an mindestens 80 % der Kursstunden teilgenommen haben. Diese können Sie dann – zusammen mit einem Zahlungsbeleg (z. B. Kontoauszug) – bei Ihrer Krankenkasse einreichen.

16-G5105

**Gewaltpräventionskurs für Kinder (6 – 12 Jahre)
Sicherheit kann man lernen!**

Rainer Frank

Damit Ihr Kind unbeschwert und sicher aufwachsen kann, sollte die Vermeidung von Gewalt und Gefahren zu einem festen Bestandteil jeder Erziehung werden. Im Kurs lernt Ihr Kind spielerisch, wie es sich bei Gefahr, aber auch bei ganz harmlosen Konflikten verhalten soll. In Rollenspielen üben wir mit den Kindern, richtig zu reagieren. Durch den Einsatz von Stimme, Gestik und Mimik lernt Ihr Kind, sich durchzusetzen. Die Kinder steigern spürbar ihr Selbstbewusstsein und lernen, ihre Grenzen zu setzen, zu bewachen und auch zu verteidigen, um später solchen Situationen nicht hilflos gegenüberstehen zu müssen.

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.

Weiterhin üben die Kinder richtige und einfache Verhaltensweisen sowie die Entwicklung eines „Gefahrenfrühwarn-Systems“ im Umgang mit fremden Erwachsenen: Wie verhalte ich mich, wenn mich z. B. an der Bushaltestelle ein Fremder anspricht oder wenn ein Fahrzeug neben mir anhält bzw. herfährt und ich nach dem Weg gefragt werde? Wie flüchte ich richtig? Wie mache ich auf mich aufmerksam? Wo bekomme ich Hilfe und wie erreiche ich, dass mir von Passanten auch wirklich geholfen wird? Und warum sollte ich niemals jemandem folgen, der mir Hundewelpen oder Süßigkeiten verspricht? Wer ist ein „Fremder“?

Unser Training hat ein klares Ziel: sichere, fröhliche und selbstbewusste Kinder.

Mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe, Getränk

Di, 31.01.2017, 15.00 – 17.15 Uhr

Grundschule, Mehrzweckraum / 20,00 €

Regional und saisonal genießen

Johann Herrnböck

Wer regional und saisonal einkauft und kocht, schont nicht nur die Umwelt, sondern tut sich selbst etwas Gutes! Denn frische Lebensmittel sind gesünder, wohlschmeckender und oft auch kostengünstiger. Diese Kursreihe möchte Lust auf gutes, sauberes und faires Essen mit Genuss machen!

Der Kursleiter ist Wirt und Koch in der Schloßschänke Friedenfels sowie Unterstützer von Slow Food Deutschland e. V. / Regionaltisch Steinwald.

16-G6215

Wildgerichte

Herbstzeit ist Wild-Zeit. – Wildgerichte zählen zu den besonderen kulinarischen Höhepunkten. Sie sind vitaminreich, fettarm und leicht bekömmlich. An diesem Abend werden Rezepte mit Wild aus dem Steinwald und den passenden Beilagen aus heimischen Produkten gemeinsam zubereitet und verkostet.

Mitbringen: Behälter für Reste

Mi, 09.11.2016, 19.00 – 22.00 Uhr

Schloßschänke (Gemmingenstraße 31) / 25,50 €
incl. 15,00 € Materialbeitrag

16-G6216

Heimischer Fisch mal anders

Johann Herrnböck

Fisch ist gesund und lecker – nicht nur, aber besonders auch in der Fastenzeit! Neben den „Klassikern“ Karpfen oder Forelle blau bzw. gebacken, gibt es eine Vielzahl von raffinierten Zubereitungsformen heimischer Fischarten. An diesem Abend werden köstliche Rezepte aus heimischen Fischen mit den passenden Beilagen gemeinsam zubereitet und verkostet.

Mitbringen: Behälter für Reste

Mi, 08.03.2017, 19.00 – 22.00 Uhr

Schloßschänke (Gemmingenstraße 31) / 25,50 €
incl. 15,00 € Materialbeitrag



16-G7006

Gesunde Ernährung nach Hildegard von Bingen

Johanna Eisner

Nach der Ernährungslehre der hl. Hildegard von Bingen kann jeder Mensch täglich selbst einen Beitrag zur Stärkung der eigenen Gesundheit leisten. Dazu muss der Körper mit „Lebensmitteln zum Leben“ versorgt werden, die für den Organismus auch wirklich wertvoll sind. Vorgestellt werden u. a. die drei Universal-Lebensmittel Dinkel, Fenchel und Edelkastanien (Maronen).

Do, 26.01.2017, 19.00 – 21.00 Uhr

Steinwaldhalle, Mehrzweckraum / 7,00 €
(Materialkosten für Kostproben ca. 2,00 €)

Die Teilnehmergebühren werden nach Kursbeginn abgebucht.

Bitte erteilen Sie uns bei der Anmeldung ein SEPA-Lastschriftmandat!



KULTUR

16-K2003

Keramik selbst gestaltet – Töpfern

Ursula König

Sowohl Anfängern als auch Fortgeschrittenen bietet dieser Kurs zahlreiche Anregungen und praktische Tipps für das Arbeiten mit Ton. Es können Stelen, Lichthäuser, Vasen, Schalen, Krüge, Auflaufformen, Wandbilder, Namensschilder, Zaunsitzer und kleinere Figuren gefertigt werden. Auch die allseits beliebte Gartenkeramik muss dabei nicht zu kurz kommen. Glassteine und Metallteile können die Werke ergän-

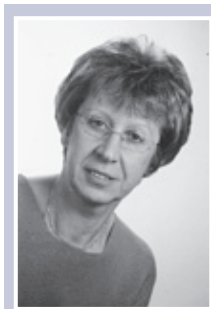
zen und unverwechselbare Unikate entstehen lassen. Viele Bilder und Fotos unterstützen die Umsetzung eigener Ideen und lassen der Kreativität breiten Raum. Mitbringen: Löffel, Gabel, Messer, Fön, Plastiktüten, Schreibzeug, kleines Schraubglas, Pinsel und 3 unbeschichtete Spanplatten (1 x 50 x 50 cm, 2 x 25 x 25 cm), evtl. Ball oder Styroporkugel, Papprohren, altes Handtuch

Mi, 22.03.2017, 19.00 – 21.15 Uhr, 4 x

Der Termin zur Oberflächengestaltung und zur Abholung (19.00 – 19.45 Uhr) wird in Absprache mit den Teilnehmern festgelegt.

Grundschule, Werkraum / 44,20 €

(Materialkosten für Ton, Glasur und Brennen nach Verbrauch ab 15,00 €)



Karin Ernstberger

Waldstraße 38
95689 Fuchsmühl
09634/8131

Anmeldung:
09631/88-205

wie der Problemzonen Bauch, Beine und Po gekräftigt und gedehnt. Dabei soll auch der Spaß nicht zu kurz kommen!

Mitbringen: feste Sportschuhe, Gymnastikmatte

16-G1102

Di, 27.09.2016, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 x
Mehrzweckhalle / 36,00 €



16-G1103

Di, 10.01.2017, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 x
Mehrzweckhalle / 36,00 €



GESUNDHEIT

16-G1101

Zumba®Fitness

Jana Wulf

Zumba® (umgangssprachlich für „Bewegen und Spaß haben“) ist Aerobic gepaart mit heißer Latino-Musik. Die verschiedenen lateinamerikanischen Tanzstile wie Salsa, Merengue, Cumbia und Reggeaton werden mit fitnessorientierten Tanzchoreographien kombiniert, lassen die Hüften schwingen und regen die Fettverbrennung an.

Zumba® ist für alle, egal welches Alter und Fitnessniveau. Man muss nicht tanzen können. Das Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß zu haben.

Mitbringen: Hallenschuhe mit glatter Sohle, Handtuch, Getränk

Mo, 26.09.2016, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 x
Mehrzweckhalle / 41,00 €



Fit durch den Winter

Martina Oppl

Nach dem Aufwärmen und einem abwechslungsreichen Ausdauertraining folgt ein rückschonendes Ganzkörpertraining. Mit gezielten Übungen wird vor allem die Muskulatur von Schultern und Rücken so-

Gymnastik für die Wirbelsäule (KK)

Norbert Murr

Funktionelle Gymnastik mit Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur, Körperwahrnehmung, Entspannungs- und Dehnübungen zur Vorbeugung von Beschwerden und Erkrankungen der Wirbelsäule

Bei akuten Rückenschmerzen fragen Sie bitte vorher Ihren Arzt!

Mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe

16-G3126

Do, 29.09.2016, 18.00 – 19.00 Uhr, 8 x
Mehrzweckhalle, Fernsehraum / 36,00 €



16-G3127

Do, 19.01.2017, 18.00 – 19.00 Uhr, 8 x
Mehrzweckhalle, Fernsehraum / 36,00 €



Yoga

Alexandra Sperber

Yoga ist ein Weg zurück in die Stille und Geborgenheit, die sich ganz tief in jedem Menschen verbirgt.

In diesem Kurs erlernen wir Übungen, sogenannte Asanas, in denen wir unseren Körper spüren und kräftigen wollen. Im Wechsel von Anspannung und Entspannung werden Verspannungen gelöst und die Kräfte ausgeglichen. Wir wollen den Atem entdecken als Schlüssel zu unserem Selbst und uns so erfahren, wie wir eigentlich sind – mit unseren eigenen Vorzügen und Eigenheiten.

Mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Gymnastik- oder Yogamatte, Decke, Kissen

16-G4122

Mi, 28.09.2016, 18.30 – 19.30 Uhr, 6 x
(kein Kurs am Mi, 05.10.2016)
Mehrzweckhalle, Fernsehraum / 27,00 €


16-G4123

Mi, 11.01.2017, 18.30 – 19.30 Uhr, 6 x
Mehrzweckhalle, Fernsehraum / 27,00 €



Keine Nachricht ist eine gute Nachricht!
Nur wenn ein Kurs bereits ausgebucht ist,
verschoben oder abgesagt werden muss,
werden Sie informiert.



Claudia Porst
Ahornberg 26
95505 Immenreuth
09642/3877
Anmeldung:
09631/88-205

GESUNDHEIT
Body-Fit
Karin Hain

Dieser Kurs bietet ein Konditions- und Koordinations-training für alle Muskelgruppen mit hohem Energieverbrauch. Daran schließt sich ein Bodenteil an mit gezielten Übungen zur Kräftigung des Rückens sowie der Problemzonen Bauch-Beine-Po. Mit Stretching und Entspannung klingt die Stunde aus.
Mitbringen: feste Sportschuhe, Gymnastikmatte, Getränk

16-G1105

Mi, 28.09.2016, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 x
SOS-Kinderdorf, Gymnastikraum / 36,00 €


16-G1106

Mi, 11.01.2017, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 x
SOS-Kinderdorf, Gymnastikraum / 36,00 €


Yoga – der Weg zu Entspannung und Wohlbefinden
Jana Friedrich

Yoga ist der Weg zu innerer Kraft, Harmonie, Lebensfreude, Entspannung und Wohlbefinden!
Dieser Kurs vermittelt die Grundstellungen des Yoga mit Vorübungen, Entspannungs-, Atem- und Meditationstechniken. Dadurch werden Körpergefühl, Konzentration und Wahrnehmung entwickelt sowie die Fähigkeit zur geistigen und körperlichen An- und Entspannung geschult. Außerdem wird die Muskulatur aufgebaut und gedehnt.
Fernab von Leistungsdruck ist jeder eingeladen, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Yogamatte, Decke, ein etwas höheres Sitzkissen

16-G4124

Do, 29.09.2016, 18.00 – 19.30 Uhr, 10 x
(kein Kurs am Do, 20.10.2016)
SOS-Kinderdorf, Gymnastikraum / 67,50 €


16-G4125

Do, 19.01.2017, 18.00 – 19.30 Uhr, 10 x
SOS-Kinderdorf, Gymnastikraum / 67,50 €


Hinweis zur Krankenkassen-Förderung von Präventionskursen

Gesundheitliche Prävention verhilft zu einem längeren gesunden Leben und senkt die Kosten des Gesundheitswesens. In den Bereichen Bewegung, Entspannung/Stressbewältigung, Ernährung und Sucht kann die Teilnahme an vhs-Kursen von den Gesetzlichen Krankenkassen gemäß § 20 V Sozialgesetzbuch (SGB) gefördert werden.

In unseren Gesundheitskursen orientieren wir uns zusätzlich zu den medizinisch-fachlichen vor allem auch an pädagogischen Gesichtspunkten. Die Qualitätskriterien der Volkshochschulen unterscheiden sich daher zum Teil erheblich von den Förderkriterien der Krankenkassen.

Dennoch ermöglichen wir Ihnen wie bisher die Förderung von Präventionsangeboten. Seit Anfang 2014 prüft die Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP) bundesweit für die meisten Gesetzlichen Krankenkassen die Förderfähigkeit von Präventionsangeboten.

Förderfähige Gesundheitskurse sind auch im aktuellen vhs-Programm wieder mit dem Kürzel (KK) gekennzeichnet. Bitte klären Sie vor Kursbeginn mit Ihrer Krankenkasse, ob und in welcher Höhe Ihre Kursteilnahme gefördert wird.

Am Ende eines förderfähigen Kurses erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung mit dem Hinweis auf § 20 V SGB, wenn Sie an mindestens 80 % der Kursstunden teilgenommen haben. Diese können Sie dann – zusammen mit einem Zahlungsbeleg (z. B. Kontoauszug) – bei Ihrer Krankenkasse einreichen.

16-G5104**Gewaltpräventionskurs für Kinder (6 – 12 Jahre)
Sicherheit kann man lernen!****Rainer Frank**

Damit Ihr Kind unbeschwert und sicher aufwachsen kann, sollte die Vermeidung von Gewalt und Gefahren zu einem festen Bestandteil jeder Erziehung werden. Im Kurs lernt Ihr Kind spielerisch, wie es sich bei Gefahr, aber auch bei ganz harmlosen Konflikten verhalten soll. In Rollenspielen üben wir mit den Kindern, richtig zu reagieren. Durch den Einsatz von Stimme, Gestik und Mimik lernt Ihr Kind, sich durchzusetzen.

Die Kinder steigern spürbar ihr Selbstbewusstsein und lernen, ihre Grenzen zu setzen, zu bewachen und auch zu verteidigen, um später solchen Situationen nicht hilflos gegenüberstehen zu müssen.

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.

Weiterhin üben die Kinder richtige und einfache Verhaltensweisen sowie die Entwicklung eines „Gefahrenfrühwarn-Systems“ im Umgang mit fremden Erwachsenen: Wie verhalte ich mich, wenn mich z. B. an der Bushaltestelle ein Fremder anspricht oder wenn ein Fahrzeug neben mir anhält bzw. herfährt und ich

nach dem Weg gefragt werde? Wie flüchte ich richtig? Wie mache ich auf mich aufmerksam? Wo bekomme ich Hilfe und wie erreiche ich, dass mir von Passanten auch wirklich geholfen wird? Und warum sollte ich niemals jemandem folgen, der mir Hundewelpen oder Süßigkeiten verspricht? Wer ist ein „Fremder“? Unser Training hat ein klares Ziel: sichere, fröhliche und selbstbewusste Kinder.

Mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe, Getränk
Mo, 12.12.2016, 15.00 – 17.15 Uhr

Grundschule, Turnhalle / 20,00 €

16-G6217**Regionale Superfoods****Tanja Franz**

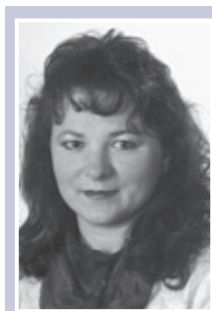
Superfoods sind Lebensmittel mit besonderer Wirkung und einem extrem hohen Gehalt an Vitalstoffen. Dabei müssen wir nicht auf Exoten zurückgreifen, sondern können uns in der heimischen Natur bedienen. Regionale Superfoods sind gesund und ökologisch wertvoll. Wie sie raffiniert zubereitet werden können, zeigt dieser Kochabend.

Mitbringen: Behälter für Reste, Geschirrtuch, Spüllappen, evtl. Schürze

Mi, 09.11.2016, 18.00 – 21.00 Uhr

Förderzentrum, Lehrküche / 15,00 €

incl. 4,50 € Materialbeitrag

**Renate Winter**

Bergstraße 3
95506 Kastl
09642/7104

Anmeldung:
09631/88-205

**GESELLSCHAFT****16-A2009****Seifen – Kräuterseifen herstellen****Arina Schultes**

Schritt für Schritt erstellen Sie ca. 1 kg Naturseife. Angereichert mit ätherischen Ölen und Honig erhalten Sie die verschiedensten, individuellen Seifen. Die Rohseife muss sechs Wochen reifen und ist dann fest und gebrauchsfertig. Verwöhnen Sie sich und Ihre Lieben mit einem ganz besonderen Pflegeprodukt.

Mitbringen: Schürze, Gummihandschuhe, digitale Waage, 1 mittlerer Kochtopf, 1 alter Stabmixer, Mess-



becher, Holzkochlöffel zum Rühren, kleiner Kunststoffbehälter (Speiseeisbehälter) für ca. 1 kg Seife

Fr, 20.01.2017, 18.00 – 21.00 Uhr

Grundschule (Hintereingang), Schulküche / 14,40 €

(Materialkosten nach Verbrauch: 100 g Seife / 1,50 €)

**GESUNDHEIT****Zumba®Fitness****Bianka Sierek-Winkler**

Zumba® (umgangssprachlich für „Bewegen und Spaß haben“) ist Aerobic gepaart mit heißer Latino-Musik. Die verschiedenen lateinamerikanischen Tanzstile wie Salsa, Merengue, Cumbia und Reggeaton werden mit fitnessorientierten Tanzchoreographien kombiniert, lassen die Hüften schwingen und regen die Fettverbrennung an.

Zumba® ist für alle, egal welches Alter und Fitnessniveau. Man muss nicht tanzen können. Das Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß zu haben.

Mitbringen: Hallenschuhe mit glatter Sohle, Handtuch, Getränk

16-G1107

Di, 27.09.2016, 18.00 – 19.00 Uhr, 10 x
Mehrzweckhalle / 41,00 €

16-G1108

Di, 17.01.2017, 18.00 – 19.00 Uhr, 10 x
Mehrzweckhalle / 41,00 €

16-G5107**Gewaltpräventionskurs für Kinder (6 – 12 Jahre)
Sicherheit kann man lernen!****Rainer Frank**

Damit Ihr Kind unbeschwert und sicher aufwachsen kann, sollte die Vermeidung von Gewalt und Gefahren zu einem festen Bestandteil jeder Erziehung werden. Im Kurs lernt Ihr Kind spielerisch, wie es sich bei Gefahr, aber auch bei ganz harmlosen Konflikten verhalten soll. In Rollenspielen üben wir mit den Kindern, richtig zu reagieren. Durch den Einsatz von Stimme, Gestik und Mimik lernt Ihr Kind, sich durchzusetzen. Die Kinder steigern spürbar ihr Selbstbewusstsein und lernen, ihre Grenzen zu setzen, zu bewachen und auch zu verteidigen, um später solchen Situationen nicht hilflos gegenüberstehen zu müssen.

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.

Weiterhin üben die Kinder richtige und einfache Verhaltensweisen sowie die Entwicklung eines „Gefahrenfrühwarn-Systems“ im Umgang mit fremden Erwachsenen: Wie verhalte ich mich, wenn mich z. B. an der Bushaltestelle ein Fremder anspricht oder wenn ein Fahrzeug neben mir anhält bzw. herfährt und ich nach dem Weg gefragt werde? Wie flüchte ich richtig? Wie mache ich auf mich aufmerksam? Wo bekomme ich Hilfe und wie erreiche ich, dass mir von Passanten auch wirklich geholfen wird? Und warum sollte ich niemals jemandem folgen, der mir Hundewelpen oder Süßigkeiten verspricht? Wer ist ein „Fremder“?

Unser Training hat ein klares Ziel: Sichere, fröhliche und selbstbewusste Kinder.

Mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe, Getränk

Mi, 15.03.2017, 15.00 – 17.15 Uhr

Mehrzweckhalle / 20,00 €

16-G6218**Original chinesische Küche – Teil 2****Anita (Jian-Ping) Kopp**

Die Chinesische Küche ist vielfältig, gesund und kalorienarm und verwendet viel Gemüse. In diesem Kurs lernen Sie die „Peking-Küche“ kennen, denn die Kursleiterin – eine gebürtige Chinesin, die bereits seit vielen Jahren in Deutschland lebt – kocht und vermittelt leidenschaftlich gerne Rezepte aus ihrer Heimat. Zubereitet wird ein Menü mit Frühlingsrolle als Vorspeise, Sushi als Hauptgericht sowie kandierte Peking-Äpfel als Dessert. Bei der gemeinsamen Mahlzeit kann jeder ausprobieren, wie man richtig mit Stäbchen isst.

Mitbringen: Behälter für Reste, Geschirrtuch, Spüllappen

Mo, 24.10.2016, 19.00 – 22.00 Uhr

Grundschule (Hintereingang), Schulküche / 18,50 € incl. 8,00 € Materialbeitrag

16-G7008**Wechseljahresbeschwerden natürlich behandeln****Elke Winterl**

Wechseljahre sind Übergangsjahre, Wandeljahre des Körpers und der Seele. Sich wandeln bedeutet auch durch Krisen zu gehen, bevor etwas Neues beginnt. Diese Krisen sowohl auf körperlicher als auch auf seelischer Ebene führen uns zu neuer Reife, doch erst einmal müssen wir sie durchleben.

Wie Frau ihnen begegnen und sie bewältigen kann, was jede für sich selber tun kann und welche naturheilkundlichen Therapien hilfreich sind, erfahren Sie an diesem Abend.

Mitbringen: Schreibmaterial

Fr, 28.10.2016, 19.00 – 20.30 Uhr

Grundschule / 6,00 €

16-G7009**Haus- und Notfallapotheke
aus der Hildegard-Medizin****Johanna Eisner**

Die Haus- und Notfallapotheke der heiligen Hildegard von Bingen hat für alle kleinen und größeren Wehwechen ein Mittel parat, z. B. Zahnwehwein, Spitzwegerich-Saft, Akelei usw.

Di, 17.01.2017, 19.00 – 21.00 Uhr

Grundschule / 7,00 €

(Materialkosten für Kostproben ca. 2,50 €)

**KULTUR****16-K1001****„Zerbrechliche“ Osterhasen
für Kinder ab 6 Jahre****Nicole Schuller**

Man nehme österliche Weißware aus Porzellan, lege Pinsel sowie Farben bereit und füge noch eine ordentliche Portion kindliche Fantasie und Tatendrang dazu und es entstehen wunderbare, ganz persönliche Osterhasen.

Mitbringen: Kleidung, die schmutzig werden darf, Getränk

Do, 23.03.2017, 16.00 – 17.30 Uhr

Grundschule (Hintereingang), Werkraum / 12,80 € (Materialkosten ca. 3,00 €)

(keine Schüler-Ermäßigung möglich)

16-K2004**Herbst-/Weihnachtskeramik für Erwachsene****Ingrid Weismeier**

Dieser Töpferkurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Es entstehen Plastiken, Stelen, Schneckenhäuser, Kerzenständer, Öllichter und Kugeln für den Garten, in verschiedenen Techniken. Die Umsetzung eigener Ideen durch das Material Ton steht im Vordergrund. Je nach Jahreszeit können stimmungsvolle Weihnachtsdekorationen gefertigt werden. Die fertigen Tonobjekte zaubern im Garten und in der

Wohnung eine ganz persönliche Note und lassen sich gut als tolle Geschenke nutzen.

Die Teilnehmerzahl ist auf maximal 6 Personen begrenzt.

Mitbringen: Föhn, Pinsel und Nudelholz

Sa, 15.10.2016, 09.00 – 15.00 Uhr

Mi, 26.10.2016, 18.30 – 21.30 Uhr

Der Termin zur Abholung (45 min.) wird in Absprache mit den Teilnehmern festgelegt.

Kleine Töpferei Weismeier (Talstraße 6) / 44,20 €

(Materialkosten für Ton, Glasur und Brennen nach Verbrauch, pro Kilo: 6,00 €)

16-K2005

Gartenkeramik – Töpfern für Erwachsene

Ingrid Weismeier

Wie gewohnt werden an diesem Samstag vielfältige und kreative Töpferarbeiten gemacht. Die Qualität und Schwierigkeit richtet sich nach dem, vom Kursteilnehmer gewählten Thema und seinen gestalterischen Fähigkeiten. Natürlich werden jederzeit auch Anfänger im Kurs von allen Seiten tatkräftig unterstützt und kommen so auch zu, teilweise überraschend, guten Ergebnissen. Es entstehen Plastiken, Stelen, Schneckenhäuser, Kerzenständer, Öllichter und Kugeln für den Garten, in verschiedenen Techniken. Damit geben Sie Ihrer Wohnung, Ihrem Balkon und Ihrem Garten eine eigene, ganz persönliche Note. Auch in Verbindung mit Glassteinen und Metallteilen entstehen Unikate, die nicht jeder hat. Die Umsetzung eigener Ideen durch das Material Ton steht im Vordergrund. Die Teilnehmerzahl ist auf maximal 6 Personen begrenzt.

Mitbringen: Föhn, Pinsel und Nudelholz

Sa, 11.03.2017, 09.00 – 15.00 Uhr

Mi, 22.03.2017, 18.30 – 21.30 Uhr

Der Termin zur Abholung (45 min.) wird in Absprache mit den Teilnehmern festgelegt.

Kleine Töpferei Weismeier (Talstraße 6) / 44,20 €

(Materialkosten für Ton, Glasur und Brennen nach Verbrauch, pro Kilo: 6,00 €)

16-K4010

Glasmosaikkurs „Herbst“

Ronald Gruber

In diesem Kurs fertigen Sie eine Glasmosaiklampe oder verschiedene Teelichter, Vorratsdosen oder Schalen. Die gesamte Tiffanyfarbpalette inklusive farbigen Spiegeln ist vorrätig und kann genutzt werden. Das gesamte Werkzeug, Mosaik und die Objekte zum Bekleben werden gestellt.

Für diesen Kurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich, er ist somit auch für Anfänger geeignet.

Wenn es gewünscht ist, übernimmt der Kursleiter das anschließende schwierige Verfugen in Ihrer gewünschten Fugenfarbe, wobei die fertigen Werke nach 11 Tagen beim Kursleiter in seinem Mosaikstudio in Mitterteich (Bachstraße 5) abgeholt werden können. Es ist auch möglich, dass Sie Ihre fertigen Werke zugesendet bekommen. Die Portogebühr (ca. 4,00 €) wird im Kurs evtl. eingesammelt. Ansonsten bekommen Sie die gewünschte Fugenmasse in Wunschfarbe mit, so dass Sie in Ruhe zu Hause verfugen können. Mehr Infos über den Kursleiter finden Sie unter

www.Gartenmosaik.de

Sa, 19.11.2016, 09.30 – 13.15 Uhr

Der Termin zur Abholung und die Art der Abholung werden in Absprache mit den Teilnehmern festgelegt.

Grundschule (Hintereingang),

Handarbeitsraum / 28,00 €

davon Materialbeitrag: 10,00 €



Christine Schubert

Georg-Horn-Straße 17

95478 Kemnath

09642/3363

Anmeldung:

09631/88-205



GESELLSCHAFT

16-A2010

Kräuterseifenkurs – Geschenke selbst gemacht

Angela Mayer

Duftende Seifenstücke, mit viel Liebe hergestellt, regen unsere Sinne schon bei der Herstellung an. Mit äthe-

rischen Ölen, Kräutern und Naturfarbstoffen versetzt, stellen wir mit Hilfe von Ätznatron frische Seife her, die auch als Mitbringsel, Geschenk oder für den Eigengebrauch verwendet werden kann. Die rein pflanzlichen Öle pflegen die Haut und der Duft ist ein Genuss!

Die Teilnehmerzahl ist auf maximal 9 Personen beschränkt.

Mitbringen: eine alte Schürze, ein altes Handtuch, Gummihandschuhe, einen Korb oder Schachtel zum Transportieren, Ihr Lieblings-Duftöl und evtl. Ihr eigenes Silikon-Förmchen, die Sie verwenden wollen

Fr, 18.11.2016, 18.00 – 21.00 Uhr

Realschule, Nordeingang (Goldbergstraße),

Lehrküche / 14,40 €

(Materialkosten nach Verbrauch: 100 g Seife / 1,50 €)

Keine Nachricht ist eine gute Nachricht!
Nur wenn ein Kurs bereits ausgebucht ist, verschoben oder abgesagt werden muss, werden Sie informiert.

16-A2011**Nie wieder verlaufen!****Richtiger Umgang mit Karte, Kompass und GPS**
Markus Grohmann

Der Umgang mit Wanderkarte, GPS und Kompass wird in diesem Kurs zuerst theoretisch erklärt. Sie erfahren, was das Kartengitter ist und welche Funktion es hat, wie GPS funktioniert und wie Sie die Karten richtig lesen sollen. Sie bekommen auch Tipps, wie Sie sich auch ohne GPS und Kompass orientieren können, welche Möglichkeiten neue GPS-Geräte Ihnen bieten und was Geocaching ist.

Nach der Theorie schließt sich der praktische Teil an. Mitbringen: Wanderkarte Fichtelgebirge-Steinwald (bzw. der Gegend um den Kursort), Kompass und GPS (falls vorhanden), dem Wetter angepasste Kleidung, weil der Kurs zur Hälfte draußen stattfindet

Mi, 29.03.2017, 18.00 – 20.15 Uhr

Realschule, Nordeingang (Goldbergstraße) / 10,80 €

16-A4004**Philosophische Spaziergänge:
Wachstum ohne Grenzen?****Wolfgang Minssen**

Nachdenken über den Umgang mit den begrenzten Ressourcen bei Rohstoffen und Nahrungsmitteln:

Der Wohlstand in den Industriestaaten der nördlichen Hemisphäre ist wesentlich auf die Ausbeutung von Rohstoffen und der nicht angemessen entlohnten Arbeitskraft in den unterentwickelten Volkswirtschaften zurückzuführen. Ist das Gefühl eines „guten Lebens“ bei uns auch dann aufrecht zu erhalten, wenn diese Ausbeutung aufhören und durch eine faire Partnerschaft ersetzt würde?

Die Teilnahme setzt keine Vorkenntnisse voraus. Man kann einfach nur zuhören oder die eigenen Vorstellungen und Gedanken einbringen.

Di, 14.02.2017, 19.00 – 20.30 Uhr

Realschule, Nordeingang (Goldbergstraße) / 6,50 €

16-A2105**Welche Heizsysteme sind zeitgemäß?****Matthias Rösch**

Ob Neubau oder Altbauanierung, in beiden Fällen ist die Wahl des Beheizungssystems eine entscheidende Fragestellung. Dieser Vortrag gibt einen Überblick über die am Heizungsmarkt möglichen Varianten und bietet sowohl für den Neubauwilligen als auch für den Altbaubesitzer erste Fingerzeige.

Viele Gebäudeeigentümer können durch die Modernisierung ihrer Heizanlage mit der Energiewende im eigenen Haus beginnen. Meist ist der Austausch der Wärmeversorgungsanlage der wirtschaftlichste Baustein einer Sanierung.

Folgende Heizsysteme werden besprochen: Heizsysteme mit überwiegend fossilen Energieträgern, Sonnenenergie, Erdwärme (Geothermie), Umweltwärme (Außenluft), Biomasse (Holz), Nah- und Fernwärmeversorgung sowie Multivalent- oder Hybridanlagen.

Mi, 09.11.2016, 19.00 – 21.00 Uhr

Realschule, Nordeingang (Goldbergstraße)

Eintritt frei – Anmeldung erforderlich!

In Zusammenarbeit mit dem etz Nordoberpfalz

16-A3011**Steuerrückersatzung für Arbeitnehmer****Berthold Janka**

In diesem Kurs geht es um Erläuterungen zur Erstellung der Steuererklärung 2016 mit den Schwerpunkten Werbungskosten, Sonderausgaben und außergewöhnliche Belastungen

Mi, 08.03.2017, 19.00 – 21.15 Uhr, 2 x

Realschule, Nordeingang (Goldbergstraße) / 21,60 €

**BERUF****16-B1037****Tastaturschreiben am Computer in 6 Stunden****Birgit Emerig**

Fast jeder hat heutzutage mit einem Computer zu tun - und wenn es sich nur um das Schreiben von E-Mails handelt. Aber nur wenige können das Tastaturfeld eines Computers mit 10 Fingern blind bedienen. Mit diesem System macht es einfach Spaß, Computerschreiben zu lernen - darüber hinaus geht es außerordentlich schnell. Außerdem ist es ganz leicht und entspannend, weil es auf wissenschaftlich fundierten Ergebnissen der Hirnforschung basiert, Assoziations-techniken anwendet und das Gedächtnis auf optimale Weise stimuliert. Am Ende des Kurses beherrschen Sie blind die PC-Tastatur.

Dieser Kurs ist für Schüler und Erwachsene gleichermaßen geeignet, besonders für Gymnasiasten, da sie es ja in der Schule nicht lernen.

Ziel: 80 Anschläge pro Minute

Do, 10.11.2016, 18.00 – 19.30 Uhr, 4 x

Mittelschule, EDV-Raum / 43,00 €

davon Schulungsunterlagen 15,00 €

(keine Schüler-Ermäßigung möglich)

Fotoworkshop für Neulinge**Florian Frank**

siehe Bereich Kultur: Medienpraxis

**Fotoworkshop für Neulinge und Aufsteiger
Aufbauworkshop Technik & Gestaltung****Florian Frank**

siehe Bereich Kultur: Medienpraxis

**Lichter der Stadt
(Blaue Stunde – Nachtfotografie)
Fototour für Nachtschwärmer**

Florian Frank

siehe Bereich Kultur: Medienpraxis

16-B1038

**Bildbearbeitung Adobe Lightroom
Bildbearbeitung ohne Vorkenntnisse schnell
und einfach lernen!**

Florian Frank

Sie fotografieren gerne und möchten wissen, wie Sie mehr aus Ihren Bildern herausholen können? Dann ist dieser Bildbearbeitungs-Fotokurs für Anfänger in einer kleinen, lernintensiven Gruppe genau das Richtige für Sie. Nach diesem Einstieg in die digitale Bildbearbeitung mit Adobe Lightroom ist jeder in der Lage, 100 % mehr aus seinen Bildern heraus zu holen. Einfach, verständlich und gut strukturiert.

Mitbringen: Schreibmaterial und digitale Bilder auf USB Stick (RAW oder JPEG)

Fr, 27.01.2017, 18.30 – 20.45 Uhr

Realschule, Nordeingang (Goldbergstraße) / 12,00 €

16-B3010

**Interkulturelle Kommunikation
Impulse zum Umgang mit kultureller Verschiedenheit**

Dr. Mariya Ransberger

Die Kontakte zu Menschen aus anderen Kulturen nehmen im Berufs- und Privatleben, in Schule, Studium, Aus- und Fortbildungen stetig zu. Erfolgreich und konfliktfrei zu kommunizieren ist schon in der eigenen Sprache manchmal schwierig. So erstaunt es nicht, dass interkulturelle Kommunikation oft problematisch ist.

Das Ziel dieses Workshops ist die (Weiter-)Entwicklung interkultureller Handlungskompetenz der Teilnehmer/innen, begleitet und unterstützt durch Selbst- und Fremderfahrung. Ein besonderes Augenmerk wird dabei auf bewusste Wahrnehmung der kulturell bedingten Unterschiede gelegt (bspw. in Kommunikation, Umgang mit Kritik / Bewältigung der Konflikte). Der Workshop gibt den Teilnehmern sowohl kurzfristig, als auch langfristig wirkende Impulse zur Entwicklung einer interkulturellen Persönlichkeit.

Zielgruppe: Pädagogen, Sozialpädagogen, Erzieher/innen und alle, die Interesse an der interkulturellen Kommunikation haben

Lehrbuch: Materialien der Kursleiterin

Sa, 15.10.2016, 09.00 – 15.30 Uhr

Familienzentrum Mittendrin (Rathausplatz 1) / 36,00 €

16-B3011

In der Sprache liegt die Kraft

Alexandra Dippel

„Eigentlich lese ich gerne.“ Was sagt Ihnen dieser Satz? Nichts! Sagen Sie, was Sie meinen und erleichtern Sie sich Ihren beruflichen und privaten Alltag mit

einer bewussten und klaren Ausdrucksweise – „Ich lese gerne.“

In diesem Vortrag werden Sie einen spannenden Einblick erhalten, was Ihre Sprache mit Ihnen macht und was Sie mit Sprache alles machen können.

Entdecken Sie die faszinierende Wirkungsweise der in der Sprache enthaltenen Kraft und gestalten Sie damit voller Freude jeden Tag Ihres Lebens!

Mi, 23.11.2016, 19.30 – 21.00 Uhr

Realschule, Nordeingang (Goldbergstraße) / 9,40 €



SPRACHEN

Sprachunterricht kann nur erfolgreich sein, wenn er über einen längeren Zeitraum angeboten wird. Um dies zu ermöglichen, finden Sprachkurse **ab mindestens 5 Teilnehmern** statt.

Um diese Lehrgänge finanzieren zu können, ergibt sich folgende Staffelung der Kursdauer bei gleich bleibender Teilnehmergebühr:

ab 9 Teilnehmern:	12 x 90 min.
8 und 7 Teilnehmer:	10 x 90 min.
6 und 5 Teilnehmer:	8 x 90 min.

Die Reduzierung der Stundenzahl ist pädagogisch zu vertreten, da der Unterricht in kleineren Gruppen intensiver ist und der Kursleiter mehr auf den einzelnen Teilnehmer eingehen kann. Dadurch werden die Lerninhalte schneller vermittelt.

Viel Spaß und Erfolg in Ihrem vhs-Sprachkurs!

Stufenbezeichnung nach dem Gemeinsamen europäischen Referenzrahmen (GER)

siehe allgemeine Hinweise am Anfang des Sprachenbereiches in Tirschenreuth

**Englisch für Wiedereinsteiger
Grundstufe A1**

Sarah Söllner

siehe Außenstelle Erbdorf

Sie suchen noch ein besonderes Geschenk?
Ein Gutschein der vhs ist
immer eine gute Idee!

16-S1016
Englisch für Wiedereinsteiger III
Grundstufe A1
Bernhild Rastetter

Dieser Englischkurs richtet sich an alle Teilnehmer des letzten Englischkurses für Wiedereinsteiger II. Aber auch die Teilnehmer, die ihre Grundkenntnisse festigen wollen, sind herzlich eingeladen. In diesem Kurs können Sie sowohl den Wortschatz als auch grammatikalische Strukturen wiederholen und erweitern. Die mündliche Sprachbeherrschung wird vertieft.
Lehrbuch: English Network 1 ab Unit 3

Do, 13.10.2016, 17.45 – 19.15 Uhr, 12 x

Realschule, Nordeingang (Goldbergstraße) / 70,00 €

16-S1017
Englisch für Wiedereinsteiger IV
Grundstufe A2
Bernhild Rastetter

Dieser Englischkurs richtet sich an die Teilnehmer des letzten Englischkurses für Wiedereinsteiger III. Aber auch die Teilnehmer, die ihre ziemlich guten Grundkenntnisse festigen wollen, sind herzlich eingeladen. In diesem Kurs können Sie sowohl den Wortschatz als auch grammatikalische Strukturen wiederholen und vertiefen. In der entspannten Atmosphäre und mit viel Spaß trainieren Sie das Hören, das Lesen, das Schreiben und vor allem das Sprechen. Auf diese Weise gewinnen Sie die notwendige Sicherheit, um sich auf Englisch zu kommunizieren.

Lehrbuch: English Network 1 ab Unit 10 und English Network 2

Do, 13.10.2016, 19.30 – 21.00 Uhr, 12 x

Realschule, Nordeingang (Goldbergstraße) / 70,00 €

16-S2005
Cours de répétition
Mittelstufe B1
Christine Schubert

Dieser Kurs wendet sich vor allem an die Teilnehmer des letzten Konversationskurses sowie an alle, die ihre guten Grundkenntnisse in Französisch auffrischen und vertiefen möchten. Der Wortschatz wird ausgebaut, die Grammatik wiederholt und erweitert.
Lehrbuch: wird im Kurs mitgeteilt

Mo, 10.10.2016, 19.15 – 20.45 Uhr, 12 x

Realschule, Nordeingang (Goldbergstraße) / 70,00 €

16-S4005
Spanisch für Anfänger mit Grundkenntnissen
Grundstufe A1
Christine Schubert

Dieser Kurs wendet sich an die Teilnehmer des letzten Anfänger-Kurses ohne Vorkenntnisse sowie an alle, die ihre leichten Grundkenntnisse auffrischen und erweitern möchten. In der lockeren Atmosphäre wird auch langsam die wichtige Grammatik wiederholt und der Wortschatz erweitert.
Lehrbuch: wird im Kurs mitgeteilt

Di, 11.10.2016, 18.00 – 19.30 Uhr, 12 x

Realschule, Nordeingang (Goldbergstraße) / 70,00 €

SONDERAKTION FÜR DAS JAHR 2016:
40 € Zuschuss für Tschechischkurse für Anfänger!

Alle Teilnehmer, die im Jahr 2016 einen Tschechischkurs für Anfänger ohne Vorkenntnisse mit mindestens 10 Doppelstunden besuchen, erhalten durch den Bezirk Oberpfalz einen einmaligen Zuschuss in Höhe von 40,- €. Damit unterstreicht der Bezirk, wie wichtig ihm das Erlernen der Sprache unseres Nachbarlandes ist. Nutzen Sie die Chance und lernen Sie Tschechisch - JETZT!

Damit jeder in den Genuss des Zuschusses kommt, dauern alle Tschechischkurse für Anfänger ohne Vorkenntnisse mindestens zehn Doppelstunden. Falls die dafür nötige Teilnehmerzahl (mindestens 7 Teilnehmer) nicht erreicht wird, erhöht sich die Teilnehmergebühr auf 87,50 €, abzüglich 40,- € Zuschuss, so dass nur ein Eigenanteil von 47,50 € bleibt.

16-S5010
Tschechisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse
Grundstufe A1 Basis
Nikol Hejnová

Dieser Kurs richtet sich an „wahre“ Einsteiger ohne Tschechisch-Vorkenntnisse und bietet einen Einstieg in die tschechische Aussprache. In diesem Kurs lernen Sie Begrüßungen, den erforderlichen Grundwortschatz und die Grundregeln der Grammatik. Es sind alle Altersgruppen herzlich willkommen, die an unserem kulturellen Nachbarland Tschechien interessiert sind und mehr über Land und Leute erfahren möchten.

Lehrbuch: Tschechisch Express A1/1 und Unterlagen der Kursleiterin

Mo, 17.10.2016, 19.15 – 20.45 Uhr, 12 x

Realschule, Nordeingang (Goldbergstraße) / 30,00 €

Der Zuschuss in Höhe von 40 € wurde bereits berücksichtigt!

(Materialkosten für Skript ca. 5,00 €)

16-S5011
Tschechisch für Anfänger mit Grundkenntnissen
Grundstufe A1
Nikol Hejnová

Dieser Kurs richtet sich an die Teilnehmer des letzten Kurses für Anfänger ohne Vorkenntnisse sowie an alle, die ihre einfachen Tschechisch-Vorkenntnisse wiederholen, verbessern und vertiefen wollen. In lockerer Konversation bauen Sie Ihre sprachlichen Kenntnisse aus und durch viele zusätzliche Übungen erweitern Sie die tschechische Grammatik. Sie üben langsam alle vier Fertigkeiten: Schreiben, Lesen, Hören und Sprechen.

Lehrbuch: Tschechisch Express A1/1, ab Lektion 5 und Unterlagen der Kursleiterin

Mo, 17.10.2016, 17.30 – 19.00 Uhr, 12 x

Realschule, Nordeingang (Goldbergstraße) / 70,00 €

(Materialkosten für Skript ca. 5,00 €)

16-S5012

**Tschechisch mit Grundkenntnissen V
Grundstufe A2**

Petra Pažďorová

Dieser Kurs richtet sich an die Teilnehmer des letzten Tschechischkurses mit Grundkenntnissen IV. Aber auch die Teilnehmer, die ihre Grundkenntnisse festigen wollen, sind herzlich eingeladen. In diesem Kurs können Sie sowohl den Wortschatz als auch grammatikalische Strukturen wiederholen und erweitern. Die mündliche Sprachbeherrschung wird vertieft.

Lehrbuch: Tschechisch Express 2, ab Lektion 12 und Unterlagen der Kursleiterin

Mo, 10.10.2016, 17.30 – 19.00 Uhr, 12 x
Realschule, Nordeingang (Goldbergstraße) / 70,00 €
(Materialkosten für Skript ca. 5,00 €)

16-S6605

**Deutsch als Fremdsprache für Anfänger
Grundstufe A1 Basis**

Christine Schubert

Dieser Kurs richtet sich an alle, die über keine oder nur geringe Deutsch-Kenntnisse verfügen und die deutsche Sprache lernen möchten. Die Kenntnis der lateinischen Schrift wird vorausgesetzt.

Lehrbuch: wird im Kurs mitgeteilt

Mo, 10.10.2016, 10.00 – 11.30 Uhr, 12 x
Familienzentrum Mittendrin (Rathausplatz 1) / 70,00 €



GESUNDHEIT

FITNESS / BEWEGUNG

Stott Pilates®

Claudia Bollig

Basierend auf der Pilates-Methode von Joseph H. Pilates hat Moira Merrithew (Toronto) in Zusammenarbeit mit Ärzten, Physiotherapeuten und Sportlern die Pilates-Übungen nach aktuellen medizinischen Erkenntnissen modifiziert. So ist Stott Pilates® zu einer Art Qualitätssiegel für die Originallehre geworden.

Diese ganzheitliche Trainingsmethode verbessert auf schonende Weise Körperhaltung, Koordination, Ausdauer, Kraft und Atmung. Ziele des Pilates-Trainings sind: ein starker und entspannter Rücken, Abbau von Muskelverspannungen, verbessertes Körperbewusstsein, das auch zu mehr Selbstvertrauen führt, außerdem Erhöhung der Konzentration und Leistungsfähigkeit, anmutige Bewegungsweise, Ausgeglichenheit und Wohlbefinden, Verbesserung der Beweglichkeit, Balance und Koordination, Korrektur und Verringerung von Haltungproblemen sowie ein kräftiges, stabiles Körperzentrum. Durch Stott Pilates® wird auch eine Leistungssteigerung bei anderen Fitness- und Sportarten erzielt.

Mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch, warme Socken, Gymnastikmatte, Getränk

16-G1109

Di, 27.09.2016, 17.00 – 18.00 Uhr, 10 x
Realschule, Turnhalle / 41,00 €

16-G1110

Di, 10.01.2017, 17.00 – 18.00 Uhr, 10 x
Realschule, Turnhalle / 41,00 €

Zumba®Fitness

Franziska Wild

Zumba® (umgangssprachlich für „Bewegen und Spaß haben“) ist Aerobic gepaart mit heißer Latino-Musik. Die verschiedenen lateinamerikanischen Tanzstile wie Salsa, Merengue, Cumbia und Reggeaton werden mit fitnessorientierten Tanzchoreographien kombiniert, lassen die Hüften schwingen und regen die Fettverbrennung an.

Zumba® ist für alle, egal welches Alter und Fitnessniveau. Man muss nicht tanzen können. Das Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß zu haben.

Mitbringen: Hallenschuhe mit glatter Sohle, Handtuch, Getränk

16-G1111

Di, 20.09.2016, 18.00 – 19.00 Uhr, 11 x
Realschule, Turnhalle / 45,10 €

16-G1112

Di, 10.01.2017, 18.00 – 19.00 Uhr, 11 x
Realschule, Turnhalle / 45,10 €

**fitdankbaby® MINI – Aktiv mit Baby!
(3 bis 8 Monate)**

Susanne Stamm

Kurse für Babys gibt es viele: Babyschwimmen, Baby-massage und natürlich die Krabbelgruppe. Spezielle Kurse für Mütter hingegen sind rar. Gerade dem Sport mit Baby kommt oft keine Bedeutung zu. Dabei wird für frisch gebackene Mütter der Sport nach der Geburt schon bald zum Thema. Es muss doch möglich sein, Fitness mit Baby zu machen und die Übungen der Rückbildungsgymnastik oder des Beckenbodens-kurses zu vertiefen? Bei fitdankbaby® geht das – und zwar ohne einen Babysitter in Anspruch nehmen zu müssen!

fitdankbaby® ist ein innovatives Fitnesskonzept für Mamas mit Babys von drei bis acht Monaten. Es vereint Fitnesstraining für Mamas aufbauend auf die Rückbildungsgymnastik und altersgerechte Baby-gymnastik in einem mitreißenden Kurs.

Zusätzlich werden die Babys mit spielerischen Übungen gefördert und die Mutter-Kind-Beziehung gestärkt. Bitte geben Sie bei der Anmeldung Namen und Geburtsdatum des Kindes an!

Mitbringen: bequeme Sportkleidung und Sportschuhe (Mamas), bequeme, leichte Kleidung (Babys), Handtuch, Getränke

16-G1410

Mi, 28.09.2016, 09.00 – 10.15 Uhr, 8 x
Familienzentrum Mittendrin (Rathausplatz 1) / 65,00 €

16-G1411

Mi, 15.03.2017, 09.00 – 10.15 Uhr, 4 x
Familienzentrum Mittendrin (Rathausplatz 1) / 32,50 €

fitdankbaby® MAXI – Aktiv mit den Großen! (ab dem Krabbelalter)

Susanne Stamm

Mit neuen, aufbauenden Übungen für die Mamas und originellen Bewegungsideen für die Babys im Krabbelalter! Die Übungsauswahl ist auf das steigende Gewicht, die wachsende Mobilität und die Entwicklungsstadien der Kinder angepasst. Auf das individuelle Trainingsniveau und Rückbildungslevel der Mamas wird ebenfalls besonders Rücksicht genommen, so dass ein optimaler Trainingseffekt gewährleistet ist.

Für Neueinsteigerinnen oder als Folgekurs geeignet. Bitte geben Sie bei der Anmeldung Namen und Geburtsdatum des Kindes an!

Mitbringen: bequeme Sportkleidung und Sportschuhe (Mamas), bequeme, leichte Kleidung (Babys), Handtuch, Getränke

16-G1412

Mi, 28.09.2016, 10.30 – 11.45 Uhr, 8 x

Familienzentrum Mittendrin (Rathausplatz 1) / 65,00 €

16-G1413

Mi, 15.03.2017, 10.30 – 11.45 Uhr, 4 x

Familienzentrum Mittendrin (Rathausplatz 1) / 32,50 €

TANZ

16-G2012

Disco-Fox – Grundkurs

Tanzschule Vézard

Disco-Fox (Dreher) ist wohl der mit Abstand am meisten gebrauchte Tanz. Ob auf einem Ball, einer Party oder einfach in der Disco – man kann ihn auf (fast) alles tanzen. Im Grundkurs werden etwa sieben Grundfiguren erlernt und eingeübt.

Mi, 09.11.2016, 19.30 – 21.00 Uhr, 3 x

„Treff Sonnenblume“ (Neusteinreuth 21) / 24,00 €

16-G2013

Gesellschaftstanz – Grundkurs

Tanzschule Vézard

Die Grundschritte folgender Tänze werden erlernt und eingeübt: Langsamer Walzer, Wiener Walzer, Foxtrott, Disco-Fox, Bachata, Boarischer.

Mi, 11.01.2017, 19.30 – 21.00 Uhr, 5 x

„Treff Sonnenblume“ (Neusteinreuth 21) / 40,00 €

16-G2014

Hochzeits-Tanzkurs

Tanzschule Vézard

Manchmal müssen sich auch „überzeugte“ Nichttänzer auf die Tanzfläche wagen. Wohl der häufigste Anlass ist eine Hochzeit – sei es die eigene oder die von Verwandten oder Freunden. Um hier eine gute Figur zu machen, braucht man kein Tanz-Profi zu sein! Gewöhnlich genügt es, Walzer und Fox tanzen zu können. Die Grundschritte dieser beiden Tänze werden in diesem Kurs erlernt und eingeübt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Mi, 08.03.2017, 19.30 – 21.00 Uhr, 3 x

„Treff Sonnenblume“ (Neusteinreuth 21) / 24,00 €

16-G2015

Gesellschaftstanz – Aufbaukurs

Tanzschule Vézard

Die bereits bekannten Tänze werden wiederholt sowie durch neue Figuren-Variationen erweitert und vertieft. Die Kenntnis der Grundschritte wird vorausgesetzt.

Mi, 29.03.2017, 19.30 – 21.00 Uhr, 3 x

„Treff Sonnenblume“ (Neusteinreuth 21) / 24,00 €

ENTSPANNUNG / KÖRPERERFAHRUNG

Feuerabendt-Yoga

Elfriede Reuß

Yoga ist ein Geschenk der Natur für alle Menschen. In diesem Kurs entspannen wir uns mit dem „Yoga heiter“ des Feuerabendt-Yoga.

Wer hier mittut, wird ausgeglichener, stressfreier und lebenswürdiger. Die Konzentrations-Kraft steigert sich. Alltag und Schule können zur Freude werden. Unsere Haltung wird aufrechter. Das Leben wird lebenswerter. Wir sind auf dem Weg, um glücklicher zu sein, auch in Ehe und Familie.

Mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Gymnastikmatte, Decke

16-G4126

Fr, 23.09.2016, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 x

Realschule, Turnhalle / 45,00 €

16-G4127

Fr, 20.01.2017, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 x

Realschule, Turnhalle / 45,00 €

PÄDAGOGIK / PSYCHOLOGIE

Spiel und Bewegung für Eltern mit Babys (ca. 7 bis 10 Monate)

Andrea Kick

Die Babys werden mit Massage, Musik, Bewegung und altersgemäßem Spiel in ihrer individuellen Entwicklung optimal unterstützt und begleitet. Geeignete Anreize zu eigener Aktivität, größtmöglicher Freiraum sowie der Kontakt zu Gleichaltrigen sind dabei wichtige Elemente.

Für die Mütter bzw. Väter bietet der Kurs die Gelegenheit, ihre Eltern-Kind-Beziehung zu intensivieren, Erfahrungen auszutauschen und so mehr Sicherheit im Umgang mit ihrem Baby zu gewinnen.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung Namen und Geburtsdatum Ihres Kindes an. Wir behalten uns vor, nach Rücksprache die Gruppenzuteilung dem Anmeldestand anzupassen.

Mitbringen: leichte und unempfindliche Kleidung, mehrere Stoffwindeln oder Handtücher, dichte Unterlage (z. B. Isomatte)

16-G5010

Do, 29.09.2016, 09.15 – 10.15 Uhr, 10 x

Familienzentrum Mittendrin (Rathausplatz 1) / 55,00 €

16-G5011

Do, 23.03.2017, 09.15 – 10.15 Uhr, 10 x

Familienzentrum Mittendrin (Rathausplatz 1) / 55,00 €

Spiel und Bewegung für Eltern mit Babys (ca. 2 bis 6 Monate)

Andrea Kick

Die Babys werden mit Massage, Musik, Bewegung und altersgemäßem Spiel in ihrer individuellen Entwicklung optimal unterstützt und begleitet. Geeignete Anreize zu eigener Aktivität, größtmöglicher Freiraum sowie der Kontakt zu Gleichaltrigen sind dabei wichtige Elemente.

Für die Mütter bzw. Väter bietet der Kurs die Gelegenheit, ihre Eltern-Kind-Beziehung zu intensivieren, Erfahrungen auszutauschen und so mehr Sicherheit im Umgang mit ihrem Baby zu gewinnen.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung Namen und Geburtsdatum Ihres Kindes an. Wir behalten uns vor, nach Rücksprache die Gruppenzuteilung dem Anmeldestand anzupassen.

Mitbringen: leichte und unempfindliche Kleidung, mehrere Stoffwindeln oder Handtücher, dichte Unterlage (z. B. Isomatte)

16-G5012

Do, 29.09.2016, 10.30 – 11.30 Uhr, 10 x
Familienzentrum Mittendrin (Rathausplatz 1) / 55,00 €

16-G5013

Do, 23.03.2017, 10.30 – 11.30 Uhr, 10 x
Familienzentrum Mittendrin (Rathausplatz 1) / 55,00 €

Gewaltpräventionskurs für Kinder (6 – 12 Jahre) Sicherheit kann man lernen!

Rainer Frank

Damit Ihr Kind unbeschwert und sicher aufwachsen kann, sollte die Vermeidung von Gewalt und Gefahren zu einem festen Bestandteil jeder Erziehung werden. Im Kurs lernt Ihr Kind spielerisch, wie es sich bei Gefahr, aber auch bei ganz harmlosen Konflikten verhalten soll. In Rollenspielen üben wir mit den Kindern, richtig zu reagieren. Durch den Einsatz von Stimme, Gestik und Mimik lernt Ihr Kind, sich durchzusetzen.

Die Kinder steigern spürbar ihr Selbstbewusstsein und lernen, ihre Grenzen zu setzen, zu bewachen und auch zu verteidigen, um später solchen Situationen nicht hilflos gegenüberstehen zu müssen.

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.

Weiterhin üben die Kinder richtige und einfache Verhaltensweisen sowie die Entwicklung eines „Gefahrenfrühwarn-Systems“ im Umgang mit fremden Erwachsenen: Wie verhalte ich mich, wenn mich z. B. an der Bushaltestelle ein Fremder anspricht oder wenn ein Fahrzeug neben mir anhält bzw. herfährt und ich nach dem Weg gefragt werde? Wie flüchte ich richtig? Wie mache ich auf mich aufmerksam? Wo bekomme ich Hilfe und wie erreiche ich, dass mir von Passanten auch wirklich geholfen wird? Und warum sollte ich niemals jemandem folgen, der mir Hundewelpen oder Süßigkeiten verspricht? Wer ist ein „Fremder“?

Unser Training hat ein klares Ziel: sichere, fröhliche und selbstbewusste Kinder.

Mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe, Getränk

16-G5108

Di, 21.03.2017, 15.30 – 17.45 Uhr
Grundschule Kemnath, Mehrzweckraum / 20,00 €

16-G5109

Mi, 22.03.2017, 15.30 – 17.45 Uhr
Grundschule Waldeck, Gymnastikraum / 20,00 €

ERNÄHRUNG / ABNEHMEN

16-G6220

Original chinesische Küche

Anita (Jian-Ping) Kopp

Die Chinesische Küche ist vielfältig, gesund und kalorienarm und verwendet viel Gemüse. In diesem Kurs lernen Sie die „Peking-Küche“ kennen, denn die Kursleiterin – eine gebürtige Chinesin, die bereits seit vielen Jahren in Deutschland lebt – kocht und vermittelt leidenschaftlich gerne Rezepte aus ihrer Heimat. Zubereitet werden Peking-Suppe, süß-saures Schweinefilet mit Gemüse, Hähnchen geschmort in drei köstlichen Saucen, Nudeln gebraten mit Scampis und Gemüse sowie Honig-Banane. Bei der gemeinsamen Mahlzeit kann jeder ausprobieren, wie man richtig mit Stäbchen isst.

Mitbringen: Behälter für Reste, Geschirrtuch, Spüllappen

Mo, 14.11.2016, 19.00 – 22.00 Uhr

Realschule, Nordeingang (Goldbergstraße),
Lehrküche / 18,00 €

incl. 7,50 € Materialbeitrag

16-G6221

Schnelles aus der Pfanne

Claudia Porst

Zubereitet werden schnelle Gerichte aus der Pfanne aus Lendchen und feinem Fleisch. Auch Fleischloses schmeckt köstlich, wie zum Beispiel Spätzle in Gorgonzola-Soße und dergleichen.

Mitbringen: Behälter für Reste, Geschirrtuch, Spüllappen

Mo, 13.02.2017, 19.00 – 21.00 Uhr

Realschule, Nordeingang (Goldbergstraße),
Lehrküche / 13,00 €

incl. 6,00 € Materialbeitrag

16-G6308

Vollkornbrot aus Natursauerteig

Monika Mertl

Brot backen aus Natursauerteig ist gar nicht so kompliziert und aufwendig, wie viele meinen!

An diesem Nachmittag erlernen Sie die einzelnen Schritte zur Herstellung eines vollwertigen Brotes aus reinem Natursauerteig. Dabei werden die letzten Teilschritte, das Unterrühren der letzten Mehlzugabe

und das Portionieren des Brotteiges, auch praktisch durchgeführt.

In den Wartezeiten erfahren Sie viel Wissenswertes über die Vitalstoffe im vollen Getreidekorn und erhalten eine Kostprobe dieses Vollwertbrottes. Am Schluss kann jeder ein Brot und eine Portion Sauer Teig mit nach Hause nehmen.

Mitbringen: Spüllappen, Geschirrtuch, Topflappen, kleines Gefäß mit Deckel

Sa, 29.04.2017, 14.00 – 17.30 Uhr
 Realschule, Nordeingang (Goldbergstraße),
 Lehrküche / 17,00 €
 incl. 4,50 € Materialbeitrag



KULTUR

16-K3004

Filzen – Entspannung mit Schafwolle

Angela Mayer

Filzen ist eine kreative Tätigkeit, die wunderbare nützliche Dinge (auch als Geschenke geeignet) entstehen lässt. Ideal zum „Abreagieren“ und Entspannen oder ganz einfach ein guter Grund zum fröhlichen Treffen mit Freunden und Gleichgesinnten. In diesem Kurs können Sie Taschen, Handytaschen, Blüten oder Kissen filzen. Bücher zeigen Beispiele und bieten zahlreiche Anregungen. Die Filzwolle und die Knöpfe werden von der Kursleiterin gegen Gebühr zur Verfügung gestellt.

Die Teilnehmerzahl ist auf maximal 9 Personen begrenzt.

Mitbringen: Filzwolle (falls vorhanden), weiße Kernseife, 2 alte Handtücher, Noppenfolie oder 1 große tiefe Schuhabtropfschale

Do, 08.12.2016, 18.00 – 21.00 Uhr
 Realschule, Werkraum / 12,80 €
 (Wolle nach Gewicht: 100 g / ca. 4,00 €)

16-K6002

Fotoworkshop für Neulinge

Florian Frank

Dieser kompakte Fotoworkshop richtet sich an Einsteiger/Innen in die Digitalfotografie, die bisher im Automatikmodus fotografieren und ihre Kamera nun im Detail kennen lernen möchten.

Begriffe wie ISO, Weißabgleich, Verschlusszeit, Blende, Brennweite, Tiefenschärfe, ... werden in diesem Workshop, direkt an der eigenen Kamera erklärt. Auch der Zusammenhang zwischen Blende und Belichtungszeit und deren Wirkung auf die Bildgestaltung werden erläutert und von den Teilnehmern trainiert. Ziel des Workshops ist, die eigene Kamera besser zu verstehen und zu beherrschen. Durch den bewussten Einsatz der Kamertechniken entstehen zukünftig bessere Fotos, da die Teilnehmer lernen, Motive richtig einzuschätzen und an ihrer Kamera jeweils eine passende Einstellung vorzunehmen.

Themen im Überblick:

- Wie funktioniert meine Kamera eigentlich?
- Brennweite, Blende und Belichtungszeit
- Richtige Kameraeinstellungen finden
- Weißabgleich / ISO-Einstellung / Autofokus

Mitbringen: Schreibmaterial und eigene Kamera mit leerer Speicherkarte und vollem Akku, falls vorhanden (Kompaktkamera, digitale Bridgekamera, Systemkamera, digitale Spiegelreflexkamera oder Handy)

Fr, 21.10.2016, 19.00 – 21.15 Uhr
 Realschule, Nordeingang (Goldbergstraße) / 12,00 €

16-K6003

**Fotoworkshop für Neulinge und Aufsteiger
 Aufbauworkshop Technik & Gestaltung**

Florian Frank

Dieser Fotoworkshop richtet sich an fortgeschrittene Einsteiger/Innen in die Digitalfotografie, die ihre Kamera bereits manuell bedienen können und ihre Kenntnisse in Technik und Gestaltung nun weiter vertiefen möchten.

Der Workshop startet mit technischen Details zur Wahl der richtigen Belichtungsmessart und des Weißabgleichs, Sie schauen sich Individualfunktionen der Kameras an, nutzen die manuelle Einstellung des Blitzes und üben den Einsatz eines Stativs.

Neben diesen technischen Details soll es auch um Grundlagen der Bildgestaltung gehen. Was macht ein gelungenes Bild aus?

Sie sprechen z.B. über Begriffe wie Bildaufbau, Bildausschnitt, Format, Vorder- und Hintergrund, Schärfen und Unschärfe oder den so genannten „Goldenen Schnitt“.

Nach der Theorie geht es raus zum Fotografieren. Anhand von 2-3 verschiedener Übungsaufgaben trainieren Sie Technik und Gestaltung direkt in der Praxis. Technische Fragen und Verbesserungen am Bild können so direkt vor Ort an der Kamera besprochen und trainiert werden.

Mitbringen: Schreibmaterial und eigene Kamera mit leerer Speicherkarte und vollem Akku, falls vorhanden (Kompaktkamera, digitale Bridgekamera, Systemkamera, digitale Spiegelreflexkamera)

Fr, 28.10.2016, 19.00 – 21.15 Uhr
 Realschule, Nordeingang (Goldbergstraße) / 12,00 €

16-K6004

**Lichter der Stadt
 (Blaue Stunde – Nachtfotografie)
 Fototour für Nachtschwärmer**

Florian Frank

Dieser Fotoworkshop befasst sich mit den Lichtern der Stadt - während der Dämmerung und in der Nacht. Fotografiert wird ab Sonnenuntergang bis in die Dunkelheit hinein.

Der Kurs ist für fortgeschrittene Einsteiger/Innen gedacht, die die Fotografie während der „Blauen Stunde“ und der Dunkelheit kennen lernen möchten. Es werden die wichtigsten Tipps zur Nachtfotografie erklärt, die richtigen ISO-Einstellungen, Langzeitbelich-

tung, das Arbeiten mit Stativ und der Zusammenhang von Blende und Belichtungszeit behandelt. Und natürlich soll auch einfach viel fotografiert werden!

Mitbringen: eigene Kamera mit M Modus, leerer Speicherkarte, Stativ und vollem Akku

Fr, 12.05.2017, 20.00 – 22.15 Uhr

Treffpunkt: Nordeingang zur Realschule (Goldbergstraße) / 12,00 €

**Bildbearbeitung Adobe Lightroom
Bildbearbeitung ohne Vorkenntnisse schnell
und einfach lernen!**

Florian Frank

siehe Bereich Beruf: EDV/Multimedia

Keine Nachricht ist eine gute Nachricht!
Sie erhalten nach der Anmeldung keine weitere Benachrichtigung,
wenn Ihr Kurs wie geplant stattfindet und
noch Plätze frei sind.

Nur wenn ein Kurs bereits ausgebucht ist,
verschoben oder abgesagt werden muss,
werden Sie informiert.



Silvia Scharnagl

Wiesenstraße 25
95692 Konnersreuth
09632/2268

Anmeldung:
09631/88-205



GESUNDHEIT

Zumba®Kids

Ilona Gruber

Die speziell für Kinder (von 8 bis 12 Jahren) entwickelten Zumba-Kurse sind energiegeladene Fitnesspartys mit speziellen kinderfreundlichen Choreografien und der Musik, die Kinder lieben – Hip-Hop, Reggae, Cumbia und vieles mehr. Zumba®Kids fördert die Konzentration und das Selbstbewusstsein, regt den Stoffwechsel an und verbessert die Koordination.

Mitbringen: Hallenschuhe mit glatter Sohle, Handtuch, Getränk

16-G1122

Mi, 05.10.2016, 14.30 – 15.15 Uhr, 8 x
Grundschule, Turnhalle / 24,60 €
(Ermäßigung bereits berücksichtigt)



16-G1123

Mi, 08.03.2017, 14.30 – 15.15 Uhr, 8 x
Grundschule, Turnhalle / 24,60 €
(Ermäßigung bereits berücksichtigt)



**Hinweis zur Krankenkassen-Förderung
von Präventionskursen**

Gesundheitliche Prävention verhilft zu einem längeren gesunden Leben und senkt die Kosten des Gesundheitswesens. In den Bereichen Bewegung, Entspannung/Stressbewältigung, Ernährung und Sucht kann die Teilnahme an vhs-Kursen von den Gesetzlichen Krankenkassen gemäß § 20 V Sozialgesetzbuch (SGB) gefördert werden.

In unseren Gesundheitskursen orientieren wir uns zusätzlich zu den medizinisch-fachlichen vor allem auch an pädagogischen Gesichtspunkten. Die Qualitätskriterien der Volkshochschulen unterscheiden sich daher zum Teil erheblich von den Förderkriterien der Krankenkassen.

Dennoch ermöglichen wir Ihnen wie bisher die Förderung von Präventionsangeboten. Seit Anfang 2014 prüft die Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP) bundesweit für die meisten Gesetzlichen Krankenkassen die Förderfähigkeit von Präventionsangeboten.

Förderfähige Gesundheitskurse sind auch im aktuellen vhs-Programm wieder mit dem Kürzel (KK) gekennzeichnet. Bitte klären Sie vor Kursbeginn mit Ihrer Krankenkasse, ob und in welcher Höhe Ihre Kursteilnahme gefördert wird.

Am Ende eines förderfähigen Kurses erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung mit dem Hinweis auf § 20 V SGB, wenn Sie an mindestens 80 % der Kursstunden teilgenommen haben. Diese können Sie dann – zusammen mit einem Zahlungsbeleg (z. B. Kontoauszug) – bei Ihrer Krankenkasse einreichen.

Fitness-Mix

Silvia Scharnagl

Dieser Kurs bietet ein gezieltes, intensives und abwechslungsreiches Training für Bauch, Beine und Po. Aerobic-orientiertes Workout ohne komplizierte Schrittfolgen im Bereich der Fettverbrennung und Figur-Optimierung mit verschiedenen Hilfsmitteln, wie z. B. Step, Hantel oder Gymstick

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich!

Mitbringen: feste Sportschuhe, Gymnastikmatte, Getränk

16-G1124

Mi, 21.09.2016, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 x
Grundschule, Turnhalle / 41,00 €



16-G1125

Mi, 11.01.2017, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 x
Grundschule, Turnhalle / 41,00 €



Fatburner mit dem Step

Silvia Scharnagl

Einfache Step-Kombinationen im Bereich der optimalen Fettverbrennung, anschließend kurzes gezieltes Problemzonen-Training

Mitbringen: feste Sportschuhe, Gymnastikmatte, Getränk

16-G1126

Do, 29.09.2016, 18.30 – 19.30 Uhr, 9 x
Grundschule, Turnhalle / 36,90 €



16-G1127

Do, 12.01.2017, 18.30 – 19.30 Uhr, 7 x
Grundschule, Turnhalle / 28,70 €



Pilates

Silvia Scharnagl

Das sanfte und effektive Fitness-Programm für Körper und Geist!

Pilates verbindet in harmonischer Weise Bewegung mit Atmung und Konzentration. Die Dehnung und Kräftigung der tief liegenden Muskulatur formt und strafft den Körper, löst Verspannungen und verbessert die Haltung.

Mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikmatte, warme Socken

16-G1328

Di, 27.09.2016, 18.30 – 19.15 Uhr, 9 x
Kindergarten, Turnraum / 27,70 €

16-G1329

Di, 10.01.2017, 18.30 – 19.15 Uhr, 10 x
Kindergarten, Turnraum / 30,75 €

Aquarobic

Silvia Scharnagl

Dieses Training gegen den Wasserwiderstand kräftigt die Muskeln, festigt das Bindegewebe und verbessert Ihre Fitness ohne die Gelenke und den Rücken zu belasten. Mit Beinschwimmer und Auftriebsgürtel wird im brusttiefen sowie im tiefen Wasser trainiert.

Bei Herz-Kreislauf-Problemen fragen Sie bitte vorher Ihren Arzt!

Die Eintrittskarten sind an den Kassensystemen selbst zu lösen!

Mitbringen: Schwimmkleidung

16-G1640

Sa, 24.09.2016, 13.00 – 14.00 Uhr, 9 x
Waldsassen, Realschule im Stiftland,
Hallenbad / 36,90 € (ohne Eintritt)

16-G1641

Sa, 14.01.2017, 13.00 – 14.00 Uhr, 9 x
Waldsassen, Realschule im Stiftland,
Hallenbad / 36,90 € (ohne Eintritt)

Rücken-Fit (KK)

Cäcilia Mühl

Rückenschmerzen haben ihre Ursache meist in einer zu schwachen oder unregelmäßig ausgebildeten Rückenmuskulatur. Dagegen hilft nur ein gezieltes Training zur Lockerung, Dehnung und Kräftigung der Muskulatur, die an der Körperhaltung beteiligt ist. So kann die Beweglichkeit verbessert, die Wirbelsäule entlastet und Rückenbeschwerden vorgebeugt werden. Dazu gibt es Tipps zum Rücken schonenden Verhalten im Alltag.

Mitmachen können alle Frauen und Männer, die ihren Rücken effektiv trainieren wollen.

Bei akuten Rückenschmerzen fragen Sie bitte vorher Ihren Arzt!

Mitbringen: Sportkleidung, Gymnastikmatte

16-G3005

Di, 27.09.2016, 19.30 – 20.30 Uhr, 10 x
Grundschule / 45,00 €



16-G3006

Di, 10.01.2017, 19.30 – 20.30 Uhr, 10 x
Grundschule / 45,00 €



Hatha-Yoga am Morgen

Carola Röder

Mit Yoga Körper, Geist und Seele in eine harmonische Einheit bringen: Es ist eine der gesündesten und sanftesten Methoden, über die klassischen Übungen (Asanas) die Beweglichkeit zu fördern. Unter Beachtung der individuellen Möglichkeiten werden Kraft, Flexibilität und Gleichgewichtssinn trainiert. Atem-, Meditations- und Entspannungsübungen helfen dabei, Aufmerksamkeit und Körperbewusstsein zu schulen, innere Ruhe zu erfahren und Spannungen zu lösen.

Der Kurs ist für Frauen und Männer jeden Alters geeignet.

Mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, kleines Kissen, Matte, Getränk

16-G4128

Fr, 07.10.2016, 09.00 – 10.15 Uhr, 8 x
Grundschule / 41,00 €



16-G4129

Fr, 13.01.2017, 09.00 – 10.15 Uhr, 7 x
Grundschule / 35,90 €



16-G5110

Gewaltpräventionskurs für Kinder (6 – 12 Jahre)

Sicherheit kann man lernen!

Rainer Frank

Damit Ihr Kind unbeschwert und sicher aufwachsen kann, sollte die Vermeidung von Gewalt und Gefahren zu einem festen Bestandteil jeder Erziehung werden. Im Kurs lernt Ihr Kind spielerisch, wie es sich bei Gefahr, aber auch bei ganz harmlosen Konflikten verhalten soll. In Rollenspielen üben wir mit den Kindern, richtig zu reagieren. Durch den Einsatz von Stimme, Gestik und Mimik lernt Ihr Kind, sich durchzusetzen. Die Kinder steigern spürbar ihr Selbstbewusstsein und lernen, ihre Grenzen zu setzen, zu bewachen und auch zu verteidigen, um später solchen Situationen nicht hilflos gegenüberstehen zu müssen. 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.

Weiterhin üben die Kinder richtige und einfache Verhaltensweisen sowie die Entwicklung eines „Gefahrenfrühwarn-Systems“ im Umgang mit fremden Erwachsenen: Wie verhalte ich mich, wenn mich z. B. an der Bushaltestelle ein Fremder anspricht oder wenn ein Fahrzeug neben mir anhält bzw. herfährt und ich nach dem Weg gefragt werde? Wie flüchte ich richtig? Wie mache ich auf mich aufmerksam? Wo bekomme ich Hilfe und wie erreiche ich, dass mir von Passanten auch wirklich geholfen wird? Und warum sollte ich niemals jemandem folgen, der mir Hundewelpen oder Süßigkeiten verspricht? Wer ist ein „Fremder“?

Unser Training hat ein klares Ziel: sichere, fröhliche und selbstbewusste Kinder.

Mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe, Getränk

Di, 28.03.2017, 15.00 – 17.15 Uhr
 Grundschule, Turnhalle / 20,00 €

16-G7010

Allergien – Irrtum des Immunsystems

Anja-Victoria Kleindienst

Das ganze Jahr über lassen Allergien unser Immunsystem verrücktspielen. Grund genug, auch alternative Therapien in Betracht zu ziehen. Über Symptome, Gefahren und Behandlungsmöglichkeiten informiert dieser Vortrag. Welche Möglichkeiten die Naturheilkunde und die traditionelle chinesische Medizin bieten können, erfahren Sie an diesem Abend.

Mitbringen: Schreibmaterial

Fr, 10.02.2017, 18.30 – 20.30 Uhr
 Grundschule / 8,00 €



16-G7011

Darmsanierung – was ist das und wie geht das?

Elke Winterl

Unser Darm besitzt die größte Oberfläche unseres Körpers. Würde man die Zotten und Falten der Darmschleimhaut auffalten, bekäme man eine Fläche von 400 bis 600 Quadratmetern. Diese Fläche ist dicht besiedelt mit unterschiedlichen Mikroorganismen, die in Symbiose mit uns leben und unseren Darm gesund erhalten. Dieses Mikrokökosystem nennt man „Mikrobiota“.

Leider kann dieses Ökosystem durch Einflüsse wie Stress, Medikamente oder ungesunde Ernährung aus dem Gleichgewicht geraten. Mikroorganismen, die uns schaden, können sich vermehren und zu gesundheitlichen Problemen führen, wie Infektanfälligkeit, Allergien, Reizdarmsyndrom und anderen Verdauungsproblemen.

Durch eine Stuhluntersuchung im Labor kann man herausfinden, welche Bakterien zu viel bzw. zu wenig vorhanden sind. Mit der gezielten Einnahme von entsprechenden Präparaten kann man die „guten“ Mikroorganismen fördern und die unzutraglichen verdrängen.

Wie die mikrobiologische Diagnose und Therapie ablaufen und was es dabei zu beachten gibt, erfahren Sie an diesem Abend. Außerdem gibt es hilfreiche Ernährungs- und Gesundheits-Tipps für einen gesunden Darm.

Mitbringen: Schreibmaterial

Fr, 10.03.2017, 19.00 – 20.30 Uhr
 Grundschule / 6,00 €

KULTUR

16-K4011

Kleine Verpackungen für viele Gelegenheiten

Beate Spuhler

In diesem Kurs gestalten Sie selbst eine besondere Tüte, eine individuelle Schachtel oder einfach mal schnell eine Box für ein Geschenk oder ein Dankeschön für ein Mitbringsel. Umfangreiches Bildmaterial und viele Tipps von der Kursleiterin geben Ihnen zusätzliche Anregungen. Im Kurs erfahren Sie, wie Sie verschiedene Verpackungen künftig ohne großen Aufwand und trotzdem sehr wirkungsvoll selber machen können.

Mitbringen: Schere, Bleistift, Anspitzer, Lineal

Fr, 25.11.2016, 19.00 – 21.15 Uhr
 Grundschule / 9,60 €

(Materialkosten nach Verbrauch ab ca. 6,00 €)

Bitte beachten Sie unsere Geschäftsbedingungen und allgemeinen Hinweise, besonders wenn Sie sich von einem Kurs abmelden müssen!



Brigitte Grünbauer

Lehener Straße 14
92703 Krummennaab
09682/2002

Anmeldung:
09631/88-205



GESUNDHEIT

Hinweis zur Krankenkassen-Förderung von Präventionskursen

Gesundheitliche Prävention verhilft zu einem längeren gesunden Leben und senkt die Kosten des Gesundheitswesens. In den Bereichen Bewegung, Entspannung/Stressbewältigung, Ernährung und Sucht kann die Teilnahme an vhs-Kursen von den Gesetzlichen Krankenkassen gemäß § 20 V Sozialgesetzbuch (SGB) gefördert werden.

In unseren Gesundheitskursen orientieren wir uns zusätzlich zu den medizinisch-fachlichen vor allem auch an pädagogischen Gesichtspunkten. Die Qualitätskriterien der Volkshochschulen unterscheiden sich daher zum Teil erheblich von den Förderkriterien der Krankenkassen.

Dennoch ermöglichen wir Ihnen wie bisher die Förderung von Präventionsangeboten. Seit Anfang 2014 prüft die Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP) bundesweit für die meisten Gesetzlichen Krankenkassen die Förderfähigkeit von Präventionsangeboten.

Förderfähige Gesundheitskurse sind auch im aktuellen vhs-Programm wieder mit dem Kürzel (KK) gekennzeichnet. Bitte klären Sie vor Kursbeginn mit Ihrer Krankenkasse, ob und in welcher Höhe Ihre Kursteilnahme gefördert wird.

Am Ende eines förderfähigen Kurses erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung mit dem Hinweis auf § 20 V SGB, wenn Sie an mindestens 80 % der Kursstunden teilgenommen haben. Diese können Sie dann – zusammen mit einem Zahlungsbeleg (z. B. Kontoauszug) – bei Ihrer Krankenkasse einreichen.

Line-Dance für Anfänger

Luise Stock

Der amerikanische Line-Dance ist ein „Tanzvergnügen ohne Paarzwang“. Die festgelegten und sich wiederholenden Schrittkombinationen werden in Linien neben- und hintereinander getanzt. Die Choreografien sind leicht zu erlernen, für jede Altersklasse geeignet und ein ideales Training für Kondition und Koordination.

Vorkenntnisse sind von Vorteil, aber nicht unbedingt erforderlich.

16-G2118

Di, 04.10.2016, 20.00 – 21.30 Uhr, 9 x
Grundschule, Mehrzweckhalle / 48,60 €



16-G2119

Di, 10.01.2017, 20.00 – 21.30 Uhr, 10 x
Grundschule, Mehrzweckhalle / 54,00 €



Schulter-Nacken-Gymnastik (KK)

Daniela Witzl

Schmerzen im Schulter-Nacken-Bereich gehören für viele Menschen zum Alltag. Diesen Beschwerden kann man durch eine gezielte Ausgleichsgymnastik entgegenwirken, wie z. B. durch Mobilisation der Hals- und Brustwirbelsäule, Dehn- und Kräftigungsübungen der Nackenmuskulatur, isometrische Anspannung und spezielle Haltungsschulung.

Bei akuten Rückenschmerzen fragen Sie bitte vorher Ihren Arzt!

Mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Gymnastikmatte, Thera-Band, kleiner Ball

16-G3007

Mi, 28.09.2016, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 x
Kindergarten, Turnraum / 45,00 €



16-G3008

Mi, 11.01.2017, 19.30 – 20.30 Uhr, 10 x
Kindergarten, Turnraum / 45,00 €



16-G3009

Rücken Plus (KK)

Daniela Witzl

Mit Hilfe verschiedener Kleingeräte gestalten wir ein rückengerechtes und abwechslungsreiches Ganzkörpertraining. Auch die Tiefenmuskulatur kommt nicht zu kurz. Durch ein gezieltes Training kann Muskelungleichgewichten und daraus resultierenden Problemen vorgebeugt werden.

Bei akuten Rückenschmerzen fragen Sie bitte vorher Ihren Arzt!

Mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Gymnastikmatte, Thera-Band, evtl. Pezzi-Ball

Mi, 28.09.2016, 19.30 – 20.30 Uhr, 10 x
Kindergarten, Turnraum / 45,00 €



16-G3010**WABASKA-Beckenbodentraining (KK)****Daniela Witzl**

Werden Sie fit im Rücken und üben Sie den Beckenboden schonenden Umgang mit sich selbst. Der Beckenboden, die oft unterschätzte Muskelpartie unseres Körpers, steht im Mittelpunkt dieses Trainings. Mit dem speziell ausgearbeiteten Konzept WABASKA (W = Wahrnehmung, A = Atmung, B = Beweglichkeit, A = Ausdauer, S = Schnelligkeit, K = Kraft, A = Umsetzung im Alltag) lernen Sie Ihre Körpermitte besser kennen und trainieren.

Mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Gymnastikmatte, Thera-Band, evtl. Pezzi-Ball

Mi, 11.01.2017, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 x
Kindergarten, Turnraum / 45,00 €

16-G4130**Yoga – Grundstufe (KK)****Theresa Heining**

Yoga ist ein seit Jahrtausenden bewährtes System für die Balance von Körper, Geist und Seele.

In diesem Grundkurs gibt es eine Einführung in die Grundstellungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und Entspannungstechniken. Yoga verhilft zu mehr Energie und Ausgeglichenheit.

Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Yogamatte, Decke, Meditationskissen, Getränk

Fr, 30.09.2016, 17.00 – 18.15 Uhr, 8 x
Kindergarten, Turnraum / 45,00 €

16-G4213**Qi Gong (KK)****Rita Reis**

Qi Gong ist eine der 5 Säulen der Traditionellen Chinesischen Medizin und bedeutet „Arbeiten mit der Lebensenergie“. Die Übungen wirken präventiv und heilend, verjüngen den Körper und verändern den Geist. Die Körperenergie wird durch harmonische Bewegungsabläufe in Fluss gebracht und es werden Blockaden gelöst.

Qi Gong fördert die Beweglichkeit der Wirbelsäule und der Gelenke und beeinflusst positiv die inneren

Organe. Immunsystem, Blutzirkulation, Beweglichkeit, Konzentration, Schlaf und Ausgeglichenheit werden deutlich verbessert.

Ungeachtet der jeweiligen Körperverfassung kann jeder die Übungen überall ausführen. Einmal gelernt, sind sie für Gesunde sowie für chronisch Kranke eine Quelle spürbar erneuerter Lebenskraft.

Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe mit dünner Sohle oder dicke Socken

Do, 29.09.2016, 18.30 – 20.00 Uhr, 8 x
Kindergarten, Turnraum / 54,00 €

**KULTUR****16-K2006****Keramik selbst gestaltet – Töpfern für Erwachsene****Ursula König**

Sowohl Anfängern als auch Fortgeschrittenen bietet dieser Kurs zahlreiche Anregungen und praktische Tipps für das Arbeiten mit Ton. Es können Stelen, Lichthäuser, Vasen, Schalen, Krüge, Auflaufformen, Wandbilder, Namensschilder, kleinere Figuren sowie die allseits beliebte Gartenkeramik gefertigt werden. Glassteine und Metallteile können die Werke ergänzen und unverwechselbare Unikate entstehen lassen. Zahlreiche Bilder und Fotos unterstützen die Umsetzung eigener Ideen und lassen der Kreativität breiten Raum.

Mitbringen: Löffel, Gabel, Messer, Fön, Plastiktüten, Schreibzeug, kleines Schraubglas, Pinsel und 3 unbeschichtete Spanplatten (1 x 50 x 50 cm, 2 x 25 x 25 cm), evtl. Ball oder Styroporkugel, Pappröhren, altes Handtuch

Mo, 17.10.2016, 19.00 – 21.15 Uhr, 4 x

Der Termin zur Oberflächengestaltung und zur Abholung (19.00 – 19.45 Uhr) wird in Absprache mit den Teilnehmern festgelegt.

Grundschule, Werkraum / 44,20 €

(Materialkosten für Ton, Glasur und Brennen nach Verbrauch ab 15,00 €)

Keine Nachricht ist eine gute Nachricht!

Sie erhalten nach der Anmeldung keine weitere Benachrichtigung, wenn Ihr Kurs wie geplant stattfindet und noch Plätze frei sind.

Nur wenn ein Kurs bereits ausgebucht ist, verschoben oder abgesagt werden muss, werden Sie informiert.



Christa Stahl

Weiherweg 27
95508 Kulmain
09642/3447

Anmeldung:
09631/88-205



GESUNDHEIT

„Fit and fun“

Birgit Fahrnbauer

Ein Fitness-Programm, das Spaß macht! Nach einem effektiven Ausdauer- und Konditionstraining mit leichten Aerobic-Schritten folgen gezielte Kräftigungsübungen für die Problemzonen Bauch-Beine-Po und für den Rücken. Stretching und Entspannung schließen die Stunde ab.

Mitbringen: feste Sportschuhe, Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk

16-G1130

Mi, 21.09.2016, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 x
Grundschule, Turnhalle / 36,00 €

16-G1131

Mi, 11.01.2017, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 x
Grundschule, Turnhalle / 36,00 €

Yoga

Agnes Echtler

Im Mittelpunkt dieser Yoga-Stunde stehen körperliche Übungen (Asanas), verbunden mit Atemübungen, die behutsam und frei von Leistungsdruck ausgeführt werden. Im Wechsel von Entspannung und Anspannung werden die Kräfte harmonisiert und Verspannungen abgebaut.

Sie lernen, sich in ganz vielfältiger Weise darzustellen. Dadurch werden die anscheinend „nur“ körperlichen Gebärden zu seelischen Gestimmtheiten, die Vertiefung und Harmonie mit sich bringen. Mit etwas Ausdauer steigern Sie Ihre Kraft, Ihre Beweglichkeit und Ihre Entspannungsfähigkeit. Dies führt schließlich zu einer heiteren und gelösten Lebensführung. Mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Gymnastikmatte, Decke, Kissen

16-G4131

Do, 29.09.2016, 18.30 – 19.30 Uhr, 8 x
Kindergarten / 36,00 €
(Eingang auf der Rückseite des Kindergartens)

16-G4132

Do, 09.03.2017, 18.30 – 19.30 Uhr, 8 x
Kindergarten / 36,00 €
(Eingang auf der Rückseite des Kindergartens)

16-G5508

Gehirnjogging – Mentales Aktivierungstraining (MAT®)

Daniela Thoma

Gezieltes Training des Gehirns kann seine Leistungsfähigkeit erheblich steigern. Aber was passiert dabei im Kopf? Seit wann gibt es Gehirnjogging? Was bringt das Training des Gehirns wirklich? Wie sollte ein vernünftiges Training aussehen? Für wen ist Gehirnjogging besonders wichtig? All diese Fragen und noch mehr werden an diesem Abend erläutert.

Auf Basis der sog. SOMECO-Treppe wird aufgezeigt, wie durch das Zusammenspiel von „Somatischer Fitness“, „Mentaler Fitness“ und „Competency“ die persönliche Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit erhöht wird, was sich natürlich positiv auf den Alltag auswirkt.

Zehn Minuten tägliches Training genügen, um geistig fit zu bleiben. Anhand von Beispielen üben Sie für den Alltag und werden feststellen, dass der Spaß dabei nicht zu kurz kommt.

Mo, 24.10.2016, 19.30 – 21.00 Uhr
Grundschule / 7,00 €

16-G7012

Heilfasten nach Hildegard von Bingen

Johanna Eisner

Warum fasten? Wie fasten? Wann fasten? Was bringt mir das Fasten? Fasten, der letzte Ausweg?

Fasten heißt, auf das zu verzichten, was man nicht braucht! Vorgestellt werden verschiedene Fastenarten, dem jeweiligen Alter entsprechend.

Mitbringen: Teller, Glas, Tasse, Löffel

Di, 24.01.2017, 19.00 – 21.00 Uhr
Grundschule / 7,00 €
(Materialkosten für Kostproben ca. 1,00 €)



KULTUR

16-K3005

Genähte Kleinigkeiten

Ute Zakariah

Zum Verschenken und Selberbehalten. Der Kurs eignet sich für Nähanfänger und Fortgeschrittene. Sie können aus mehreren Vorschlägen wie z.B. Kosmetiktäschchen, Einkaufstasche, Handytasche, Bucheinband, Leseknochen etc. auswählen. Eine ausführliche Materialliste erhalten Sie bei der Anmeldung. Das Material kann auch direkt im Kurs gegen Gebühr erworben werden.

Mitbringen: Nähmaschine mit der Bedienungsanleitung (falls vorhanden), Nähutensilien, Verlängerungskabel

Sa, 26.11.2016, 13.00 – 17.30 Uhr
Grundschule / 19,80 €
(Materialkosten nach Verbrauch ca. 8,00 €)



Monika Paschke

Königshütte 28
95666 Leonberg
09633/4479

Anmeldung:
09631/88-205



GESUNDHEIT

Gymnastik für Senioren

Hermine Klotz

Übungen zur Lockerung, Kräftigung und Dehnung, wirbelsäulengerechte Gymnastik, Übungen für Konzentration und Koordination, Gymnastik mit und ohne Handgeräte, Entspannung und Seniorentänze
Mitbringen: Sportkleidung, Gymnastikmatte

16-G1132

Di, 20.09.2016, 09.30 – 10.30 Uhr, 10 x
Jugendheim / 27,00 € (mit Senioren-Ermäßigung)

16-G1133

Di, 10.01.2017, 09.30 – 10.30 Uhr, 10 x
Jugendheim / 27,00 € (mit Senioren-Ermäßigung)

16-G3014

Beckenboden-Gymnastik

Ulrike Valentin

Der Beckenboden ist der Mittelpunkt unseres Körpers, unser Kraftzentrum, das den Körper mit Energie und Vitalität versorgt und die Organe stützt. Das Training der Beckenboden-Muskulatur ist daher äußerst wichtig – nicht nur nach einer Schwangerschaft. Oft verschwinden langjährige Beschwerden, wie Verspannungen und Rückenschmerzen, durch einen aktivierten Beckenboden.

In diesem Kurs erlernen Sie Übungen zur Wahrnehmung und Kräftigung der Beckenboden-Muskulatur, um damit Organsenkungen vorzubeugen.

Mitbringen: Sportkleidung, Gymnastikmatte

Mi, 05.10.2016, 19.30 – 20.30 Uhr, 8 x
Jugendheim / 36,00 €

Keine Nachricht ist eine gute Nachricht!
Sie erhalten nach der Anmeldung keine weitere Benachrichtigung, wenn Ihr Kurs wie geplant stattfindet und noch Plätze frei sind.

Hinweis zur Krankenkassen-Förderung von Präventionskursen

Gesundheitliche Prävention verhilft zu einem längeren gesunden Leben und senkt die Kosten des Gesundheitswesens. In den Bereichen Bewegung, Entspannung/Stressbewältigung, Ernährung und Sucht kann die Teilnahme an vhs-Kursen von den Gesetzlichen Krankenkassen gemäß § 20 V Sozialgesetzbuch (SGB) gefördert werden.

In unseren Gesundheitskursen orientieren wir uns zusätzlich zu den medizinisch-fachlichen vor allem auch an pädagogischen Gesichtspunkten. Die Qualitätskriterien der Volkshochschulen unterscheiden sich daher zum Teil erheblich von den Förderkriterien der Krankenkassen.

Dennoch ermöglichen wir Ihnen wie bisher die Förderung von Präventionsangeboten. Seit Anfang 2014 prüft die Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP) bundesweit für die meisten Gesetzlichen Krankenkassen die Förderfähigkeit von Präventionsangeboten.

Förderfähige Gesundheitskurse sind auch im aktuellen vhs-Programm wieder mit dem Kürzel (KK) gekennzeichnet. Bitte klären Sie vor Kursbeginn mit Ihrer Krankenkasse, ob und in welcher Höhe Ihre Kursteilnahme gefördert wird.

Am Ende eines förderfähigen Kurses erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung mit dem Hinweis auf § 20 V SGB, wenn Sie an mindestens 80 % der Kursstunden teilgenommen haben. Diese können Sie dann – zusammen mit einem Zahlungsbeleg (z. B. Kontoauszug) – bei Ihrer Krankenkasse einreichen.

16-G3015

Rücken-Fit (KK)

Cäcilia Mühl

Rückenschmerzen haben ihre Ursache meist in einer zu schwachen oder unregelmäßig ausgebildeten Rückenmuskulatur. Dagegen hilft nur ein gezieltes Training zur Lockerung, Dehnung und Kräftigung der Muskulatur, die an der Körperhaltung beteiligt ist. So kann die Beweglichkeit verbessert, die Wirbelsäule entlastet und Rückenbeschwerden vorgebeugt werden. Dazu gibt es Tipps zum Rücken schonenden Verhalten im Alltag.

Mitmachen können alle Frauen und Männer, die ihren Rücken effektiv trainieren wollen.

Bei akuten Rückenschmerzen fragen Sie bitte vorher Ihren Arzt!

Mitbringen: Sportkleidung, Gymnastikmatte

Di, 25.04.2017, 19.45 – 20.45 Uhr, 8 x
Jugendheim / 36,00 €

16-G3209
Pilates (KK)

Ute Heinz

Die Pilates-Technik ist eine sanfte Trainingsmethode, die Ihrem Körper unabhängig von Alter und körperlicher Leistungsfähigkeit mehr Balance und Beweglichkeit verleiht. Auf schonende Art werden Körperhaltung, Koordination, Atmung und Konzentration verbessert sowie die Muskeln gekräftigt. Das Pilates-Training schafft einen Ausgleich zu den einseitigen Belastungen des Alltags.

In diesem Kurs werden die Grundübungen des Mat-tenprogramms geübt, die sowohl für ungeübte als auch für trainierte Teilnehmer geeignet sind.

Mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikmatte, Handtuch oder Kissen, warme Socken

Mi, 11.01.2017, 19.30 – 20.30 Uhr, 8 x
Jugendheim / 36,00 €

Keine Nachricht ist eine gute Nachricht!
Nur wenn ein Kurs bereits ausgebucht ist,
verschoben oder abgesagt werden muss,
werden Sie informiert.



Susanne Gmeiner

Redenbach 9
95695 Mähring
09639/1832

Anmeldung:
09631/88-205

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Mitbringen: feste Sportschuhe, Gymnastikmatte,
Getränk

16-G1136

Di, 27.09.2016, 18.00 – 19.00 Uhr, 9 x
Turnhalle Großkonreuth / 32,40 €

16-G1137

Di, 10.01.2017, 18.00 – 19.00 Uhr, 10 x
Turnhalle Großkonreuth / 36,00 €



GESUNDHEIT

Fit durch Bewegung in der Lebensmitte

Heidi Gradl

Nach kurzem Aufwärmen folgt ein abwechslungsreiches Training zur Stärkung der Ganzkörpermuskulatur. Ziel des Kurses ist, die Bewegungsqualität durch verschiedene gelenkschonende Kräftigungsübungen zu erhalten.

Mit Dehn- und Entspannungsübungen bei ruhiger Musik klingt die Stunde aus.

Mitbringen: feste Sportschuhe, Gymnastikmatte,
Getränk

16-G1134

Mo, 17.10.2016, 20.00 – 21.00 Uhr, 8 x
Turnhalle Großkonreuth / 28,80 €

16-G1135

Di, 10.01.2017, 20.00 – 21.00 Uhr, 10 x
Turnhalle Großkonreuth / 36,00 €

Dance-Fitness-Mix

Anja Dill

Bewegungselemente aus verschiedenen Tänzen werden in Choreografien zusammengefasst. Dieses Training verbessert Haltung und Körperspannung, Koordinationsfähigkeit und Kondition. Im zweiten Teil der Stunde folgt ein Ganzkörpertraining mit verschiedenen Hilfsmitteln zur Straffung der Figur mit Schwerpunkt Bauch, Beine und Po.



KULTUR

Gold-/Silberschmieden einfach gemacht
Wochenendkurs

Brigitte Breusch-Veitinger

An einem originalen Goldschmiedetisch können Sie ein Schmuckstück in Gold, Silber oder anderen Materialien anfertigen. Sie werden dabei von der Kursleiterin fachkundig unterstützt. Gut geeignet als Geschenkgutschein. Die Teilnehmerzahl ist auf 7 Personen beschränkt.

Mitbringen: Schreibzeug, Schere, Schürze, Ideen und Wünsche für Schmuckstücke

16-K4012

Fr, 28.10.2016, 17.00 – 20.30 Uhr
Sa, 29.10.2016, 09.30 – 17.00 Uhr
Atelier im alten Zollhaus (Zollstraße 109) / 73,00 €

16-K4013

Fr, 20.01.2017, 17.00 – 20.30 Uhr
Sa, 21.01.2017, 09.30 – 17.00 Uhr
Atelier im alten Zollhaus (Zollstraße 109) / 73,00 €

16-K4014

Fr, 24.03.2017, 17.00 – 20.30 Uhr
Sa, 25.03.2017, 09.30 – 17.00 Uhr
Atelier im alten Zollhaus (Zollstraße 109) / 73,00 €

Sie suchen noch ein besonderes Geschenk?
Ein Gutschein der vhs ist
immer eine gute Idee!



Erika Trapp

Josef-Siller-Straße 24
95666 Mitterteich
09633/4273
Anmeldung:
09631/88-205



GESELLSCHAFT

16-A2012

Lichtbildervortrag: Die ländliche Provence



Brigitte Wölzlein

Begleiten Sie die Referentin auf ihrer Reise durch die Provence abseits der bekannten Routen. Genießen Sie beeindruckende Fotos von den kleinen Märkten, romantischen Dörfern und reizvollen Wanderwegen.

Fr, 13.01.2017, 19.00 – 22.00 Uhr

Museum Mitterteich, Museumscafé
(Tirschenreuther Straße 10) / 3,00 €
Anmeldung nicht erforderlich (Abendkasse)

16-A3012

Sicher wohnen – Einbruchschutz



Dieter Melzner

Der Einbruch in die eigenen vier Wände bedeutet für viele Menschen einen großen Schock. Dabei wiegt die Verletzung der Privatsphäre, das verlorene gegangene Sicherheitsgefühl häufig schwerer als der durch den Täter verursachte materielle Schaden.

Dass man sich davor schützen kann, zeigt die Erfahrung der Polizei: Über ein Drittel aller Einbrüche bleiben im Versuchsstadium stecken. Dabei spielen auch die technische Sicherung und aufmerksame Nachbarn eine sehr große Rolle.

Wie die Sicherung der eigenen vier Wände richtig funktioniert, erklärt der kriminalpolizeiliche Fachberater der Kriminalpolizeiinspektion in Weiden.

Angesprochen werden einbruchhemmende Neuelemente von Türen und Fenstern, die Nachrüstung von Türen und Fenstern, Alarmanlagen, Videotechnik, Tresore und vieles mehr.

Do, 29.09.2016, 15.00 – 17.15 Uhr

Mehrgenerationenhaus, Marktcafé (Kirchplatz 3 – 5)
Eintritt frei – Anmeldung erforderlich!

In Zusammenarbeit mit der Kriminalpolizeiinspektion Weiden, mit der AWO und mit dem Mehrgenerationenhaus in Mitterteich



Mehr Generationen Haus



BERUF

16-B1039

Prüfungsvorbereitung Word für kfm. Berufe

Jürgen Blumberg

In diesem Kurs können Sie Ihr Wissen zu Word für die Abschlussprüfung vertiefen. Sie lernen verschiedene Lösungswege kennen, können eigenständig Aufgaben bearbeiten und das Vorgehen entsprechend üben.

Mitbringen: evtl. eigenes Notebook

Mo und Mi, 10.10.2016, 19.00 – 21.15 Uhr, 3 x
Mittelschule, EDV-Raum / 37,80 €

16-B1040

Prüfungsvorbereitung Excel für kfm. Berufe

Jürgen Blumberg

In diesem Kurs können Sie Ihr Wissen zu Excel für die Abschlussprüfung vertiefen. Sie lernen verschiedene Lösungswege kennen, können eigenständig Aufgaben bearbeiten und das Vorgehen entsprechend üben.

Mitbringen: evtl. eigenes Notebook

Mi und Mo, 19.10.2016, 19.00 – 21.15 Uhr, 3 x
Mittelschule, EDV-Raum / 37,80 €

16-B1041

Word 2010 für Berufsstarter/Wiedereinsteiger

Jürgen Blumberg

In diesem Kurs lernen Sie den Umgang mit Word. Vom Erfassen einfacher Texte bis hin zum strukturierten Arbeiten mit Überschriften und Inhaltsverzeichnissen. Lockern Sie Ihre Texte mit Bildern auf und legen Abbildungsverzeichnisse an. Auch das Erstellen von Serien-Briefen werden Sie in diesem Kurs kennen lernen.

In dem Kurs wird auch auf die Unterschiede zu Office 2013 eingegangen.

Voraussetzung: allgemeine PC-Kenntnisse

Mo und Mi, 21.11.2016, 19.00 – 21.15 Uhr, 4 x
Mittelschule, EDV-Raum / 50,40 €

16-B1042

Excel 2010 für Berufsstarter/Wiedereinsteiger

Jürgen Blumberg

In diesem Kurs lernen Sie den Umgang mit Excel von Beginn an. Vom Umgang mit Zellen, Zeilen, Spalten bis hin zum Erstellen von komplexen Tabellen und Formeln ist alles dabei. Ebenso das Erstellen von Diagrammen.

In diesem Kurs wird auch auf die Unterschiede zu Office 2013 eingegangen.

Voraussetzung: allgemeine PC-Kenntnisse

Mi und Mo, 07.12.2016, 19.00 – 21.15 Uhr, 4 x
Mittelschule, EDV-Raum / 50,40 €

16-B3012

Kundenzufriedenheit



Miriam Pöllath

Ein erfolgreiches Unternehmen besteht zum großen Teil aus erfolgreichen Geschäften und zufriedenen Kunden. Dazu gehören nicht nur Zahlen und Fakten. Auch der Service und Umgang mit dem Kunden spielen eine große Rolle.

Was alles dahinter stecken kann und beachtet werden sollte, um Neukunden zufrieden zu stellen und Bestandskunden erfolgreich zu betreuen, wird in diesem Kurs ausgearbeitet. Grundsätzliches wie auch Besonderes im Alltag eines Unternehmens spielen eine wichtige Rolle.

In diesem Kurs lernen Sie nicht nur theoretisch sondern auch praktisch anhand Rollenspiele und Fallsituationen. Dabei profitieren Sie auch von den Erfahrungen untereinander.

Das erfolgreiche Kundenmanagement ist in der schnelllebigen Zeit etwas aus dem Fokus geraten. Dennoch ist es wichtiger denn je und hat eine große Aufmerksamkeit verdient.

Seminarinhalte:

- Kommunikation/Rhetorik/Körpersprache
- Kundenmanagement - Die Basis
- Business-Etikette (Höflichkeitsformen, Netiquette, No go's im Umgang mit Geschäftspartnern)
- Ideen – Austausch untereinander

Zielgruppe: Geschäftsleute, Verkäufer, Mitarbeiter der Behörden und alle, die Interesse an der Kundenzufriedenheit haben

Lehrbuch: Materialien der Kursleiterin

Sa, 19.11.2016, 09.00 – 16.15 Uhr

Mehrgenerationenhaus, Seminarraum
(Kirchplatz 3 - 5) / 30,60 €

In Zusammenarbeit mit der AWO und mit dem Mehrgenerationenhaus in Mitterteich



Telefontraining

Miriam Pöllath

siehe Tirschenreuth, Bereich: Beruf

Keine Nachricht ist eine gute Nachricht!

Sie erhalten nach der Anmeldung keine weitere Benachrichtigung, wenn Ihr Kurs wie geplant stattfindet und noch Plätze frei sind.

Nur wenn ein Kurs bereits ausgebucht ist, verschoben oder abgesagt werden muss, werden Sie informiert.



SPRACHEN

Sprachunterricht kann nur erfolgreich sein, wenn er über einen längeren Zeitraum angeboten wird. Um dies zu ermöglichen, finden Sprachkurse **ab mindestens 5 Teilnehmern** statt.

Um diese Lehrgänge finanzieren zu können, ergibt sich folgende Staffelung der Kursdauer bei gleich bleibender Teilnehmergebühr:

ab 9 Teilnehmern:	12 x 90 min.
8 und 7 Teilnehmer:	10 x 90 min.
6 und 5 Teilnehmer:	8 x 90 min.

Die Reduzierung der Stundenzahl ist pädagogisch zu vertreten, da der Unterricht in kleineren Gruppen intensiver ist und der Kursleiter mehr auf den einzelnen Teilnehmer eingehen kann. Dadurch werden die Lerninhalte schneller vermittelt.

Viel Spaß und Erfolg in Ihrem vhs-Sprachkurs!

Stufenbezeichnung nach dem Gemeinsamen europäischen Referenzrahmen (GER)

siehe allgemeine Hinweise am Anfang des Sprachbereiches in Tirschenreuth

16-S1018

Englisch für Wiedereinsteiger Grundstufe A2 Basis

Veronique Brandl

Wenn Sie in der Vergangenheit - sei es schulisch oder beruflich - schon erste Kenntnisse der englischen Sprache erworben haben (auch wenn diese schon etwas verblasst sind), sind Sie in diesem Englischkurs richtig aufgehoben. Im Kurs werden die bereits vorhandenen Grundkenntnisse aufgegriffen und gezielt weiter ausgebaut. Der Wortschatz in verschiedenen Alltagssituationen wird ebenfalls erweitert. In einfachen themenbezogenen Rollenspielen üben Sie Ihre aktive Sprachbeherrschung und festigen die grundlegende Grammatik.

Voraussetzung: gute elementare Grundkenntnisse A1
Lehrbuch: Materialien der Kursleiterin

Mo, 10.10.2016, 18.30 – 20.00 Uhr, 12 x
Grundschule / 70,00 €

(Materialkosten für Skript 4,00 €)

16-S1019

Englisch für Fortgeschrittene Mittelstufe B1 Basis

Veronique Brandl

Dieser Kurs wendet sich an alle, die ihre guten Sprachkenntnisse in lockerer englischer Konversation und entsprechenden Grammatikaufgaben gezielt

verbessern und ihren Wortschatz erweitern möchten. Im Kurs werden Sie den Gebrauch verschiedener englischer Zeiten kennen lernen und deren unterschiedliche Anwendung aktiv festigen. Besonderer Wert wird auch auf die mündliche Sprachbeherrschung in verschiedenen vorgegebenen Situationen gelegt.

Voraussetzung: gute grundlegende Englischkenntnisse A2

Lehrbuch: Materialien der Kursleiterin

Mi, 12.10.2016, 18.30 – 20.00 Uhr, 12 x
Grundschule / 70,00 €
(Materialkosten für Skript 4,00 €)

16-S3005

Conversazione Grundstufe A2

Christina Wolfrum

Dies ist ein Italienischkurs, der Gelerntes nicht vergessen lässt. Sie werden Texte lesen, übersetzen und darüber sprechen, Spiele machen, Bilder beschreiben, Grammatik wiederholen und vieles mehr.

Voraussetzung: gutes Basis-Italienisch

Lehrbuch: Con piacere A2

Do, 29.09.2016, 18.30 – 20.00 Uhr, 12 x / 14-tägig
(Die genauen Termine werden im Kurs bekannt gegeben)
Grundschule / 70,00 €

16-S4006

Spanisch für Wiedereinsteiger Grundstufe A2

Corina Graser

Dieser Spanischkurs richtet sich an alle Teilnehmer, die ihre ziemlich guten Grundkenntnisse festigen wollen. In diesem Kurs können Sie sowohl den Wortschatz als auch grammatikalische Strukturen wiederholen und erweitern. Die mündliche Sprachbeherrschung wird vertieft.

Lehrbuch: Caminos neu A1, Klett Verlag,
ab Unidad 10 und Caminos neu A2

Di, 04.10.2016, 18.00 – 19.30 Uhr, 12 x
Grundschule / 70,00 €



GESUNDHEIT

FITNESS / BEWEGUNG

Gymnastik für Senioren

Hermine Klotz

Übungen zur Lockerung, Kräftigung und Dehnung, wirbelsäulengerechte Gymnastik, Übungen für Koordination und Konzentration, Gymnastik mit und ohne Handgeräte, Entspannungsübungen, Seniorentänze
Mitbringen: Sportkleidung

16-G1138

Mo, 19.09.2016, 14.00 – 15.00 Uhr, 10 x
(kein Kurs am Mo, 21. und 28.11.2016)
Kellnerhaus (Bachstraße 4) / 27,00 €
(mit Senioren-Ermäßigung)

16-G1139

Mo, 09.01.2017, 14.00 – 15.00 Uhr, 10 x
Kellnerhaus (Bachstraße 4) / 27,00 €
(mit Senioren-Ermäßigung)

Fit ohne Geräte

Sabine Reif

Alle, die ihren Körper effektiv trainieren wollen, sind in diesem Kurs richtig. Nach einem kurzen Warm-up werden mit Einsatz des eigenen Körpergewichts alle Muskelgruppen gekräftigt. Mit Hilfe sehr wirkungsvoller Ganzkörperübungen erreichen Sie einen effektiven Fettabbau und formen Ihren Körper.

Der Kurs eignet sich gleichermaßen für Anfänger und Fortgeschrittene, da die Übungen entsprechend Ihres persönlichen Fitnesszustands in verschiedenen Varianten ausgeführt werden können.

Mitbringen: feste Sportschuhe, Gymnastikmatte, Getränk

16-G1140

Mo, 19.09.2016, 17.15 – 18.15 Uhr, 10 x
Lebenshilfe-Schule, Turnraum / 36,00 €



16-G1141

Mo, 09.01.2017, 17.15 – 18.15 Uhr, 12 x
Lebenshilfe-Schule, Turnraum / 43,20 €



„Shape your Body“ – Reaktiv + BBP

Constance Schöner-Scharnagl

Der Einsatz von kleinen, mit Granulat gefüllten Handgeräten beansprucht die innen liegende Tiefenmuskulatur und erhöht die Trainingsintensität. Die Muskeln werden gestärkt und gestrafft, die körperliche Fitness verbessert. Durch ein zusätzliches Mattentraining am Ende der Stunde bietet der Kurs ein komplettes Ganzkörperworkout für jede Altersklasse.

Mitbringen: feste Sportschuhe, Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk

16-G1142

Mo, 26.09.2016, 18.15 – 19.15 Uhr, 10 x
Lebenshilfe-Schule, Turnraum / 41,00 €



16-G1143

Mo, 09.01.2017, 18.15 – 19.15 Uhr, 10 x
Lebenshilfe-Schule, Turnraum / 41,00 €



Kick-Bo

Constance Schöner-Scharnagl

Kick-Bo ist ein hochmotiviertes Ausdauer-Training, das Elemente aus Aerobic, Boxen, Kampfsport und Fitnessgymnastik kombiniert. Zu mitreißender Musik wird der Oberkörper durch die Boxbewegung und die Beine durch die Kicks trainiert. Kraft, Flexibilität, Koordination und Gleichgewicht werden verbessert, Beweglichkeit und Schnelligkeit geschult. Außerdem

steigert Kick-Bo den Kalorienverbrauch und intensiviert die Fettverbrennung.
Auch für Anfänger geeignet!
Mitbringen: rutschfeste Sportschuhe, Handtuch, Gymnastikmatte, Getränk

16-G1144

Di, 27.09.2016, 17.45 – 18.45 Uhr, 10 x
Lebenshilfe-Schule, Turnraum / 36,00 €



16-G1145

Di, 10.01.2017, 17.45 – 18.45 Uhr, 10 x
Lebenshilfe-Schule, Turnraum / 36,00 €



FitMix am Morgen!

Anja Kunz

Nach kurzem Warm-up wird mit einem leichten Ausdauertraining die Fettverbrennung angeregt. Danach folgt ein gezieltes Training für die Problemzonen Bauch-Beine-Po sowie die Kräftigung der Rückenmuskulatur. Entspannung und ein ausgiebiges Stretching runden die Stunde ab.

Mitbringen: feste Sportschuhe, Gymnastikmatte

16-G1146

Do, 12.01.2017, 09.00 – 10.15 Uhr, 12 x
Kellnerhaus (Bachstraße 4) / 54,00 €

16-G1147

Do, 27.04.2017, 09.00 – 10.15 Uhr, 5 x
Kellnerhaus (Bachstraße 4) / 22,50 €

16-G1148

Deepwork®

N.N.

Deepwork ist athletisch, einfach, anstrengend, einzigartig und ganz anders als alle bekannten Programme – ein Workout aus fünf Elementen und voller Energie! Dabei unterliegt Deepwork® dem Gesetz von Yin und Yang und vereint die geistigen und körperlichen Grundsätze eines funktionellen Trainings. Trainiert wird nur mit dem eigenen Körpergewicht und barfuß. Dieser Kurs ist genau das Richtige, wenn Sie mit voller Begeisterung sportlich aktiv sind und keine akuten körperlichen Beschwerden (Rücken, Hüfte, Gelenke etc.) haben.

Mitbringen: Gymnastikmatte



Do, 06.10.2016, 17.15 – 18.15 Uhr, 8 x
Lebenshilfe-Schule, Turnraum / 28,80 €

Fatburner „plus“

Doris Gimmel

Nach einem intensiven, etwa 45-minütigen Cardio-Workout folgen gezielte Kräftigungsübungen oder Ausdauertraining für die gesamte Muskulatur. Stretching und Entspannung runden das Trainingsprogramm ab. Dabei kommen auch Abwechslung und Spaß nicht zu kurz!

Mitbringen: feste Sportschuhe, Gymnastikmatte

16-G1150

Do, 29.09.2016, 18.30 – 19.45 Uhr, 10 x
Lebenshilfe-Schule, Turnraum / 45,00 €



16-G1151

Do, 12.01.2017, 18.30 – 19.45 Uhr, 10 x
Lebenshilfe-Schule, Turnraum / 45,00 €



Pound Workout

Ilona Gruber

Pound Workout ist ein intensives Ganzkörper-Training mit Einflüssen aus Pilates, Aerobic und Tanz. Durch das Intervalltraining mit einem Mix aus Cardio und Kräfteinheiten werden Balance und Symmetrie trainiert, jede Muskelgruppe des Körpers geformt und in relativ kurzer Zeit viele Kalorien verbrannt. Für das Training werden „Ripstix“, vergleichbar mit Schlagzeugstöcken, verwendet.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Mitbringen: feste Sportschuhe, Getränk

16-G1152

Fr, 23.09.2016, 17.00 – 17.45 Uhr, 10 x
Campingplatz (Großbüchlberg 23) / 30,75 €



16-G1153

Fr, 13.01.2017, 17.00 – 17.45 Uhr, 10 x
Campingplatz (Großbüchlberg 23) / 30,75 €



Zumba®Fitness

Ilona Gruber

Zumba® (umgangssprachlich für „Bewegen und Spaß haben“) ist Aerobic gepaart mit heißer Latino-Musik. Die verschiedenen lateinamerikanischen Tanzstile wie Salsa, Merengue, Cumbia und Reggeaton werden mit fitnessorientierten Tanzchoreographien kombiniert, lassen die Hüften schwingen und regen die Fettverbrennung an.

Zumba® ist für alle, egal welches Alter und Fitnessniveau. Man muss nicht tanzen können. Das Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß zu haben.

Mitbringen: Hallenschuhe mit glatter Sohle, Handtuch, Getränk

16-G1154

Fr, 23.09.2016, 18.00 – 19.00 Uhr, 10 x
Campingplatz (Großbüchlberg 23) / 41,00 €



16-G1155

Fr, 13.01.2017, 18.00 – 19.00 Uhr, 10 x
Campingplatz (Großbüchlberg 23) / 41,00 €



Body-Workout

Marina Schiffmann

Nach einem Warm-up mit einfachen Aerobic-Schritten folgt ein effektives Ganzkörpertraining, zum Teil mit Hanteln oder Tubes, bei dem die Hauptmuskulgruppen gezielt trainiert werden und die allgemeine Ausdauer verbessert wird.

Mitbringen: feste Sportschuhe, Gymnastikmatte, Getränk

16-G1156

Fr, 30.09.2016, 18.00 – 19.00 Uhr, 10 x
(kein Kurs am Fr, 28.10.2016)
Lebenshilfe-Schule, Turnraum / 36,00 €



16-G1157

Fr, 13.01.2017, 18.00 – 19.00 Uhr, 11 x
(kein Kurs am Fr, 24.02.2017)
Lebenshilfe-Schule, Turnraum / 39,60 €



Fit und aktiv – „40 plus“

Cäcilia Mühl

Ein Fitness-Programm für Frauen ab Vierzig!
Nach dem Aufwärmen folgt ein wirkungsvolles Training für Arme, Beine, Bauch, Po und Rücken. Dehn- und Kräftigungsübungen stärken die Muskulatur, straffen den Körper und verbessern die Beweglichkeit. Sowohl Neueinsteiger als auch Geübte sind willkommen!

Mitbringen: feste Sportschuhe, Gymnastikmatte

16-G1158

Fr, 30.09.2016, 19.30 – 20.30 Uhr, 10 x
Lebenshilfe-Schule, Turnraum / 36,00 €



16-G1159

Fr, 13.01.2017, 19.30 – 20.30 Uhr, 10 x
Lebenshilfe-Schule, Turnraum / 36,00 €



16-G1160

Zumba@Fitness-Party für alle

Jana Wulf

Seid Ihr bereit, Euch fit zu feiern? Zumba@Fitness verbindet Tanz, Gesundheit, Sport, Spaß und gute Laune. Wir feiern gemeinsam eine Tanz-Fitness-Party zu lateinamerikanischer Musik, wie Salsa, Merengue, Cumbia und Reggeaton.

Eingeladen sind alle, die Spaß an Musik und Bewegung haben, unabhängig von Alter und Fitness-Niveau!

Mitbringen: Hallenschuhe mit glatter Sohle, Handtuch

Fr, 27.01.2017, 18.00 – 20.00 Uhr
Lebenshilfe-Schule, Aula / 6,00 € (incl. Getränk)
Bezahlung vor Ort / Anmeldung erforderlich!

In Zusammenarbeit mit der OBA – FED der Lebenshilfe Tirschenreuth



Gymnastik für die Wirbelsäule (KK)

Sigrid Steffen

Funktionelle Gymnastik mit Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur, Körperwahrnehmung, Entspannungs- und Dehnübungen zur Vorbeugung von Beschwerden und Erkrankungen der Wirbelsäule
Bei akuten Rückenschmerzen fragen Sie bitte vorher Ihren Arzt!

Mitbringen: Sportkleidung, Gymnastikmatte, Kissen (40 x 40 cm)

16-G3137

Di, 20.09.2016, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 x
(kein Kurs am Di, 22.11. und 29.11.2016)
Kellnerhaus (Bachstraße 4) / 45,00 €

16-G3138

Di, 10.01.2017, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 x
Kellnerhaus (Bachstraße 4) / 45,00 €

16-G3139

Mi, 21.09.2016, 20.00 – 21.00 Uhr, 10 x
Grundschule, Turnhalle / 45,00 €

16-G3140

Mi, 11.01.2017, 20.00 – 21.00 Uhr, 10 x
Grundschule, Turnhalle / 45,00 €

16-G3141

Do, 22.09.2016, 20.00 – 21.00 Uhr, 10 x
Lebenshilfe-Schule, Turnraum / 45,00 €



16-G3142

Do, 12.01.2017, 20.00 – 21.00 Uhr, 10 x
Lebenshilfe-Schule, Turnraum / 45,00 €



BodyBalancePilates® (KK)

Anja Kunz

Pilates ist ein ganzheitliches Trainingsprogramm für alle: Frauen und Männer, Jung und Alt, Trainierte und Ungeübte. Es ist besonders sinnvoll bei Haltungsschwäche, Nackenverspannungen und Beckenbodenschwäche.

Basis aller Übungen ist die Beckenboden-Bauchspannung, die vor allem den unteren Rücken stabilisiert. Durch diese Ganzkörperkräftigung werden Körperhaltung und -wahrnehmung geschult, die Mobilität und Stabilität der Wirbelsäule verbessert, ein Ungleichgewicht der Muskeln ausgeglichen sowie die Fähigkeit zur Entspannung gefördert.

Mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikmatte oder Decke, Kissen oder Handtuch

16-G3210

Mi, 11.01.2017, 18.00 – 19.00 Uhr, 12 x
Kellnerhaus (Bachstraße 4) / 54,00 €

16-G3211

Mi, 26.04.2017, 18.00 – 19.00 Uhr, 6 x
Kellnerhaus (Bachstraße 4) / 27,00 €

MEDIZINISCHE GYMNASTIK

Gymnastik für die Wirbelsäule – am Vormittag (KK)

Sigrid Steffen

Funktionelle Gymnastik mit Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur, Körperwahrnehmung, Entspannungs- und Dehnübungen zur Vorbeugung von Beschwerden und Erkrankungen der Wirbelsäule
Bei akuten Rückenschmerzen fragen Sie bitte vorher Ihren Arzt!

Mitbringen: Sportkleidung, Gymnastikmatte, Kissen (40 x 40 cm)

16-G3135

Di, 20.09.2016, 09.00 – 10.00 Uhr, 10 x
(kein Kurs am Di, 22.11. und 29.11.2016)
Kellnerhaus (Bachstraße 4) / 45,00 €

16-G3136

Di, 10.01.2017, 09.00 – 10.00 Uhr, 10 x
Kellnerhaus (Bachstraße 4) / 45,00 €

**Keine Nachricht ist eine gute Nachricht!
Nur wenn ein Kurs bereits ausgebucht ist,
verschoben oder abgesagt werden muss,
werden Sie informiert.**

Hinweis zur Krankenkassen-Förderung von Präventionskursen

Gesundheitliche Prävention verhilft zu einem längeren gesunden Leben und senkt die Kosten des Gesundheitswesens. In den Bereichen Bewegung, Entspannung/Stressbewältigung, Ernährung und Sucht kann die Teilnahme an vhs-Kursen von den Gesetzlichen Krankenkassen gemäß § 20 V Sozialgesetzbuch (SGB) gefördert werden.

In unseren Gesundheitskursen orientieren wir uns zusätzlich zu den medizinisch-fachlichen vor allem auch an pädagogischen Gesichtspunkten. Die Qualitätskriterien der Volkshochschulen unterscheiden sich daher zum Teil erheblich von den Förderkriterien der Krankenkassen.

Dennoch ermöglichen wir Ihnen wie bisher die Förderung von Präventionsangeboten. Seit Anfang 2014 prüft die Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP) bundesweit für die meisten Gesetzlichen Krankenkassen die Förderfähigkeit von Präventionsangeboten.

Förderfähige Gesundheitskurse sind auch im aktuellen vhs-Programm wieder mit dem Kürzel (KK) gekennzeichnet. Bitte klären Sie vor Kursbeginn mit Ihrer Krankenkasse, ob und in welcher Höhe Ihre Kursteilnahme gefördert wird.

Am Ende eines förderfähigen Kurses erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung mit dem Hinweis auf § 20 V SGB, wenn Sie an mindestens 80 % der Kursstunden teilgenommen haben. Diese können Sie dann – zusammen mit einem Zahlungsbeleg (z. B. Kontoauszug) – bei Ihrer Krankenkasse einreichen.

ENTSPANNUNG / KÖRPERERFAHRUNG

**16-G4015
Autogenes Training –
Grundstufe nach Schultz (KK)**

Dr. Kerstin Franz-Kilian

Das „Autogene Training“ ist ein klar gegliedertes Verfahren zur Selbstentspannung über Konzentrationsübungen. Stress und Nervosität sind für die Entstehung vieler Krankheiten und Befindlichkeitsstörungen (z. B. Schlafprobleme, Verspannungen) mit verantwortlich. Deshalb ist es wichtig, sich regelmäßig zu entspannen. Nur so können Körper, Geist und Seele wieder ins Gleichgewicht kommen.

Die Übungen des „Autogenen Trainings“ werden im Kurs erlernt und lassen sich zu Hause eigenständig fortsetzen. Für den Lernerfolg ist eine regelmäßige Teilnahme wichtig!

Mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke, Kissen

Mi, 11.01.2017, 18.30 – 20.00 Uhr, 8 x
 Arztpraxis Dr. Kerstin Franz-Kilian
 (Hofwiesenweg 1) / 62,00 €
 (Materialkosten für Script: ca. 2,50 €)

**16-G4017
Wege zur Entspannung
unter Einbeziehung der Chakren
Dr. Kerstin Franz-Kilian**

Bewusste Entspannung kommt in der heutigen Zeit leider viel zu kurz und immer mehr Menschen geraten dadurch körperlich und psychisch-seelisch aus dem Gleichgewicht. Es gibt zahlreiche Entspannungstechniken, die dabei helfen, die notwendige Ausgeglichenheit wieder zu finden.

In diesem Kurs können Sie verschiedene Methoden kennenlernen und praktisch ausprobieren. An jedem Abend wird eines von sieben Kraftzentren (Chakren) im Körper ganz intensiv bearbeitet durch geführte Meditationen, Auflegen von tibetischen Klangschalen auf den Körper, Atemübungen, Arbeit mit Düften und Ölen u. v. m.

Mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke, Kissen

Mi, 26.04.2017, 18.30 – 20.00 Uhr, 6 x
 Arztpraxis Dr. Kerstin Franz-Kilian
 (Hofwiesenweg 1) / 46,50 €
 (Materialkosten für Script: ca. 2,50 €)

**16-G4040
T'ai Chi Ch'uan – Lange Form Teil 3**



Erika Simmeth

T'ai Chi Ch'uan ist ein altes chinesisches Übungssystem. Ruhig fließend, im Einklang mit dem natürlichen Rhythmus des Atems reihen sich die sanften Bewegungen des T'ai Chi Ch'uan zur Form. Die langsamen, fließenden Bewegungen führen zur inneren Ruhe, Ausgeglichenheit und besseren Konzentration. Bei wenigen Minuten täglichen Übens bringt T'ai Chi Ch'uan Energie und Kraft ohne muskuläre Anspannung. Die Körperhaltung wird verbessert, die Wirbelsäule richtet sich auf, Herz und Kreislauf werden gestärkt, Sehnen, Muskeln und Gelenke können sich in natürlicher Weise kräftigen.

Unterrichtet wird Teil 3 der Langen Form im klassischen Yang-Stil des T'ai Chi Ch'uan in der Tradition nach Cheng Man Ch'ing und Yang Cheng Fu.

Kenntnisse der Langen Form (Teil 1 und 2) werden vorausgesetzt.

Mitbringen: flache Schuhe oder Socken

Mo, 10.10.2016, 19.15 – 20.45 Uhr, 8 x
 Lebenshilfe-Schule, Turnraum / 42,00 €

Sie suchen noch ein besonderes Geschenk?
 Ein Gutschein der vhs ist
 immer eine gute Idee!

Dynamische Hatha-Yoga-Praxis**Otto Ruderisch**

Die Asanas in diesem Kurs sind anspruchsvoll und erfordern ernsthaftes körperliches und emotionales Engagement. Ziel ist eine präzise Körperausrichtung innerhalb einer sinnvollen, systematischen Übungsabfolge.

Mehrfährige Yoga-Erfahrung wird vorausgesetzt.

Mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Gymnastik- oder Yogamatte

16-G4133

Di, 04.10.2016, 19.00 – 20.30 Uhr, 9 x
Lebenshilfe-Schule, Turnraum / 60,75 €

**16-G4134**

Di, 10.01.2017, 19.00 – 20.30 Uhr, 10 x
(Kurs findet evtl. in den Ferien statt)
Lebenshilfe-Schule, Turnraum / 67,50 €

**Hatha-Yoga – Der sanfte Weg zu Gesundheit und Wohlbefinden****Otto Ruderisch**

Jeder, der regelmäßig, korrekt und mit offenem Geist Yoga übt, kann die Wirkungsweise der Haltungen an sich selbst spüren. Mit Einfühlungsvermögen und Kreativität werden die Übungstechniken den Teilnehmern vermittelt. Dabei wird auch auf individuelle körperliche Voraussetzungen Rücksicht genommen. Dieser Kurs ist vor allem für Anfänger, Senioren und Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen geeignet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Gymnastik- oder Yogamatte

16-G4135

Mi, 05.10.2016, 18.00 – 19.15 Uhr, 9 x
Lebenshilfe-Schule, Turnraum / 50,65 €

**16-G4136**

Mi, 11.01.2017, 18.00 – 19.15 Uhr, 10 x
(Kurs findet evtl. in den Ferien statt)
Lebenshilfe-Schule, Turnraum / 56,25 €

**Hatha-Yoga – für engagierte Anfänger****Otto Ruderisch**

Das schrittweise Erlernen grundlegender Yogahaltungen – auch der einfachsten – erfordert viel Übung, Geduld und Genauigkeit. Auch im Yoga gilt: „Übung macht den Meister“ – und natürlich auch die Meisterin! Verschiedene Hilfsmittel wie Gurte, Klötze, Decken oder die Wand helfen dabei, die Haltungen noch perfekter einzunehmen.

Dieser Kurs ist geeignet für engagierte Anfänger, Wiedereinsteiger und bereits Übende.

Mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Gymnastik- oder Yogamatte

16-G4137

Mi, 05.10.2016, 19.15 – 20.30 Uhr, 9 x
Lebenshilfe-Schule, Turnraum / 50,65 €

**16-G4138**

Mi, 11.01.2017, 19.15 – 20.30 Uhr, 10 x
(Kurs findet evtl. in den Ferien statt)
Lebenshilfe-Schule, Turnraum / 56,25 €

**Qi Gong****Ursula Eckert**

Die Bewegungslehren des Qi Gong versuchen, durch langsame, immer wiederkehrende Bewegungen Körper, Seele und Geist in Einklang zu bringen. Oft merken die Teilnehmer schon nach der ersten Stunde, wie gut ihnen diese Bewegungsform tut. Außerdem erhöht sich durch die Atemübungen das Lungenvolumen. Das wiederum fördert die Durchblutung und den Sauerstoffgehalt des Blutes. Die Gelenke werden geschmeidiger, Verspannungen im Rücken und im Hals-Nackenbereich lösen sich. Geistiges und körperliches Wohlbefinden stellt sich ein.

Mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikmatte

16-G4210

Do, 22.09.2016, 18.30 – 19.30 Uhr, 6 x
Kellnerhaus (Bachstraße 4) / 24,60 €

16-G4211

Do, 12.01.2017, 18.30 – 19.30 Uhr, 12 x
Kellnerhaus (Bachstraße 4) / 49,20 €

PÄDAGOGIK / PSYCHOLOGIE**16-G5106****Gewaltpräventionskurs für Kinder (6 – 12 Jahre) Sicherheit kann man lernen!****Rainer Frank**

Damit Ihr Kind unbeschwert und sicher aufwachsen kann, sollte die Vermeidung von Gewalt und Gefahren zu einem festen Bestandteil jeder Erziehung werden. Im Kurs lernt Ihr Kind spielerisch, wie es sich bei Gefahr, aber auch bei ganz harmlosen Konflikten verhalten soll. In Rollenspielen üben wir mit den Kindern, richtig zu reagieren. Durch den Einsatz von Stimme, Gestik und Mimik lernt Ihr Kind, sich durchzusetzen. Die Kinder steigern spürbar ihr Selbstbewusstsein und lernen, ihre Grenzen zu setzen, zu bewachen und auch zu verteidigen, um später solchen Situationen nicht hilflos gegenüberstehen zu müssen.

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.

Weiterhin üben die Kinder richtige und einfache Verhaltensweisen sowie die Entwicklung eines „Gefahrenfrühwarn-Systems“ im Umgang mit fremden Erwachsenen: Wie verhalte ich mich, wenn mich z. B. an der Bushaltestelle ein Fremder anspricht oder wenn ein Fahrzeug neben mir anhält bzw. herfährt und ich nach dem Weg gefragt werde? Wie flüchte ich richtig? Wie mache ich auf mich aufmerksam? Wo bekomme ich Hilfe und wie erreiche ich, dass mir von Passanten auch wirklich geholfen wird? Und warum sollte ich niemals jemandem folgen, der mir Hundewelpen oder Süßigkeiten verspricht? Wer ist ein „Fremder“?

Unser Training hat ein klares Ziel: sichere, fröhliche und selbstbewusste Kinder.

Mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe, Getränk

Mi, 08.02.2017, 15.00 – 17.15 Uhr
 Grundschule, Turnhalle / 20,00 €

16-G5510

„Der Glaube versetzt Berge“ – Wie kann ich meine Vorstellungskraft optimieren?

Dr. Kerstin Franz-Kilian

Wir erschaffen gedanklich täglich unsere eigene Welt. Meistens passiert dies unbewusst und wir glauben nicht, dass unsere Ängste und Sorgen sich in der Welt da draußen niederschlagen und unseren Alltag verändern. Andererseits kann einem alten Sprichwort zufolge unser Glaube Berge versetzen.

Wie kann man diese Gedankensteuerung bewusst kontrollieren? In diesem Seminar lernen Sie Methoden zur Realitätssteuerung mit Elementen aus Meditation, Visualisierung und Psychologie in Theorie und Praxis kennen.

Teilnehmen können Erwachsene ohne schwerwiegende psychische Erkrankungen.

Mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke, Kissen

Do, 30.03.2017, 18.30 – 20.30 Uhr, 2 x
 Arztpraxis Dr. Kerstin Franz-Kilian
 (Hofwiesenweg 1) / 20,80 €
 (Materialkosten für Script: ca. 2,50 €)

ERNÄHRUNG / ABNEHMEN

16-G6222

Partysalate aller Art

Eva Lienерth

Die nächste Feier steht an und Sie brauchen unbedingt neue und wirklich tolle Rezepte für Ihr Buffet? Diese Partysalate dürfen dabei nicht fehlen. Ob Nudelsalat, Reissalat oder Käsesalat, hier ist für jeden Geschmack etwas dabei. Überraschen Sie Ihre Gäste mit neuen Ideen.

Mitbringen: Behälter für Reste, Geschirrtuch, Spüllappen, Schürze

Di, 07.03.2017, 19.00 – 22.00 Uhr
 Mittelschule, Lehrküche / 19,50 €
 incl. 9,00 € Materialbeitrag

16-G6310

Backen für Teens

Tanja Franz

In diesem Back-Kurs können Jugendliche einfache, aber raffinierte Rezepte kennenlernen und ausprobieren. Muffins, Cookies und ein Obstkuchen versüßen uns den Abend!

Mitbringen: Behälter für Gebäck, Geschirrtuch, Spüllappen, Schürze

Mi, 25.01.2017, 18.00 – 21.00 Uhr
 Mittelschule, Lehrküche / 14,50 €
 incl. 4,00 € Materialbeitrag

Heilfasten für Gesunde nach Buchinger

Dr. Kerstin Franz-Kilian

Das einwöchige Heilfasten unter ärztlicher Aufsicht bietet nicht nur für unseren Körper, sondern auch für unsere Psyche eine Phase der Erholung. Alle Fastenden durchlaufen einen Prozess der Entgiftung, des Stressabbaus und erleben eine Aktivierung körpereigener Abwehrkräfte.

Heilfasten bedeutet nicht Nulldiät. Nach gründlicher Darmreinigung bekommt der Körper nur noch flüssige Nahrung in Form von Tee, Wasser, Säften und Gemüsebrühe und schaltet deshalb automatisch auf innere Reserven um.

16-G6503 Informationsabend

Dieser kostenlose Informationsabend bietet eine allgemeine Einführung in das Heilfasten nach Buchinger und den Ablauf der Heilfastenwoche.

Do, 09.03.2017, 19.00 – 20.30 Uhr
 Arztpraxis Dr. Kerstin Franz-Kilian (Hofwiesenweg 1)
 kostenlos – Anmeldung erforderlich!

16-G6504 Heilfasten-Kurs

Die Fastengruppe trifft sich mehrmals zum Erfahrungsaustausch, der durch Entspannungsübungen ergänzt wird.

Teilnahmevoraussetzung: keine schwerwiegenden Erkrankungen

Do, 16.03.2017, 19.00 – 20.30 Uhr
 Mo, 20.03.2017, 19.00 – 20.30 Uhr
 Mi, 22.03.2017, 19.00 – 20.30 Uhr
 Fr, 24.03.2017, 19.00 – 20.30 Uhr
 Arztpraxis Dr. Kerstin Franz-Kilian
 (Hofwiesenweg 1) / 38,00 €
 (Materialkosten für Skript: ca. 4,00 €)

ERKRANKUNGEN / HEILMETHODEN

16-G7015

Bewährte Hausmittel für die ganze Familie

Elke Winterl

Vom Apfel bis zum Zwiebelwickel: einfache Mittel, um Beschwerden wie Husten, Ohrenschmerzen, Fieber, aber auch Verdauungsstörungen, Gelenkschmerzen oder Blasenentzündung unkompliziert und kostengünstig zu lindern. So wird die Küche zur Hausapotheke umfunktioniert.

Mitbringen: Schreibmaterial

Do, 10.11.2016, 19.00 – 21.00 Uhr
 Grundschule / 8,00 €

Keine Nachricht ist eine gute Nachricht!
 Sie erhalten nach der Anmeldung keine weitere Benachrichtigung, wenn Ihr Kurs wie geplant stattfindet und noch Plätze frei sind.

**Gegenständliche und realistische Malerei****Robin Seur**

Beim Erschaffen einer realistischen Abbildung ist die Kenntnis des Themas, des Untergrunds, der verwendeten Materialien, der unterschiedlichen Techniken aber auch das Wissen, wie unser Gehirn die Impulse von Licht - Farbe - Abstand und Perspektive übersetzt und wahrnimmt, von besonderer Bedeutung.

Eine visuell erfahrbare Welt darzustellen, fängt meistens mit Skizzieren und Zeichnen an. Die Skizze öffnet die Tür zu kreativen Freiheiten und ist die Grundlage für die Bildgestaltung mit Öl-, Acryl- oder Aquarellfarben.

Die Teilnehmerzahl ist auf maximal 9 Personen begrenzt.

Mitbringen: vorhandene Malutensilien

16-K1002

Di, 04.10.2016, 18.30 – 20.45 Uhr, 8 x

Museum Mitterteich (Tirschenreuther Straße 10)

Teilnehmergebühr 74,40 €

**16-K1003**

Mi, 05.10.2016, 18.30 – 20.45 Uhr, 8 x

Museum Mitterteich (Tirschenreuther Straße 10)

Teilnehmergebühr 74,40 €

**16-K1004**

Di, 17.01.2017, 18.30 – 20.45 Uhr, 8 x

Museum Mitterteich (Tirschenreuther Straße 10)

Teilnehmergebühr 74,40 €

**16-K1005**

Mi, 18.01.2017, 18.30 – 20.45 Uhr, 8 x

Museum Mitterteich (Tirschenreuther Straße 10)

Teilnehmergebühr 74,40 €

**16-K1006**

„Zerbrechliche“ Osterhasen

für Kinder ab 6 Jahre

in Kooperation mit dem

Nicole Schuller

Man nehme österliche Weißware aus Porzellan, lege Pinsel sowie Farben bereit und füge noch eine ordentliche Portion kindliche Fantasie und Tatendrang dazu und es entstehen wunderbare, ganz persönliche Osterhasen.

Mitbringen: Kleidung, die schmutzig werden darf, Getränk

Do, 30.03.2017, 16.00 – 17.30 Uhr

Museum Mitterteich (Tirschenreuther Straße 10)

Teilnehmergebühr 7,50 € (incl. Materialkosten)

(keine Schüler-Ermäßigung möglich)

**16-K2007**

Töpfern nach Lust und Laune

Cornelia Rieß

Wie gewohnt werden an diesem Wochenende vielfältige und kreative Töpferarbeiten gemacht. Die Qualität und Schwierigkeit richtet sich nach dem

vom Kursteilnehmer gewählten Thema und seinen gestalterischen Fähigkeiten. Natürlich werden jederzeit auch Anfänger im Kurs von allen Seiten tatkräftig unterstützt und kommen so auch zu, überraschend, guten Ergebnissen.

Die Möglichkeiten erstrecken sich von kleinen Figuren, großen Plastiken, über dekorative Gartenstelen, großen Gefäßen, romantischen Türmen und phantasiereich gestalteten Kugeln. Der Ideenwelt sind schier keine Grenzen gesetzt.

Die fertigen Tonobjekte zaubern im Garten und in der Wohnung eine ganz persönliche Note und lassen sich gut als tolle Geschenke nutzen.

Mitbringen: Tonwerkzeug, Plastiktüten, Frischhaltefolie, Skizzen und Bilder, Töpferwerkzeug (falls vorhanden)

Fr, 14.10.2016, 19.00 – 21.15 Uhr

Sa, 15.10.2016, 09.00 – 15.30 Uhr

Der Glasurtermin (Fr, 19.00 – 21.15 Uhr) sowie der Abholtermin (Fr, 18.00 – 18.30 Uhr) werden mit den Teilnehmern vereinbart.

Grundschule, Werkraum / 43,40 €

(Materialkosten für Ton und Brennen ab 15,00 €)

Filzen – entspannt!

Maria Brand

In diesem Kurs können Sie eine kleine Tasche, ein Teelicht oder eine Schale filzen. Ganz nach Lust und Laune können Sie filzen und Ihrer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Die Anschauungsobjekte sind vorhanden. Für diesen Kurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Mitbringen: 3 Handtücher, kleine Schüssel, Schwamm, Seife, Plastiktüte

16-K3006

Mi, 09.11.2016, 18.00 – 21.45 Uhr

Grundschule, Werkraum / 16,00 €

(Materialkosten nach Verbrauch ab 5,00 €)

16-K3007

Mo, 13.02.2017, 18.00 – 21.45 Uhr

Grundschule, Werkraum / 16,00 €

(Materialkosten nach Verbrauch ab 5,00 €)

16-K4015

Glasmosaikkurs „Herbst“

Ronald Gruber

In diesem Kurs fertigen Sie eine Glasmosaiklampe oder verschiedene Teelichter, Vorratsdosen oder Schalen. Die gesamte Tiffanyfarbpalette inklusive farbigen Spiegeln ist vorrätig und kann genutzt werden. Das gesamte Werkzeug, Mosaik und die Objekte zum Bekleben werden gestellt.

Wenn es gewünscht ist, übernimmt der Kursleiter das anschließende Verfugen, wobei die fertigen Werke nach sieben Tagen abgeholt werden können. Ansonsten bekommen Sie die gewünschte Fugenmasse in Wunschfarbe mit, so dass Sie in Ruhe zu Hause verfugen können.

Für diesen Kurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich, er ist somit auch für Anfänger geeignet. Sämt-

liche Materialien, Werkzeuge, Kleber, Schutzbrillen, Vorlagen usw. stellt der Kursleiter zur Verfügung. Die Teilnehmerzahl ist auf maximal 7 Personen begrenzt.

Mehr Infos über den Kursleiter finden Sie unter www.Gartenmosaik.de

Sa, 05.11.2016, 09.30 – 13.15 Uhr

Der Termin zur Abholung wird in Absprache mit den Teilnehmern festgelegt.

Mosaikstudio (Bachstraße 5) / 28,00 €
davon Materialbeitrag: 10,00 €

16-K4016

Glasmosaik

Ronald Gruber

In diesem Mosaikkurs fertigen Sie ein eigenes Glasmosaik an. Sie können z. B.: Hausnummern, Gartentöpfe, Eidechsen, Trittsteine oder Teelichter gestalten. Im Kurs gibt es nicht nur diese Objekte zum Bekleben, sondern auch das professionelle Werkzeug, das Material aus über 100 verschiedenen Tiffanyglasarten und über 100 Sorten trittfestem Glas, z. B. für Trittplatten. Sie können aus über 30 verschiedenen Fugenfarben wählen.

Wenn es gewünscht ist, übernimmt der Kursleiter das anschließende Verfugen, wobei die fertigen Werke nach sieben Tagen abgeholt werden können. Ansonsten bekommen Sie die gewünschte Fugenmasse in Wunschfarbe mit, so dass Sie in Ruhe zu Hause verfugen können.

Für diesen Kurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich, er ist somit auch für Anfänger geeignet. Sämtliche Materialien, Werkzeuge, Kleber, Schutzbrillen, Vorlagen usw. stellt der Kursleiter zur Verfügung.

Die Teilnehmerzahl ist auf maximal 7 Personen begrenzt.

Mehr Infos über den Kursleiter finden Sie unter www.Gartenmosaik.de

Sa, 18.03.2017, 09.30 – 13.15 Uhr

Mosaikstudio (Bachstraße 5) / 28,00 €
davon Materialbeitrag: 10,00 €

16-K4017

Flechtobjekte – Sonnenschirm aus Weide

Renate Knösch

In diesem Kurs flechten Sie einen Sonnenschirm aus frischen Weiden, den Sie dann mit Keramikugeln, Perlen oder Schnüren verzieren und mit Draht stabilisieren. Sie erhalten Ihre ganz persönliche Dekoration für den Innen- und Außenbereich, die circa 1,50 m hoch ist. Bitte denken Sie daran beim Transport.

Mehr Infos über die Kursleiterin finden Sie unter www.blukuca.de.

Mitbringen: Gartenschere, großer Topf mit Erde

Sa, 06.05.2017, 09.00 – 15.30 Uhr

Mitterteich, Café „BluKuCa“ / 36,00 €
(Materialkosten nach Verbrauch ab 20,00 €)



Daniela Ernstberger

Am Kirchberg 30
95698 Neualbenreuth
09638/484

Anmeldung:
09631/88-205

Keine Nachricht ist eine gute Nachricht!
Nur wenn ein Kurs bereits ausgebucht ist,
verschoben oder abgesagt werden muss,
werden Sie informiert.



GESUNDHEIT


„Wer nicht rastet, der rostet nicht“ – Wirbelsäulengymnastik für den Mann (KK)

Daniela Ernstberger


Dieses Angebot richtet sich vor allem an die Männer, die während ihres Berufslebens zu wenig Zeit für gesunde Bewegung fanden und nun noch einmal richtig durchstarten wollen. Ziel ist es, durch rückenfreundliche Gymnastik und leichtes Koordinationstraining körperliche Beschwerden zu lindern, Mobilitätseinschränkungen zu verbessern und die Freude an der Bewegung wiederzuentdecken.

Mitbringen: Sportkleidung, Gymnastikmatte


16-G3016

Mo, 26.09.2016, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 x 
Kurmittelhaus Sibyllenbad, Vortragsraum / 45,00 €


16-G3017

Mo, 26.09.2016, 20.00 – 21.00 Uhr, 10 x 
Kurmittelhaus Sibyllenbad, Vortragsraum / 45,00 €

16-G3018

Mo, 09.01.2017, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 x 
Kurmittelhaus Sibyllenbad, Vortragsraum / 45,00 €

16-G3019

Mo, 09.01.2017, 20.00 – 21.00 Uhr, 10 x 
Kurmittelhaus Sibyllenbad, Vortragsraum / 45,00 €

Hinweis zur Krankenkassen-Förderung von Präventionskursen

Gesundheitliche Prävention verhilft zu einem längeren gesunden Leben und senkt die Kosten des Gesundheitswesens. In den Bereichen Bewegung, Entspannung/Stressbewältigung, Ernährung und Sucht kann die Teilnahme an vhs-Kursen von den Gesetzlichen Krankenkassen gemäß § 20 V Sozialgesetzbuch (SGB) gefördert werden.

In unseren Gesundheitskursen orientieren wir uns zusätzlich zu den medizinisch-fachlichen vor allem auch an pädagogischen Gesichtspunkten. Die Qualitätskriterien der Volkshochschulen unterscheiden sich daher zum Teil erheblich von den Förderkriterien der Krankenkassen.

Dennoch ermöglichen wir Ihnen wie bisher die Förderung von Präventionsangeboten. Seit Anfang 2014 prüft die Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP) bundesweit für die meisten Gesetzlichen Krankenkassen die Förderfähigkeit von Präventionsangeboten.

Förderfähige Gesundheitskurse sind auch im aktuellen vhs-Programm wieder mit dem Kürzel (KK) gekennzeichnet. Bitte klären Sie vor Kursbeginn mit Ihrer Krankenkasse, ob und in welcher Höhe Ihre Kursteilnahme gefördert wird.

Am Ende eines förderfähigen Kurses erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung mit dem Hinweis auf § 20 V SGB, wenn Sie an mindestens 80 % der Kursstunden teilgenommen haben. Diese können Sie dann – zusammen mit einem Zahlungsbeleg (z. B. Kontoauszug) – bei Ihrer Krankenkasse einreichen.

Gymnastik für die Wirbelsäule (KK)

Anja Bachmann

Funktionelle Gymnastik mit Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur, Körperwahrnehmung, Entspannungs- und Dehnübungen zur Vorbeugung von Beschwerden und Erkrankungen der Wirbelsäule
Bei akuten Rückenschmerzen fragen Sie bitte vorher Ihren Arzt!

Mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Gymnastikmatte

16-G3144

Mi, 28.09.2016, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 x
Kurmittelhaus Sibyllenbad, Vortragsraum / 45,00 €



16-G3145

Mi, 11.01.2017, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 x
Kurmittelhaus Sibyllenbad, Vortragsraum / 45,00 €



Sie suchen noch ein besonderes Geschenk?
Ein Gutschein der vhs ist immer eine gute Idee!

16-G6223

Männerkochkurs: Schnitzel von A bis Z

Eva Lienerth

Es gibt weit mehr verschiedene Arten, Schnitzel zuzubereiten als paniert und mit Pommes. Lassen Sie sich inspirieren und kochen Sie Ihr Lieblingsgericht doch einmal ganz anders. Ob in Soße, mit Tomate und Mozzarella, überbacken und mehr. Da ist für jeden Geschmack etwas dabei! Gleichzeitig werden Sie feststellen, dass Kochen ganz einfach ist.

Mitbringen: Behälter für Reste, Geschirrtuch, Spüllappen, evtl. Schürze

Sa, 04.02.2017, 10.00 – 13.00 Uhr
Grundschule, Lehrküche / 19,50 €
incl. 9,00 € Materialbeitrag



KULTUR

16-K1007

Wir malen „abstrakt“

Zeichnkurs für Kinder ab 8 Jahre

Jose Agüeras

Im Mittelpunkt dieses Kurses steht die Freude am Zeichnen mit Pastellstiften/Pastellkreiden. Zeichnen fördert nicht nur die Kreativität, sondern auch innere Ausgeglichenheit. Nebenbei werden sowohl die Ausdrucks- als auch die Empfindungsfähigkeit verbessert. Am ersten Nachmittag erlernen die Kinder, wie man mit Stift und Pastellfarben umgehen sollte. Den Kindern wird das Spiel der geometrischen Figuren mit der Farbigkeit beigebracht. An den nächsten Tagen lernen die Kinder abstrakte Bilder zeichnen. Am letzten Tag konzentrieren sich alle auf das Zeichnen von Stillleben. Mitbringen: ein Zeichenheft in DIN A 3 Format, zwei weiche Bleistifte und möglichst viele verschiedene weiche Pastellstifte/Pastellkreiden (weiß und schwarz müssen auch dabei sein, am besten von der Firma Eberhard Faber)

Sa, 19.11.2016, 16.30 – 18.00 Uhr, 4 x
Grundschule / 24,80 €
(keine Schüler-Ermäßigung möglich)

16-K3008

„Draußen ist's so huscha kalt“

Filzkurs für Kinder von 7 bis 12 Jahre

Anita Köstler

In diesem Kurs erfahren die Kinder alles, was man über das Filzen wissen will. Nach Lust und Laune kann gefilzt werden. Dem Filzen sind keine Grenzen gesetzt. Die Kinder filzen Stulpen, Stirnband, Filzhülle für Kirchkerntissen, Täschchen oder etwas Anderes. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Mitbringen: 2 Handtücher, 1 Plastiktüte, evtl. Getränk, Kleidung, die schmutzig werden darf

Sa, 17.12.2016, 09.30 – 12.30 Uhr
Grundschule / 12,80 €
(Materialkosten nach Verbrauch ab 6,00 €)

16-K4018

Floristisches Weihnachtsallerlei

Andrea Burger

Weihnachten ist die schönste Zeit des Jahres. Dementsprechend schmücken Sie sicher Ihr Zuhause. Vom Adventskranz, Tischdeko oder Türkranz usw. fertigen Sie in diesem Kurs unter fachlicher Anleitung die eigene individuelle Weihnachtsdeko für 2016.

Sie können das Dekomaterial selbst mitbringen oder das Material kann auch gegen einen kleinen Kostenbeitrag gestellt werden.

Bei der Anmeldung bitte angeben, ob Sie Dekomaterial brauchen.

Mitbringen: Gartenschere, eine Grundidee und evtl. Dekomaterial, das Sie verwenden wollen

Do, 17.11.2016, 18.30 – 21.30 Uhr

Grundschule / 12,80 €

(Materialkosten nach Verbrauch ab 12,00 €)

16-K4019

Floristische Frühjahrsdekoration

Andrea Burger

In diesem Kurs gestalten Sie aus Naturmaterialien floristische Frühjahrskränze für die Tür, den Tisch oder die Wand.

Sie können das Dekomaterial selbst mitbringen oder das Material kann auch gegen einen kleinen Kostenbeitrag gestellt werden.

Bei der Anmeldung bitte angeben, ob Sie Dekomaterial brauchen.

Mitbringen: Gartenschere, eine Grundidee und evtl. Materialien, die in den Kranz eingebunden werden sollen

Do, 16.03.2017, 18.30 – 21.30 Uhr

Grundschule / 12,80 €

(Materialkosten nach Verbrauch ab 12,00 €)



Angelika Deyerl

Schulstraße 13
95700 Neusorg
09234/6633

Anmeldung:
09631/88-205



GESUNDHEIT

16-G5102

Gewaltpräventionskurs für Kinder (6 – 12 Jahre) Sicherheit kann man lernen!

Rainer Frank

Damit Ihr Kind unbeschwert und sicher aufwachsen kann, sollte die Vermeidung von Gewalt und Gefahren zu einem festen Bestandteil jeder Erziehung werden. Im Kurs lernt Ihr Kind spielerisch, wie es sich bei Gefahr, aber auch bei ganz harmlosen Konflikten verhalten soll. In Rollenspielen üben wir mit den Kindern, richtig zu reagieren. Durch den Einsatz von Stimme, Gestik und Mimik lernt Ihr Kind, sich durchzusetzen. Die Kinder steigern spürbar ihr Selbstbewusstsein und lernen, ihre Grenzen zu setzen, zu bewachen und auch zu verteidigen, um später solchen Situationen nicht hilflos gegenüberstehen zu müssen.

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.

Weiterhin üben die Kinder richtige und einfache Verhaltensweisen sowie die Entwicklung eines „Gefahrenfrühwarn-Systems“ im Umgang mit fremden Erwachsenen: Wie verhalte ich mich, wenn mich z. B. an der Bushaltestelle ein Fremder anspricht oder wenn ein Fahrzeug neben mir anhält bzw. herfährt und ich nach dem Weg gefragt werde? Wie flüchte ich richtig? Wie mache ich auf mich aufmerksam? Wo bekomme ich Hilfe und wie erreiche ich, dass mir von Passanten auch wirklich geholfen wird? Und warum sollte ich niemals jemandem folgen, der mir Hundewelpen oder Süßigkeiten verspricht? Wer ist ein „Fremder“?

Unser Training hat ein klares Ziel: sichere, fröhliche und selbstbewusste Kinder.

Mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe, Getränk

Di, 04.10.2016, 15.15 – 17.30 Uhr

Grundschule, Turnhalle / 20,00 €

16-G6224

Schnelles aus der Pfanne

Claudia Porst

Zubereitet werden schnelle Gerichte aus der Pfanne aus Lendchen und feinem Fleisch. Auch Fleischloses schmeckt köstlich, wie zum Beispiel Spätzle in Gorgonzola-Soße und dergleichen.

Mitbringen: Behälter für Reste, Geschirrtuch, Spüllappen

Mi, 25.01.2017, 19.00 – 21.00 Uhr

Mittelschule, Lehrküche / 13,00 €
incl. 6,00 € Materialbeitrag



KULTUR

16-K4020

Frühlingshafte Rostobjekte**Kerstin Schug**

Herzen, aus Edelmetall gefertigt, werden fantasievoll mit Naturmaterialien gefüllt. Glaskelche versetzen unser Kunststück der besonderen Art in eine „Glänzende“ Stimmung.

Mitbringen: Schere, Gartenschere, Messer, Birkenreisig

Di, 14.03.2017, 19.00 – 21.15 Uhr

Grundschule, Werkraum / 9,60 €

(Materialkosten nach Verbrauch ca. 20,00 €)

Keine Nachricht ist eine gute Nachricht!

Sie erhalten nach der Anmeldung keine weitere Benachrichtigung, wenn Ihr Kurs wie geplant stattfindet und noch Plätze frei sind.

Nur wenn ein Kurs bereits ausgebucht ist, verschoben oder abgesagt werden muss, werden Sie informiert.

**Ute Döhler**

Blumenstraße 2

95701 Pechbrunn

09231/647775

Anmeldung:

09631/88-205



GESELLSCHAFT

16-A2013

Naturkosmetik aus Garten und Wiese – selbst gemacht**Karin Holleis**

Die selbst hergestellten Kosmetika sind wirksam. Sie können sie schnell machen. Das sind:

- Deodorants & Naturdüfte
- Feuchtigkeitspflege
- Pflegende Öle / Massageöle
- Lippenbalsam
- Sonnenpflege ohne Zusätze usw.

Im Kurs werden Sie einiges über die Herstellung und Verwendung der frischen Kosmetik erfahren. Sie werden viel ausprobieren und etwas zum Mitnehmen produzieren.

Mi, 23.11.2016, 18.30 – 21.30 Uhr

Grundschule / 14,40 €

(Materialkosten nach Verbrauch ca. 6,00 €)



GESUNDHEIT

Hinweis zur Krankenkassen-Förderung von Präventionskursen

Gesundheitliche Prävention verhilft zu einem längeren gesunden Leben und senkt die Kosten des Gesundheitswesens. In den Bereichen Bewegung, Entspannung/Stressbewältigung, Ernährung und Sucht kann die Teilnahme an vhs-Kursen von den Gesetzlichen Krankenkassen gemäß § 20 V Sozialgesetzbuch (SGB) gefördert werden.

In unseren Gesundheitskursen orientieren wir uns zusätzlich zu den medizinisch-fachlichen vor allem auch an pädagogischen Gesichtspunkten. Die Qualitätskriterien der Volkshochschulen unterscheiden sich daher zum Teil erheblich von den Förderkriterien der Krankenkassen.

Dennoch ermöglichen wir Ihnen wie bisher die Förderung von Präventionsangeboten. Seit Anfang 2014 prüft die Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP) bundesweit für die meisten Gesetzlichen Krankenkassen die Förderfähigkeit von Präventionsangeboten.

Förderfähige Gesundheitskurse sind auch im aktuellen vhs-Programm wieder mit dem Kürzel (KK) gekennzeichnet. Bitte klären Sie vor Kursbeginn mit Ihrer Krankenkasse, ob und in welcher Höhe Ihre Kursteilnahme gefördert wird.

Am Ende eines förderfähigen Kurses erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung mit dem Hinweis auf § 20 V SGB, wenn Sie an mindestens 80 % der Kursstunden teilgenommen haben. Diese können Sie dann – zusammen mit einem Zahlungsbeleg (z. B. Kontoauszug) – bei Ihrer Krankenkasse einreichen.

16-G1161

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen (ab 14 Jahren)**Markus Grohmann**

Schluss mit Anmache! Rechtzeitig Grenzen setzen! Frauen und Mädchen ab 14 Jahren erlernen in diesem Kurs einfache, schnelle und effektive Techniken, die es einer kleineren und schwächeren Verteidigerin ermöglichen, sich gegen größere und stärkere Angreifer zu wehren. Geschult werden auch Mittel und Strategien der Selbstbehauptung, damit es erst gar nicht zu einem An- oder Übergriff kommt. Außerdem werden rechtliche Aspekte der Selbstverteidigung besprochen.

Der Kursleiter ist leitender Ausbilder für Bayern in Selbstverteidigung an der Justizvollzugsschule sowie langjähriger Ju-Jutsu-Trainer (3. Dan).

Mitbringen: ältere Handtasche, Stoffeinkaufsbeutel, altes Handy (falls vorhanden)

Sa, 25.03.2017, 13.00 – 17.00 Uhr, 2 x

Groschlattengrün, Kinderhaus, Turnraum / 35,00 €

Gewaltpräventionskurs für Kinder (6 – 12 Jahre)**Rainer Frank**

siehe Gesundheit, Pädagogik/Psychologie sowie verschiedene Außenstellen

Rücken-Fit (KK)**Cäcilia Mühl**

Rückenschmerzen haben ihre Ursache meist in einer zu schwachen oder unregelmäßig ausgebildeten Rückenmuskulatur. Dagegen hilft nur ein gezieltes Training zur Lockerung, Dehnung und Kräftigung der Muskulatur, die an der Körperhaltung beteiligt ist. So kann die Beweglichkeit verbessert, die Wirbelsäule entlastet und Rückenbeschwerden vorgebeugt werden. Dazu gibt es Tipps zum Rücken schonenden Verhalten im Alltag.

Mitmachen können alle Frauen und Männer, die ihren Rücken effektiv trainieren wollen.

Bei akuten Rückenschmerzen fragen Sie bitte vorher Ihren Arzt!

Mitbringen: Sportkleidung, Gymnastikmatte

16-G3020

Mo, 26.09.2016, 17.30 – 18.30 Uhr, 10 x
Groschlattengrün, Kinderhaus, Turnraum / 45,00 €

16-G3021

Mo, 09.01.2017, 17.30 – 18.30 Uhr, 10 x
Groschlattengrün, Kinderhaus, Turnraum / 45,00 €**Feuerabendt-Yoga****Karin Dumler**

Die Kunst des Einfachen - für Frauen und Männer! Yoga erfasst den Menschen in seiner Gesamtheit und wirkt auf Körper, Geist und Seele. Yoga kann uns bei Stress, Schlaflosigkeit, Erschöpfung, Reizbarkeit, Bluthochdruck, Herz- und Atembeschwerden sowie

Rücken- und Gliederschmerzen positiv unterstützen. Yoga wirkt harmonisierend und stärkend auf die inneren Organe, Drüsen und Nerven. Das Herz-Kreislaufsystem und die Selbstheilungskräfte werden aktiviert. Wir üben achtsam durch unendliches Nachgeben, jeder so, wie es die körperliche Verfassung zulässt. Ganz nach dem Motto: Entspannung vor Perfektion! Mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Gymnastikmatte, Decke, Kissen

16-G4139

Do, 22.09.2016, 18.30 – 19.45 Uhr, 10 x
Groschlattengrün, Kinderhaus, Turnraum / 51,25 €

16-G4140

Do, 12.01.2017, 18.30 – 19.45 Uhr, 10 x
Groschlattengrün, Kinderhaus, Turnraum / 51,25 €

16-G6225

Regionale Superfoods**Tanja Franz**

Superfoods sind Lebensmittel mit besonderer Wirkung und einem extrem hohen Gehalt an Vitalstoffen. Dabei müssen wir nicht auf Exoten zurückgreifen, sondern können uns in der heimischen Natur bedienen. Regionale Superfoods sind gesund und ökologisch wertvoll. Wie sie raffiniert zubereitet werden können, zeigt dieser Kochabend.

Mitbringen: Behälter für Reste, Schürze

Mi, 08.02.2017, 18.00 – 21.00 Uhr

Grundschule, Lehrküche / 15,00 €

incl. 4,50 € Materialbeitrag

**KULTUR**

16-K3009

Kräuter – Stoffdruck**Doris Burger**

Mit Stempeln aus Blättern, Blüten oder Kräutern und Stoffmalfarbe bedrucken Sie verschiedene Textilien und lassen daraus kreative Designerstücke entstehen. Sie entscheiden, ob Sie beispielsweise eine Wiese, Mandalas oder Bordüren gestalten. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Es stehen viele verschiedene, übers Jahr gesammelte und gepresste Pflanzen zur Verfügung. Die Textilien können auch im Kurs erworben werden.

Mitbringen: helle, vorgewaschene Stoffe aus Baumwolle, Leinen oder Baumwolle/Leinenmischgewebe (beispielsweise T-Shirts, Kissenhüllen, Servietten, Geschirrtücher oder Stofftaschen) nicht zu grob gewebt oder gemustert

Mo, 23.01.2017, 18.30 – 20.45 Uhr

Grundschule / 10,20 €

(Materialkosten nach Verbrauch ab 4,00 €)

16-K5004**Gitarrenbegleitung – Crashkurs
Spezialkurs für Advent und Weihnachten
Kludia Kormann**

In diesem Kurs erlernen Sie die Grundakkorde (C, D, D7, Dm, E, E7, Em, kleiner F, G, G7, A, A7, Am, H7) zur Begleitung von Liedern auf der Gitarre. Sie lernen einfache Schlagtechniken und Zupfmuster.

Das von der Kursleiterin erstellte didaktische Material macht das Wiederholen und Einüben zu Hause leicht nachvollziehbar. Viele bekannte (Advents-, Weihnachts- und Kinder-) Lieder, Unterhaltungsmusik sowie eingängiges Neues erleichtern das Üben und Sie können die Lieder gleich einsetzen.

Der Kurs richtet sich an alle Jugendlichen ab 14 Jah-

re und Erwachsenen, die gerne Musik machen und Begleitung auf der Gitarre erlernen wollen. Musikalische Vorkenntnisse sind nicht unbedingt notwendig, gerne singen sollten Sie aber schon.

Der Kurs ist auch gut geeignet für alle, die in pädagogischen Einrichtungen (KiTa, Schulen,...) arbeiten oder gerne mit Kindern Musik machen.

Fingernägel der linken Hand bitte kurz schneiden.

Mitbringen: Gitarre, Stimmgerät, Notenständer, Fußbank (falls vorhanden), Getränk und Brotzeit

Sa, 08.10.2016, 09.30 – 15.00 Uhr
Groschlattengrün, Kinderhaus / 52,00 €
davon Materialbeitrag für Skript: 10,00 €
(keine Schüler-Ermäßigung möglich)

**Birgit Weininger**

Brücklstraße 6
Schönkirch
95703 Plößberg
09636/92110

Anmeldung:
09631/88-205

**GESUNDHEIT****Fitness für Frauen – „50 plus“****Lydia Hüttner**

Herz-Kreislauf-Training, wirbelsäulengerechte Gymnastik, Balance-Training, Lockerungs-, Kräftigungs- und Dehnübungen, Übungen zur Verbesserung von Koordination und Konzentration, Einüben leichter Tänze

Mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe

16-G1163

Mi, 21.09.2016, 15.30 – 16.30 Uhr, 10 x
Grundschule, Turnhalle / 36,00 €

16-G1164

Mi, 11.01.2017, 15.30 – 16.30 Uhr, 10 x
Grundschule, Turnhalle / 36,00 €

Keine Nachricht ist eine gute Nachricht!
Nur wenn ein Kurs bereits ausgebucht ist,
verschoben oder abgesagt werden muss,
werden Sie informiert.

Tabata**Marion Franz**

Tabata ist ein intensives Zirkel-Intervalltraining, das den gesamten Körper perfekt trainiert. Eine Kursstunde besteht aus einem Warm-up, acht Intervallen sowie Stretching und Cool-down am Ende der Stunde. Ein Intervall dauert insgesamt vier Minuten. Nach jeweils 20 Sekunden Power folgen immer 10 Sekunden Pause, so dass der Körper maximal gefordert wird. Dies hat zur Folge, dass die Fettverbrennung auf Hochtouren läuft und in relativ kurzer Zeit die Figur gestrafft, die Muskulatur gestärkt und die Kondition verbessert wird.

Mitbringen: feste Sportschuhe, Gymnastikmatte, Getränk

16-G1165

Mi, 09.11.2016, 19.30 – 20.30 Uhr, 6 x
Grundschule, Turnhalle / 21,60 €

16-G1166

Mi, 11.01.2017, 19.30 – 20.30 Uhr, 12 x
Grundschule, Turnhalle / 43,20 €

Gymnastik für die Wirbelsäule (KK)

Funktionelle Gymnastik mit Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur, Körperwahrnehmung, Entspannungs- und Dehnübungen zur Vorbeugung von Beschwerden und Erkrankungen der Wirbelsäule
Bei akuten Rückenschmerzen fragen Sie bitte vorher Ihren Arzt!

Mitbringen: Sportkleidung, Gymnastikmatte

16-G3148**Alena Bernatová**

Mo, 10.10.2016, 19.00 – 20.00 Uhr, 8 x
(Kurs findet in den Ferien statt)

Praxis für Physikalische Therapie Busl und Artmann-Kunz (Kirchenstraße 5) / 36,00 €

16-G3149**Birgit Artmann-Kunz**

Mo, 10.10.2016, 20.00 – 21.00 Uhr, 8 x
(Kurs findet in den Ferien statt)

Praxis für Physikalische Therapie Busl und Artmann-Kunz (Kirchenstraße 5) / 36,00 €



16-G3150

Alena Bernatová

Mo, 09.01.2017, 19.00 – 20.00 Uhr, 8 x
(Kurs findet in den Ferien statt)

Praxis für Physikalische Therapie Busl und
Artmann-Kunz (Kirchenstraße 5) / 36,00 €

16-G3151

Birgit Artmann-Kunz

Mo, 09.01.2017, 20.00 – 21.00 Uhr, 8 x
(Kurs findet in den Ferien statt)

Praxis für Physikalische Therapie Busl und
Artmann-Kunz (Kirchenstraße 5) / 36,00 €

16-G3152

Alena Bernatová

Do, 13.10.2016, 19.00 – 20.00 Uhr, 8 x
(Kurs findet in den Ferien statt)

Praxis für Physikalische Therapie Busl und
Artmann-Kunz (Kirchenstraße 5) / 36,00 €

16-G3153

Birgit Artmann-Kunz

Do, 13.10.2016, 20.00 – 21.00 Uhr, 8 x
(Kurs findet in den Ferien statt)

Praxis für Physikalische Therapie Busl und
Artmann-Kunz (Kirchenstraße 5) / 36,00 €

16-G3154

Alena Bernatová

Do, 12.01.2017, 19.00 – 20.00 Uhr, 8 x
(Kurs findet in den Ferien statt)

Praxis für Physikalische Therapie Busl und
Artmann-Kunz (Kirchenstraße 5) / 36,00 €

16-G3155

Birgit Artmann-Kunz

Do, 12.01.2017, 20.00 – 21.00 Uhr, 8 x
(Kurs findet in den Ferien statt)

Praxis für Physikalische Therapie Busl und
Artmann-Kunz (Kirchenstraße 5) / 36,00 €



**Hinweis zur Krankenkassen-Förderung
von Präventionskursen**

Gesundheitliche Prävention verhilft zu einem längeren gesunden Leben und senkt die Kosten des Gesundheitswesens. In den Bereichen Bewegung, Entspannung/Stressbewältigung, Ernährung und Sucht kann die Teilnahme an vhs-Kursen von den Gesetzlichen Krankenkassen gemäß § 20 V Sozialgesetzbuch (SGB) gefördert werden.

In unseren Gesundheitskursen orientieren wir uns zusätzlich zu den medizinisch-fachlichen vor allem auch an pädagogischen Gesichtspunkten. Die Qualitätskriterien der Volkshochschulen unterscheiden sich daher zum Teil erheblich von den Förderkriterien der Krankenkassen.

Dennoch ermöglichen wir Ihnen wie bisher die Förderung von Präventionsangeboten. Seit Anfang 2014 prüft die Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP) bundesweit für die meisten Gesetzlichen Krankenkassen die Förderfähigkeit von Präventionsangeboten.

Förderfähige Gesundheitskurse sind auch im aktuellen vhs-Programm wieder mit dem Kürzel (KK) gekennzeichnet. Bitte klären Sie vor Kursbeginn mit Ihrer Krankenkasse, ob und in welcher Höhe Ihre Kursteilnahme gefördert wird.

Am Ende eines förderfähigen Kurses erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung mit dem Hinweis auf § 20 V SGB, wenn Sie an mindestens 80 % der Kursstunden teilgenommen haben. Diese können Sie dann – zusammen mit einem Zahlungsbeleg (z. B. Kontoauszug) – bei Ihrer Krankenkasse einreichen.



Maria Busch

Kellermühle 11
95704 Pullenreuth
09234/6197

Anmeldung:
09631/88-205



GESELLSCHAFT

16-A2014

Grüne Apotheke

Karin Holleis

In der Natur sind viele Schätze, die uns helfen, unsere Gesundheit zu erhalten. Nutzen Sie das alte Wissen. In diesem Kurs erfahren Sie, wie man mit der Kraft der Natur gesund werden und bleiben kann, wie man die Heilpflanzen konservieren kann und welche Heilpflanzen für dies und das wichtig sind. Zum Schluss fertigen Sie eine kleine Naturapotheke.

Mi, 09.11.2016, 18.30 – 21.30 Uhr

Feuerwehrhaus Pullenreuth / 14,40 €

(Materialkosten incl. Fläschchen und Tiegel 10,00 €)



SPRACHEN

Sprachunterricht kann nur erfolgreich sein, wenn er über einen längeren Zeitraum angeboten wird. Um dies zu ermöglichen, finden Sprachkurse **ab mindestens 5 Teilnehmern** statt.

Um diese Lehrgänge finanzieren zu können, ergibt sich folgende Staffelung der Kursdauer bei gleich bleibender Teilnehmergebühr:

ab 9 Teilnehmern:	12 x 90 min.
8 und 7 Teilnehmer:	10 x 90 min.
6 und 5 Teilnehmer:	8 x 90 min.

Die Reduzierung der Stundenzahl ist pädagogisch zu vertreten, da der Unterricht in kleineren Gruppen intensiver ist und der Kursleiter mehr auf den einzelnen Teilnehmer eingehen kann. Dadurch werden die Lerninhalte schneller vermittelt.

Viel Spaß und Erfolg in Ihrem vhs-Sprachkurs!

Stufenbezeichnung nach dem Gemeinsamen europäischen Referenzrahmen (GER)

siehe allgemeine Hinweise am Anfang des Sprachenbereiches in Tirschenreuth

16-S1020

Englisch für Fortgeschrittene Mittelstufe B1

Susan Clark-Schmidt

Möchten Sie Ihr Englisch wiederbeleben und sich für den Beruf oder Urlaub fit machen? In diesem Kurs werden grammatische Strukturen wiederholt und aufgebaut. Der Schwerpunkt liegt aber aufs aktive Sprechen.

Dieser Englischkurs ist für alle gedacht, die bereits etwa vier bis fünf Jahre Englisch gelernt haben. Aber die Neueinsteiger sind natürlich auch herzlich willkommen!

Voraussetzung: gute grundlegende Englischkenntnisse A2

Lehrbuch: wird im Kurs mitgeteilt

Do, 06.10.2016, 18.30 – 20.00 Uhr, 12 x
Rathaussaal / 70,00 €



GESUNDHEIT

Aerobic – Fitness – Fun

Karin Hain

Ein Fitness-Mix für alle, die mehr für ihre Kondition tun wollen!

Nach einem wirkungsvollen Ausdauer- und Konditionstraining zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems folgen gezielte Kräftigungsübungen für die Problemzonen Bauch-Beine-Po sowie für den Rücken. Eine Dehn- und Entspannungsphase schließt die Stunde ab.

Mitbringen: feste Sportschuhe, Gymnastikmatte

16-G1167

Mi, 28.09.2016, 20.30 – 21.30 Uhr, 10 x
Turnhalle Pullenreuth / 36,00 €

16-G1168

Mi, 11.01.2017, 20.30 – 21.30 Uhr, 10 x
Turnhalle Pullenreuth / 36,00 €

16-G2018

Disco-Fox – Aufbaukurs

Tanzschule Vézard

Die bereits bekannten Schritte und Figuren werden wiederholt sowie fünf neue Figuren-Variationen erlernt. Die Kenntnis der Grundschritte wird vorausgesetzt.

Mi, 30.11.2016, 19.30 – 21.00 Uhr, 2 x
Feuerwehrhaus Pullenreuth / 16,00 €



16-G7018

Einführung in die homöopathische Haus- und Notfallapotheke

Amalie Rettinger

In diesem Kurs erfahren Sie, was klassische Homöopathie ist und wie sie wirkt. Sie lernen wichtige homöopathische Mittel kennen und diese in vielen Situationen des täglichen Lebens verantwortungsbewusst einzusetzen, z. B. bei Verletzungen, Sonnenstich, Muskelkater, Prüfungsangst usw.

Mitbringen: Schreibmaterial

Mi, 29.03.2017, 19.00 – 20.30 Uhr, 2 x
Feuerwehrhaus Pullenreuth / 12,00 €



Die Teilnehmergebühren werden nach Kursbeginn abgebucht.
Bitte erteilen Sie uns bei der Anmeldung ein SEPA-Lastschriftmandat!



Isolde König
 Friedhofstraße 2
 Premenreuth
 92717 Reuth
 09681/2817
 Anmeldung:
 09631/88-205



GESUNDHEIT

Tabata

Marion Franz

Tabata ist ein intensives Zirkel-Intervalltraining, das den gesamten Körper perfekt trainiert. Eine Kursstunde besteht aus einem Warm-up, acht Intervallen sowie Stretching und Cool-down am Ende der Stunde. Ein Intervall dauert insgesamt vier Minuten. Nach jeweils 20 Sekunden Power folgen immer 10 Sekunden Pause, so dass der Körper maximal gefordert wird. Dies hat zur Folge, dass die Fettverbrennung auf Hochtouren läuft und in relativ kurzer Zeit die Figur gestrafft, die Muskulatur gestärkt und die Kondition verbessert wird.

Mitbringen: feste Sportschuhe, Gymnastikmatte, Getränk

16-G1169

Do, 10.11.2016, 18.30 – 19.30 Uhr, 6 x
 Mehrzweckhalle Premenreuth / 21,60 €

16-G1170

Do, 12.01.2017, 18.30 – 19.30 Uhr, 12 x
 Mehrzweckhalle Premenreuth / 43,20 €

Zumba®Fitness

Michaela Grüner

Zumba® (umgangssprachlich für „Bewegen und Spaß haben“) ist Aerobic gepaart mit heißer Latino-Musik. Die verschiedenen lateinamerikanischen Tanzstile wie Salsa, Merengue, Cumbia und Reggeaton werden mit fitnessorientierten Tanzchoreographien kombiniert, lassen die Hüften schwingen und regen die Fettverbrennung an.

Zumba® ist für alle, egal welches Alter und Fitnessniveau. Man muss nicht tanzen können. Das Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß zu haben.

Mitbringen: Hallenschuhe mit glatter Sohle, Handtuch, Getränk

16-G1171

Fr, 30.09.2016, 18.00 – 19.00 Uhr, 10 x
 Mehrzweckhalle Premenreuth / 41,00 €

16-G1172

Fr, 13.01.2017, 18.00 – 19.00 Uhr, 8 x
 Mehrzweckhalle Premenreuth / 32,80 €

Pilates

Marion Franz

Pilates ist ein effektives Ganzkörpertraining, das Kräftigung, Koordination und Dehnung sinnvoll mit Atemtechnik kombiniert. Mit seinen fließenden Bewegungen stabilisiert Pilates vor allem die tiefe Bauch- und Rückenmuskulatur, baut ein starkes Körperzentrum



GESELLSCHAFT

16-A2015

Der Spitzwegerich – unser Freund am Wegesrand

Alexandra Beyer

Die Kräuterführerin Alexandra Beyer stellt Ihnen – in einem Vortrag der etwas anderen Art – den Spitzwegerich in all seiner Vielfalt und Wirkungsweise vor. Beim Erzählen eines Kräutermärchens werden Sie eingeladen, auf eine kleine Entspannungsreise zu gehen. Abschließend wird eine Tinktur mit diesem Zauberkraut hergestellt.

Mitbringen: Schraubgläschen ca. 250 ml

Mo, 10.10.2016, 19.00 – 20.30 Uhr

Kath. Kindergarten St. Josef Premenreuth

(Kirchplatz 6) / 7,20 €

(Materialkosten für Tinktur: 3,50 €)

16-A2016

Kräuterabend für die Sinne

Alexandra Beyer

Die Kräuterführerin Alexandra Beyer lädt Sie zu einem besonderen Kräuterabend in ihren Garten ein, in dem wachsen darf, was dort sein möchte. Begonnen wird mit einem gemütlichen Kennenlernen unter dem Holunderbaum bei erfrischender Gierschlimonade. Dann werden Sie gemeinsam in die Welt der Wildkräuter mit ihren vielseitigen Eigenschaften und Wirkungsweisen eintauchen. Mit einem leckeren Kräuterimbiss findet der Abend dann seinen Ausklang.

Der Kurs findet auch bei schlechtem Wetter statt.

Bitte dann wetterfeste Kleidung mitbringen.

Mi, 21.06.2017, 19.00 – 21.15 Uhr

Garten von Fam. Beyer Premenreuth

(Falkenbergerstraße 31a) / 10,80 €

(Materialkosten für Imbiss und Getränk: 5,00 €)

auf und ermöglicht einen schlanken Muskelaufbau. Pilates ist für Männer und Frauen jeden Alters geeignet. Mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch, Gymnastikmatte, warme Socken

16-G1330

Do, 10.11.2016, 19.30 – 20.30 Uhr, 6 x
Mehrzweckhalle Premenreuth / 24,60 €

16-G1331

Do, 12.01.2017, 19.30 – 20.30 Uhr, 12 x
Mehrzweckhalle Premenreuth / 49,20 €



KULTUR

16-K5005

Gitarrenbegleitung – Crashkurs Spezialkurs für Advent und Weihnachten

Klaudia Kormann

In diesem Kurs erlernen Sie die Grundakkorde (C, D, D7, Dm, E, E7, Em, kleiner F, G, G7, A, A7, Am, H7)

zur Begleitung von Liedern auf der Gitarre. Sie lernen einfache Schlagtechniken und Zupfmuster.

Das von der Kursleiterin erstellte didaktische Material macht das Wiederholen und Einüben zu Hause leicht nachvollziehbar. Viele bekannte (Advents-, Weihnachts- und Kinder-) Lieder, Unterhaltungsmusik sowie eingängiges Neues erleichtern das Üben und Sie können die Lieder gleich einsetzen.

Der Kurs richtet sich an alle Jugendlichen ab 14 Jahre und Erwachsenen, die gerne Musik machen und Begleitung auf der Gitarre erlernen wollen. Musikalische Vorkenntnisse sind nicht unbedingt notwendig, gerne singen sollten Sie aber schon.

Der Kurs ist auch gut geeignet für alle, die in pädagogischen Einrichtungen (KiTa, Schulen,...) arbeiten oder gerne mit Kindern Musik machen.

Fingernägel der linken Hand bitte kurz schneiden.

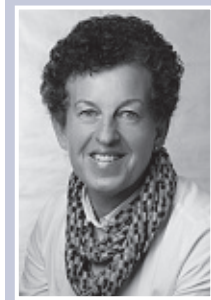
Mitbringen: Gitarre, Stimmgerät, Notenständer, Fußbank (falls vorhanden), Getränk und Brotzeit

Sa, 22.10.2016, 09.30 – 15.00 Uhr

Kath. Kindergarten St. Josef Premenreuth / 52,00 €

davon Materialbeitrag für Skript: 10,00 €

(keine Schüler-Ermäßigung möglich)



Christa Kastner

Am Federacker 5
95679 Waldershof
09231/72965

Anmeldung:
09631/88-205



GESELLSCHAFT

16-A2017

Pflegeprodukte aus natürlichen Zutaten

Doris Burger

Aus natürlichen Zutaten, Ansätzen, Essenzen und Kräutern rühren und mischen Sie in der Kräuterwerkstatt verschiedene Pflegeprodukte. So werden Sie eine Creme, Badepralinen, einen Lippenfettstift, Badesalz und Savonettes herstellen und in kleine Döschen abfüllen oder hübsch in Cellophan-Tütchen verpacken. Mit den entsprechenden Rezepten ist das Nacharbeiten zu Hause ganz einfach.

Do, 19.01.2017, 18.30 – 20.45 Uhr

Naturwerkstatt Steinwald (Masch 7) / 10,80 €

(Materialkosten nach Verbrauch ca. 8,00 €)

16-A1010

Steinwald-Exkursion

zum verschwundenen Ortsteil Hapfersreuth

Ursula Schimmel

Auf Waldershofers Gemeindegebiet liegt die ehemalige Ansiedlung „Hapfersreuth“ versteckt im östlichen Steinwald. Auf selten begangenen Wegen geht diese naturkundliche, historische Führung entlang des Strudelbaches durch alten Bergmischwald zu den Wiesen der Wüstung Hapfersreuth und weiter zur eindrucksvollen Felsformation „Riesenschüssel“.

Die Streckenlänge beträgt ca. 6 km, der Höhenunterschied etwa 100 m. Bitte Rucksack-Verpflegung mitnehmen für das Picknick auf der Hapfersreuther Wiese. Die Wanderung ist für Familien geeignet, aber nur bedingt Kinderwagen-tauglich, je nach aktuellem Zustand der Forstwege. Anschließend ist eine Einkehr im Marktreidwitzer Haus möglich.

Bitte dem Wetter angepasste Kleidung und bequeme Wanderschuhe tragen!

Sa, 08.10.2016, 14.00 – 17.00 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz „Zimmerplatz“ an der Straße von Poppenreuth nach Friedenfels (St2121) / 4,00 €
Anmeldung erforderlich!

In Zusammenarbeit mit dem Bund Naturschutz – Kreisgruppe Tirschenreuth

16-A2018
**Wildkräuter-Wanderung
und Kräutertorten aus dem Holzbackofen**
Doris Burger

Die zertifizierte Kräuterpädagogin begleitet Sie auf einer kurzen Wanderung über die Frühlingswiesen in Masch. Dabei erleben Sie die wild wachsenden Kräuter mit allen Sinnen. Bei der Kräuterführung sammeln Sie schmackhafte und gesunde Frühlingskräuter. Diese bilden eine aromatische Grundlage für die Kräutertorten, die Sie danach traditionell im Holzbackofen zubereiten. Zu den knusprigen Torten genießen Sie auch eine leckere Wiesenlimonade. Während des Kurses bekommen Sie viele Informationen zur Verarbeitung und Verwendung von Wildkräutern.

Fr, 05.05.2017, 17.00 – 19.15 Uhr

Naturwerkstatt Steinwald (Masch 7) / 10,80 €
(Materialkosten nach Verbrauch ca. 7,00 €)

16-A2019
Wildbienenhotel
Erich Burger

Aus vorgefertigtem und unbehandeltem Holzzuschnitt fertigen Sie die Grundform des Insektenhotels. Die entstehenden Räume werden individuell befüllt. Verschiedene Röhren, beispielsweise aus Bambus, Schilf oder selbst gebohrt in Hartholzstücke werden den einzelnen Wildbienenarten als Nisthilfe dienen. Nähere Informationen gerne telefonisch beim Kursleiter unter 09231 72891.

Der Umgang mit Akkuschrauber und Handsäge sollte vertraut sein.

Mitbringen: Akkuschrauber mit Bits, Holzbohrern 3,4,6,8,10 (soweit vorhanden), Gehrungssäge und Gehrungsschneidlatte (soweit vorhanden), Hammer, Bleistift, Meter, evtl. Teppichmesser

Sa, 25.03.2017, 09.00 – 12.45 Uhr

Naturwerkstatt Steinwald (Masch 7) / 18,50 €
(Materialkosten nach Verbrauch ab 28,00 €)


GESUNDHEIT
FITNESS / BEWEGUNG
Mutter-Kind-Turnen (0 – 3 Jahre)
Tanja Franz

Bewegung ist für Kinder die natürlichste Sache der Welt. In diesem Kurs können schon die Kleinsten zusammen mit einem Elternteil aktiv werden und so die Motorik und Koordination spielerisch fördern. Abwechslungsreiche Angebote wie Sing- und Fingerspiele, Tänze, einfache Parcourübungen und viel Raum zum Toben und Spielen sorgen für bewegte und vergnügte Stunden!

Mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe

16-G1173

Mo, 26.09.2016, 09.30 – 10.30 Uhr, 8 x
(kein Kurs am 17.10.2016)
Volksschule, Ballettraum / 32,80 €

16-G1174

Mo, 09.01.2017, 09.30 – 10.30 Uhr, 10 x
Volksschule, Ballettraum / 41,00 €

16-G1175

Mo, 24.04.2017, 09.30 – 10.30 Uhr, 5 x
Volksschule, Ballettraum / 20,50 €

Kinderturnen (3 – 6 Jahre)
Tanja Franz

Bewegung ist für Kinder die natürlichste Sache der Welt und für eine gute Entwicklung enorm wichtig. Dieser Kurs bietet Kindergartenkindern viel Raum, um den eigenen Körper zu entdecken. Abwechslungsreiche Gerätelandschaften, Parcours, Tanzspiele, Mannschaftsspiele usw. fördern die Motorik, die Koordination und auch das Selbstvertrauen der kleinen Turner. Gute Laune ist garantiert!
Mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe

16-G1176

Mo, 26.09.2016, 16.00 – 17.00 Uhr, 8 x
(kein Kurs am 17.10.2016)
Volksschule, Turnhalle / 28,80 €
(Ermäßigung bereits berücksichtigt!)

16-G1177

Mo, 09.01.2017, 16.00 – 17.00 Uhr, 10 x
Volksschule, Turnhalle / 36,00 €
(Ermäßigung bereits berücksichtigt!)

16-G1178

Mo, 24.04.2017, 16.00 – 17.00 Uhr, 5 x
Volksschule, Turnhalle / 18,00 €
(Ermäßigung bereits berücksichtigt!)

Rücken-Fit
Tanja Franz

Rückenleiden gehören heute zu den häufigsten Zivilisationskrankheiten. Doch dagegen können Sie etwas tun, indem Sie den Rücken kräftigen und versuchen, ungünstige Belastungen zu vermeiden. Diese Stunde umfasst ein Kraft aufbauendes Programm rund um den Rücken sowie Dehnungs- und Entspannungsübungen bei ruhiger Musik. Auch für Männer sehr gut geeignet!
Mitbringen: Sportkleidung, Gymnastikmatte

16-G1179

Mo, 26.09.2016, 17.15 – 18.15 Uhr, 8 x
(kein Kurs am 17.10.2016)
Volksschule, Ballettraum / 32,80 €

16-G1180

Mo, 09.01.2017, 17.15 – 18.15 Uhr, 10 x
Volksschule, Ballettraum / 41,00 €

16-G1181

Mo, 24.04.2017, 17.15 – 18.15 Uhr, 5 x
Volksschule, Ballettraum / 20,50 €

Bioswing – Schwing Dich fit

Tanja Franz

Eine Kursstunde mit dem Schwingstab ist ein sanftes, aber zugleich sehr effektives Ganzkörpertraining mit Schwerpunkt auf der tiefliegenden Muskulatur. Neben der Kraft werden vor allem auch die Koordination und die Beweglichkeit trainiert. Verspannungen werden gelöst, der Rücken gestärkt und die Haltung verbessert. Eine Entspannungseinheit rundet die Stunde ab. Auch für Einsteiger geeignet!

Mitbringen: feste Sportschuhe, Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk

16-G1182

Mo, 26.09.2016, 18.15 – 19.15 Uhr, 8 x
(kein Kurs am 17.10.2016)

Volksschule, Ballettraum / 32,80 €

16-G1183

Mo, 09.01.2017, 18.15 – 19.15 Uhr, 10 x
Volksschule, Ballettraum / 41,00 €

16-G1184

Mo, 24.04.2017, 18.15 – 19.15 Uhr, 5 x
Volksschule, Ballettraum / 20,50 €

Zumba®Fitness

Ingrid Käs

Zumba® (umgangssprachlich für „Bewegen und Spaß haben“) ist Aerobic gepaart mit heißer Latino-Musik. Die verschiedenen lateinamerikanischen Tanzstile wie Salsa, Merengue, Cumbia und Reggeaton werden mit fitnessorientierten Tanzchoreographien kombiniert, lassen die Hüften schwingen und regen die Fettverbrennung an.

Zumba® ist für alle, egal welches Alter und Fitnessniveau. Man muss nicht tanzen können. Das Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß zu haben.

Mitbringen: Hallenschuhe mit glatter Sohle, Handtuch, Getränk

16-G1185

Mo, 19.09.2016, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 x
Volksschule, Turnhalle / 41,00 €

16-G1186

Mo, 09.01.2017, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 x
Volksschule, Turnhalle / 41,00 €

16-G1187

Mo, 24.04.2017, 19.00 – 20.00 Uhr, 5 x
Volksschule, Turnhalle / 20,50 €

Body-Step

Ingrid Käs

Spaß pur! - In jeder Stunde wird eine kleine Choreographie vollständig erarbeitet, die auf Step-Grundschritten basiert und langsam aufgebaut wird. Den Abschluss bilden Bauch- und Po-Training sowie Stretching.

Step-Grundkenntnisse sind von Vorteil!

Mitbringen: feste Sportschuhe, Gymnastikmatte

16-G1188

Mo, 19.09.2016, 20.00 – 21.00 Uhr, 10 x
Volksschule, Turnhalle / 41,00 €

16-G1189

Mo, 09.01.2017, 20.00 – 21.00 Uhr, 10 x
Volksschule, Turnhalle / 41,00 €

16-G1190

Mo, 24.04.2017, 20.00 – 21.00 Uhr, 5 x
Volksschule, Turnhalle / 20,50 €

Senior-Fit

Christine Axmann-Kolb

Fitness-Training ist keine Frage des Alters!

Mit zunehmendem Alter wird es immer wichtiger, etwas für seinen Körper zu tun. Denn eine gefestigte Muskulatur stabilisiert die Gelenke und den Rücken. Ein regelmäßiges und dem Alter entsprechendes Training fördert nicht nur Wohlbefinden und Beweglichkeit, sondern stärkt außerdem die Widerstandskraft gegen äußere Einflüsse, Stress und Krankheiten. Auch für Männer sehr gut geeignet.

Mitbringen: feste Sportschuhe, Gymnastikmatte

16-G1191

Di, 20.09.2016, 16.45 – 17.45 Uhr, 10 x
Volksschule, Turnhalle / 27,00 €
(mit Senioren-Ermäßigung)

16-G1192

Di, 10.01.2017, 16.45 – 17.45 Uhr, 10 x
Volksschule, Turnhalle / 27,00 €
(mit Senioren-Ermäßigung)

Fit am Morgen

Ingrid Käs

Fitness und Wohlbefinden für den ganzen Tag!

Mit einfachen Aerobic-Schritten zu flotter Musik wird die Fettverbrennung optimal angeregt. Anschließend folgen gezielte Kräftigungsübungen zur Straffung des ganzen Körpers, zum Teil mit Hanteln oder Theraband. Stretching beendet die Stunde.

Mitbringen: feste Sportschuhe, Gymnastikmatte

16-G1193

Do, 22.09.2016, 08.30 – 09.30 Uhr, 10 x
Volksschule, Turnhalle / 36,00 €

16-G1194

Do, 12.01.2017, 08.30 – 09.30 Uhr, 10 x
Volksschule, Turnhalle / 36,00 €

16-G1195

Do, 27.04.2017, 08.30 – 09.30 Uhr, 5 x
Volksschule, Turnhalle / 18,00 €

16-G1196

Winter Bootcamp

Marina Schiffmann

Ein Fitness-Mix für alle! Nach einem effektiven Ausdauer- und Konditionstraining mit einfachen Aerobic-Schritten, bei denen die Fettverbrennung angekurbelt wird, folgen gezielte Kräftigungsübungen für Bauch, Beine, Po und den Rücken. Stretching und Entspannung runden die Stunde ab.

Mitbringen: feste Sportschuhe, Gymnastikmatte, Getränk

Do, 29.09.2016, 19.30 – 20.30 Uhr, 8 x
Volksschule, Turnhalle / 28,80 €

Hinweis zur Krankenkassen-Förderung von Präventionskursen

Gesundheitliche Prävention verhilft zu einem längeren gesunden Leben und senkt die Kosten des Gesundheitswesens. In den Bereichen Bewegung, Entspannung/Stressbewältigung, Ernährung und Sucht kann die Teilnahme an vhs-Kursen von den Gesetzlichen Krankenkassen gemäß § 20 V Sozialgesetzbuch (SGB) gefördert werden.

In unseren Gesundheitskursen orientieren wir uns zusätzlich zu den medizinisch-fachlichen vor allem auch an pädagogischen Gesichtspunkten. Die Qualitätskriterien der Volkshochschulen unterscheiden sich daher zum Teil erheblich von den Förderkriterien der Krankenkassen.

Dennoch ermöglichen wir Ihnen wie bisher die Förderung von Präventionsangeboten. Seit Anfang 2014 prüft die Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP) bundesweit für die meisten Gesetzlichen Krankenkassen die Förderfähigkeit von Präventionsangeboten.

Förderfähige Gesundheitskurse sind auch im aktuellen vhs-Programm wieder mit dem Kürzel (KK) gekennzeichnet. Bitte klären Sie vor Kursbeginn mit Ihrer Krankenkasse, ob und in welcher Höhe Ihre Kursteilnahme gefördert wird.

Am Ende eines förderfähigen Kurses erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung mit dem Hinweis auf § 20 V SGB, wenn Sie an mindestens 80 % der Kursstunden teilgenommen haben. Diese können Sie dann – zusammen mit einem Zahlungsbeleg (z. B. Kontoauszug) – bei Ihrer Krankenkasse einreichen.

**16-G1197
Spring Bootcamp**

Marina Schiffmann

Ein Fitness-Mix für alle! Nach einem effektiven Ausdauer- und Konditionstraining mit einfachen Aerobic-Schritten, bei denen die Fettverbrennung angekurbelt wird, folgen gezielte Kräftigungsübungen für Bauch, Beine, Po und den Rücken. Stretching und Entspannungsrunden die Stunde ab.

Mitbringen: feste Sportschuhe, Gymnastikmatte, Getränk

Do, 12.01.2017, 19.30 – 20.30 Uhr, 10 x
Volksschule, Turnhalle / 36,00 €

Bitte beachten Sie unsere Geschäftsbedingungen und allgemeinen Hinweise, besonders wenn Sie sich von einem Kurs abmelden müssen!

Dance-Aerobic

Ingrid Käs

Eine Stunde voller Tanz, Musik und Spaß! Klassische Aerobic-Schritte werden mit faszinierenden Moves und verschiedenen Tanzelementen aus Jazz, Salsa, Hip-Hop usw. kombiniert. Die Bewegungsfolgen sind zwar abwechslungsreich, aber einfach aufgebaut, so dass jeder problemlos mitmachen kann.

Mitbringen: feste Sportschuhe, Getränk

16-G1198

Fr, 23.09.2016, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 x
Volksschule, Ballettraum / 36,00 €

16-G1199

Fr, 13.01.2017, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 x
Volksschule, Ballettraum / 36,00 €

16-G1200

Fr, 28.04.2017, 18.30 – 19.30 Uhr, 5 x
Volksschule, Ballettraum / 18,00 €

Pilates

Doris Gimmel

Die Pilates-Technik ist eine sanfte Trainingsmethode, die Ihrem Körper unabhängig von Alter und körperlicher Leistungsfähigkeit mehr Balance und Beweglichkeit verleiht. Auf schonende Art werden Körperhaltung, Koordination, Atmung und Konzentration verbessert sowie die Muskeln gekräftigt. Das Pilates-Training schafft einen Ausgleich zu den einseitigen Belastungen des Alltags.

In diesem Kurs werden die Grundübungen des Matenprogramms geübt, die sowohl für ungeübte als auch für trainierte Teilnehmer geeignet sind.

Mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Gymnastikmatte, warme Socken

16-G1336

Di, 20.09.2016, 18.00 – 19.00 Uhr, 11 x
Volksschule, Ballettraum / 45,10 €

16-G1337

Di, 17.01.2017, 18.00 – 19.00 Uhr, 10 x
Volksschule, Ballettraum / 41,00 €

16-G1339

Pilates advanced

Doris Gimmel

Sie kennen die Pilates-Übungen bereits? Haben schon Pilates-Grundkurse besucht und möchten sich nun auch mal an die anspruchsvolleren Übungen wagen? Dann sind Sie hier genau richtig! Wir greifen alle Übungen an, unterstützt mit der Pilates-Rolle und dem -Ball.

Übungen für Fortgeschrittene, Vorkenntnisse erwünscht.

Mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Gymnastikmatte, warme Socken

Di, 25.04.2017, 18.00 – 19.00 Uhr, 6 x
Volksschule, Ballettraum / 24,60 €

MEDIZINISCHE GYMNASTIK

Rücken-Fit

Simone Schmucker

Rückenleiden gehören heute zu den häufigsten Zivilisationskrankheiten. Doch dagegen können Sie etwas tun, indem Sie den Rücken kräftigen und versuchen, ungünstige Belastungen zu vermeiden.

Diese Stunde umfasst ein Kraft aufbauendes Programm rund um den Rücken sowie Dehnungs- und Entspannungsübungen bei ruhiger Musik.

Auch für Männer sehr gut geeignet!

Mitbringen: Sportkleidung, Gymnastikmatte

16-G3028

Do, 06.10.2016, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 x
Volksschule, Turnhalle / 45,00 €

16-G3029

Do, 12.01.2017, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 x
Volksschule, Turnhalle / 45,00 €

Gymnastik für die Wirbelsäule (KK)

Ulrike Valentin

Funktionelle Gymnastik mit Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur, Körperwahrnehmung, Entspannungs- und Dehnübungen zur Vorbeugung von Beschwerden und Erkrankungen der Wirbelsäule

Bei akuten Rückenschmerzen fragen Sie bitte vorher Ihren Arzt!

Mitbringen: Sportkleidung, Gymnastikmatte

16-G3164

Do, 22.09.2016, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 x
Volksschule, Ballettraum / 45,00 €

16-G3165

Do, 12.01.2017, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 x
Volksschule, Ballettraum / 45,00 €

ENTSPANNUNG / KÖRPERERFAHRUNG

Yoga für Schulter, Nacken und Rücken

Doris Gimmel

Durch wenig Bewegung und überwiegend sitzende Tätigkeiten weist unser Körper typische Verkürzungen in der Muskulatur und den Faszien, dem Bindegewebe auf. Allgemein leidet er unter einem Mangel an Kraft und Haltungsverstellungen. Die in diesem Kurs vermittelten Haltungen (Asanas), Bewegungsabläufe (Sonnengruß) und Atemübungen (Pranayama) haben zum Ziel, uns beweglicher, unsere Muskeln geschmeidiger und unseren Geist ausgeglichener zu machen, um einen Zustand der Wohlspannung zu erreichen.

Mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, evtl. Decke

16-G4141

Di, 20.09.2016, 19.00 – 20.00 Uhr, 11 x
Volksschule, Ballettraum / 45,10 €

16-G4142

Di, 17.01.2017, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 x
Volksschule, Ballettraum / 41,00 €

16-G4143

Vinyasa Flow Yoga

Doris Gimmel

Für alle, die sich ein sanftes Fitnessprogramm wünschen, stellt Vinyasa Flow Yoga eine ausgezeichnete Möglichkeit dar, den Körper in Schwung zu halten. Verschiedene Asanas werden zusammen mit der Atmung harmonisch verbunden. Durch regelmäßiges Üben der Flows erreichen wir eine bessere Beweglichkeit und Geschmeidigkeit unseres Körpers und eine verbesserte Leistungsfähigkeit.

Vorkenntnisse von Asanas werden benötigt!

Mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte evtl. Decke

Di, 25.04.2017, 19.00 – 20.00 Uhr, 6 x

Volksschule, Ballettraum / 24,60 €

16-G4144

Yoga in der Schwangerschaft (KK)

Theresa Heining

Bewusst und glücklich Mutter werden!

Die Schwangerschaft ist im Leben einer Frau ein einzigartiges und wundervolles Geschenk. In dieser Zeit ist die Frau körperlich und emotional besonders gefordert.

Yoga bietet die Möglichkeit, mit den körperlichen Veränderungen in der Schwangerschaft besser zurecht zu kommen. Dadurch entwickeln sich ein positives Körpergefühl und ein tieferer Kontakt zum Baby.

Geeignet ist dieser Kurs vom vierten bis neunten Schwangerschaftsmonat.

Mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Yogamatte, Decke, Meditationskissen, Getränk

Fr, 13.01.2017, 17.00 – 18.15 Uhr, 8 x

Volksschule, Ballettraum / 45,00 €

Qi Gong

Ursula Eckert

Die Bewegungslehren des Qi Gong versuchen, durch langsame, immer wiederkehrende Bewegungen Körper, Seele und Geist in Einklang zu bringen. Oft merken die Teilnehmer schon nach der ersten Stunde, wie gut ihnen diese Bewegungsform tut. Außerdem erhöht sich durch die Atemübungen das Lungenvolumen. Das wiederum fördert die Durchblutung und den Sauerstoffgehalt des Blutes. Die Gelenke werden geschmeidiger, Verspannungen im Rücken und im Hals-Nackengebiet lösen sich. Geistiges und körperliches Wohlbefinden stellt sich ein.

Mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikmatte

16-G4220

Do, 22.09.2016, 20.00 – 21.00 Uhr, 10 x
Volksschule, Ballettraum / 41,00 €

16-G4221

Do, 12.01.2017, 20.00 – 21.00 Uhr, 12 x
Volksschule, Ballettraum / 49,20 €

PÄDAGOGIK / PSYCHOLOGIE

16-G5103

**Gewaltpräventionskurs für Kinder (6 – 12 Jahre)
Sicherheit kann man lernen!**

Rainer Frank

Damit Ihr Kind unbeschwert und sicher aufwachsen kann, sollte die Vermeidung von Gewalt und Gefahren zu einem festen Bestandteil jeder Erziehung werden. Im Kurs lernt Ihr Kind spielerisch, wie es sich bei Gefahr, aber auch bei ganz harmlosen Konflikten verhalten soll. In Rollenspielen üben wir mit den Kindern, richtig zu reagieren. Durch den Einsatz von Stimme, Gestik und Mimik lernt Ihr Kind, sich durchzusetzen.

Die Kinder steigern spürbar ihr Selbstbewusstsein und lernen, ihre Grenzen zu setzen, zu bewachen und auch zu verteidigen, um später solchen Situationen nicht hilflos gegenüberstehen zu müssen.

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.

Weiterhin üben die Kinder richtige und einfache Verhaltensweisen sowie die Entwicklung eines „Gefahrenfrühwarn-Systems“ im Umgang mit fremden Erwachsenen: Wie verhalte ich mich, wenn mich z. B. an der Bushaltestelle ein Fremder anspricht oder wenn ein Fahrzeug neben mir anhält bzw. herfährt und ich nach dem Weg gefragt werde? Wie flüchte ich richtig? Wie mache ich auf mich aufmerksam? Wo bekomme ich Hilfe und wie erreiche ich, dass mir von Passanten auch wirklich geholfen wird? Und warum sollte ich niemals jemandem folgen, der mir Hundewelpen oder Süßigkeiten verspricht? Wer ist ein „Fremder“?

Unser Training hat ein klares Ziel: sichere, fröhliche und selbstbewusste Kinder.

Mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe, Getränk

Mi, 26.10.2016, 15.15 – 17.30 Uhr
Volksschule, Turnhalle / 20,00 €

ERNÄHRUNG / ABNEHMEN

16-G6226

One-Pot-Pasta

Tanja Franz

Der neue Trend für die schnelle und kreative Küche! Das Prinzip ist ebenso einfach wie genial: Nudeln und Soße garen im selben Topf und sind schon nach 10 Minuten gar. Wir kochen und probieren verschiedene Variationen. Auch für Vegetarier geeignet!

Mitbringen: Behälter für Reste, Geschirrtuch, Spüllappen, evtl. Schürze

Mi, 01.02.2017, 18.00 – 21.00 Uhr
„Café Miteinander“ (Altes Rathaus, Markt 11) / 14,50 €
incl. 4,00 € Materialbeitrag

ERKRANKUNGEN / HEILMETHODEN

16-G7020

Elixiere aus der Hildegard-Apotheke

Johanna Eisner

An diesem Abend erfahren Sie, wie man verschiedene Elixiere nach den Rezepten der heiligen Hildegard herstellt, z. B. Frühjahrstrank, Petersilientrank, Andorn-Rahmsuppe, Andorn-Mischkräuter-Elixier, Flohsamenwein oder Hirschzungen-Elixier. Diese können auch im Kurs verkostet werden.

Mitbringen: Tasse, Schnapsglas, Teelöffel

Mi, 08.02.2017, 19.00 – 21.00 Uhr
„Café Miteinander“ (Altes Rathaus, Markt 11) / 7,00 €
(Materialkosten für Kostproben ca. 2,00 €)

16-G7021

**Haus- und Notfallapotheke
aus der Hildegard-Medizin**

Johanna Eisner

Die Haus- und Notfallapotheke der heiligen Hildegard von Bingen hat für alle kleinen und größeren Wehwehchen ein Mittel parat, z. B. Zahnwehwein, Spitzwegerich-Saft, Akelei usw.

Mi, 26.04.2017, 19.00 – 21.00 Uhr
„Café Miteinander“ (Altes Rathaus, Markt 11) / 7,00 €
(Materialkosten für Kostproben ca. 2,50 €)



KULTUR

16-K3010

Nähmaschinenführerschein

Ute Zakariah

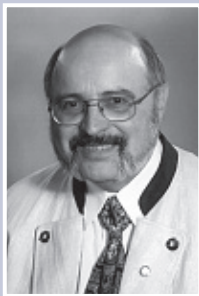
Sie machen sich mit Ihrer eigenen Nähmaschine vertraut und lernen die wichtigsten Handgriffe. Nach einer „Probefahrt“ legen Sie gleich los und es entsteht so Ihr erstes kleines Nähprojekt. Was das sein wird, wird noch nicht verraten.

Die Kursleiterin stellt das benötigte Material gegen Gebühr.

Mitbringen: Nähmaschine mit der Bedienungsanleitung (falls vorhanden), Nähutensilien, Verlängerungskabel

Sa, 10.12.2016, 10.00 – 14.30 Uhr
Volksschule / 19,80 €
(Materialkosten nach Verbrauch ca. 8,00 €)

Keine Nachricht ist eine gute Nachricht!
Nur wenn ein Kurs bereits ausgebucht ist,
verschoben oder abgesagt werden muss,
werden Sie informiert.



Bruno Salomon

Luitpoldstraße 6
95652 Waldsassen
09632/2230

Anmeldung:
09631/88-205



GESELLSCHAFT

16-A3013

Auffrischkurs für Führerscheininhaber

Franz Kilian

Das ist ein „Update-Kurs“ für langjährige aktive Autofahrer/-innen und Wiedereinsteiger/-innen. In diesem Kurs behandeln Sie ausführlich folgende Themen unter der Leitung eines erfahrenen Fahrlehrers:

- Aktuelle Verkehrsregeln – Neues für „langjährige Wagenlenker“
- Mentale Fitness bei älteren Menschen
- Sicherheit rund ums Auto
- Technische Neuerungen am Fahrzeug

Fr, 11.11.2016, 19.00 – 20.30 Uhr

Fahrschule Schreiber-Kilian (Prinzregent-Luitpold-Str. 6) / 7,20 €

16-A3014

„Witwenrente“ –

Was Sie schon immer wissen wollten!

Hermann Scharl

4,6 Mio. Frauen und 0,6 Mio. Männer erhalten in Deutschland Witwenrente. Wer sich nicht auskennt, hat es schwer seine Ansprüche zu erkennen. Wer die Einflussgrößen auf seine Rente kennt, weiß meist auch was er tun kann. Im Vortrag stehen im Mittelpunkt Einkommensanrechnung, Rentensplitting, Erziehungszeiten, Betriebsrenten, Krankenversicherung der Rentner sowie Vermögenseinkünfte.

Der Dozent ist gerichtlich zugelassener Rentenberater und HRM Master und gibt Ihnen praktische Tipps sowie Hinweise. Sie erhalten ein ausführliches Skript.

Do, 17.11.2016, 18.30 – 20.00 Uhr

Realschule im Stiftland / 10,00 €

Rente mit 63? Rente optimieren!

Hermann Scharl

siehe Tirschenreuth, Bereich: Steuern/Recht/Finanzen

16-A4005

Philosophische Spaziergänge: Auf der Suche nach Maßstäben für ein sinnerfülltes Leben

Wolfgang Minssen

Die derzeitigen Verwicklungen in der Weltwirtschaft mit ihren Auswirkungen auf die materiellen Rahmenbedingungen unserer Lebensführung laden zu Reflexionen darüber ein, was man unter einem guten und glücklichen Leben jenseits der Jagd nach immer mehr materiellen Gütern verstehen kann.

Die Teilnahme setzt keine Vorkenntnisse voraus. Man kann einfach nur zuhören oder die eigenen Vorstellungen und Gedanken einbringen.

Di, 11.10.2016, 19.00 – 20.30 Uhr

Realschule im Stiftland / 6,50 €



SPRACHEN

Sprachunterricht kann nur erfolgreich sein, wenn er über einen längeren Zeitraum angeboten wird. Um dies zu ermöglichen, finden Sprachkurse **ab mindestens 5 Teilnehmern** statt.

Um diese Lehrgänge finanzieren zu können, ergibt sich folgende Staffelung der Kursdauer bei gleich bleibender Teilnehmergebühr:

ab 9 Teilnehmern:	12 x 90 min.
8 und 7 Teilnehmer:	10 x 90 min.
6 und 5 Teilnehmer:	8 x 90 min.

Die Reduzierung der Stundenzahl ist pädagogisch zu vertreten, da der Unterricht in kleineren Gruppen intensiver ist und der Kursleiter mehr auf den einzelnen Teilnehmer eingehen kann. Dadurch werden die Lerninhalte schneller vermittelt.

Viel Spaß und Erfolg in Ihrem vhs-Sprachkurs!

Stufenbezeichnung nach dem Gemeinsamen europäischen Referenzrahmen (GER)

siehe allgemeine Hinweise am Anfang des Sprachbereiches in Tirschenreuth

16-S4007

Konversation in Spanisch

Mittelstufe B1 Basis

Barbara Schmid

Dieser Kurs wendet sich an alle Teilnehmer, die ihre grundlegenden Spanisch-Kenntnisse auffrischen und erweitern möchten. Der Schwerpunkt liegt in

der gesprochenen spanischen Sprache. In lockeren Gesprächen über eine Kurzgeschichte wird auch die Grammatik wiederholt und der Wortschatz erweitert.
Lehrbuch: Materialien der Kursleiterin

Mo, 10.10.2016, 19.00 – 20.30 Uhr, 12 x
Waldsassen, Mittelschule, Klassenzimmer / 70,00 €

**SONDERAKTION FÜR DAS JAHR 2016:
40 € Zuschuss für Tschechischkurse
für Anfänger!**

Alle Teilnehmer, die im Jahr 2016 einen Tschechischkurs für Anfänger ohne Vorkenntnisse mit mindestens 10 Doppelstunden besuchen, erhalten durch den Bezirk Oberpfalz einen einmaligen Zuschuss in Höhe von 40,- €. Damit unterstreicht der Bezirk, wie wichtig ihm das Erlernen der Sprache unseres Nachbarlandes ist. Nutzen Sie die Chance und lernen Sie Tschechisch - JETZT!

Damit jeder in den Genuss des Zuschusses kommt, dauern alle Tschechischkurse für Anfänger ohne Vorkenntnisse mindestens zehn Doppelstunden. Falls die dafür nötige Teilnehmerzahl (mindestens 7 Teilnehmer) nicht erreicht wird, erhöht sich die Teilnehmergebühr auf 87,50 €, abzüglich 40,- € Zuschuss, so dass nur ein Eigenanteil von 47,50 € bleibt.

**16-S5013
Tschechisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse
Grundstufe A1 Basis
Petra Pažďorová**

Dieser Kurs wendet sich an „echte“ Anfänger ohne Tschechisch-Vorkenntnisse, die in einer angenehmen Atmosphäre und mit Spaß die Grundregeln und den Grundwortschatz der tschechischen Sprache erlernen möchten. Unter anderem wird auch mehr über das kulturelle Nachbarland Tschechien und seine Leute vermittelt.

Lehrbuch: Tschechisch Express A1/1 und Unterlagen der Kursleiterin

Do, 06.10.2016, 20.00 – 21.30 Uhr, 12 x
Realschule im Stiftland / 30,00 €
Der Zuschuss in Höhe von 40 € wurde bereits berücksichtigt!
(Materialkosten für Skript ca. 5,00 €)

**16-S5014
Tschechisch für Anfänger mit Grundkenntnissen
Grundstufe A1
Petra Pažďorová**

Dieser Tschechischkurs richtet sich an alle Teilnehmer des letztjährigen Einstiegskurses bei Frau Zandt sowie an alle, die ihre einfachen Tschechisch-Vorkenntnisse wiederholen, verbessern und vertiefen

wollen. In einer angenehmen Atmosphäre werden die sprachlichen Kenntnisse langsam ausgebaut und die Grammatik wird nach und nach erweitert.
Lehrbuch: Tschechisch Express A1/1 und Unterlagen der Kursleiterin

Do, 06.10.2016, 18.30 – 20.00 Uhr, 12 x
Realschule im Stiftland / 70,00 €
(Materialkosten für Skript ca. 5,00 €)



GESUNDHEIT

FITNESS / BEWEGUNG

**Fit und aktiv – „40 plus“
Cäcilia Mühl**

Ein Fitness-Programm für Frauen ab Vierzig!
Nach dem Aufwärmen folgt ein wirkungsvolles Training für Arme, Beine, Bauch, Po und Rücken. Dehn- und Kräftigungsübungen stärken die Muskulatur, straffen den Körper und verbessern die Beweglichkeit. Sowohl Neueinsteiger als auch Geübte sind willkommen!

Mitbringen: feste Sportschuhe, Gymnastikmatte

16-G1202

Mo, 26.09.2016, 19.15 – 20.15 Uhr, 10 x
Mädchenrealschule, Turnhalle / 36,00 €



16-G1203

Mo, 09.01.2017, 19.15 – 20.15 Uhr, 10 x
Mädchenrealschule, Turnhalle / 36,00 €



**Zumba®Fitness
Manuela Sigl-Pilsak**

Zumba® (umgangssprachlich für „Bewegen und Spaß haben“) ist Aerobic gepaart mit heißer Latino-Musik. Die verschiedenen lateinamerikanischen Tanzstile wie Salsa, Merengue, Cumbia und Reggeaton werden mit fitnessorientierten Tanzchoreographien kombiniert, lassen die Hüften schwingen und regen die Fettverbrennung an.

Zumba® ist für alle, egal welches Alter und Fitnessniveau. Man muss nicht tanzen können. Das Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß zu haben.

Mitbringen: Hallenschuhe mit glatter Sohle, Handtuch, Getränk

16-G1204

Di, 27.09.2016, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 x
Mädchenrealschule, Turnhalle / 41,00 €



16-G1205

Do, 29.09.2016, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 x
Mädchenrealschule, Turnhalle / 41,00 €



16-G1206

Di, 10.01.2017, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 x
Mädchenrealschule, Turnhalle / 41,00 €



Hinweis zur Krankenkassen-Förderung von Präventionskursen

Gesundheitliche Prävention verhilft zu einem längeren gesunden Leben und senkt die Kosten des Gesundheitswesens. In den Bereichen Bewegung, Entspannung/Stressbewältigung, Ernährung und Sucht kann die Teilnahme an vhs-Kursen von den Gesetzlichen Krankenkassen gemäß § 20 V Sozialgesetzbuch (SGB) gefördert werden.

In unseren Gesundheitskursen orientieren wir uns zusätzlich zu den medizinisch-fachlichen vor allem auch an pädagogischen Gesichtspunkten. Die Qualitätskriterien der Volkshochschulen unterscheiden sich daher zum Teil erheblich von den Förderkriterien der Krankenkassen.

Dennoch ermöglichen wir Ihnen wie bisher die Förderung von Präventionsangeboten. Seit Anfang 2014 prüft die Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP) bundesweit für die meisten Gesetzlichen Krankenkassen die Förderfähigkeit von Präventionsangeboten.

Förderfähige Gesundheitskurse sind auch im aktuellen vhs-Programm wieder mit dem Kürzel (KK) gekennzeichnet. Bitte klären Sie vor Kursbeginn mit Ihrer Krankenkasse, ob und in welcher Höhe Ihre Kursteilnahme gefördert wird.

Am Ende eines förderfähigen Kurses erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung mit dem Hinweis auf § 20 V SGB, wenn Sie an mindestens 80 % der Kursstunden teilgenommen haben. Diese können Sie dann – zusammen mit einem Zahlungsbeleg (z. B. Kontoauszug) – bei Ihrer Krankenkasse einreichen.

16-G1207

Strong by Zumba®

Manuela Sigl-Pilsak

Strong by Zumba® ist ein einstündiges Gruppenfitness-Training zu Musik. Es besteht aus einer Kombination aus hochintensivem Intervall-Training, Kraft- und Konditionsübungen. Strong by Zumba® ist kein Tanz-Fitness-Programm wie Zumba®Fitness, aber auch hier bildet die Musik die Grundlage. Die Bewegungen werden mit der Musik synchronisiert und das Tempo sowie die Intensität angepasst.

Bei Vorerkrankungen (z. B. Herz-Kreislauf-Problemen, Bandscheibenvorfall) oder Schwangerschaft ist eine Rücksprache mit dem Arzt sinnvoll.

Mitbringen: Hallenschuhe mit glatter Sohle, Handtuch, Getränk

Do, 12.01.2017, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 x Mädchenrealschule, Turnhalle / 41,00 €



Body-Fitness

Ursula Eckert

Nach einer kurzen Aufwärmphase stärkt dieses Training die Bauch- und Rückenmuskulatur und beugt dadurch Rückenproblemen vor. Außerdem werden die Problemzonen Bauch, Beine und Po gestrafft. Dies führt zu einer besseren Haltung und mehr Körperbewusstsein.

Mitbringen: feste Sportschuhe, Gymnastikmatte

16-G1208

Di, 20.09.2016, 20.00 – 21.00 Uhr, 10 x Realschule im Stiftland, Turnhalle / 36,00 €



16-G1209

Di, 10.01.2017, 20.00 – 21.00 Uhr, 12 x Realschule im Stiftland, Turnhalle / 43,20 €



Aqua-Fit

Cäcilia Mühl

Aqua-Fitness ist ein Ganzkörpertraining, das Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer steigert und die Entspannung fördert. Es nutzt den Auftrieb und den Widerstand des Wassers und entlastet dadurch die Gelenke. Durch den Einsatz von Geräten werden Kondition und Koordination verbessert sowie Verspannungen gelöst.

Der Kurs ist für alle Altersgruppen und auch für Nichtschwimmer geeignet.

Die Eintrittskarten sind an den Kassenautomaten selbst zu lösen!

Mitbringen: Schwimmkleidung

16-G1660

Mi, 28.09.2016, 19.00 – 19.45 Uhr, 10 x Realschule im Stiftland, Hallenbad / 27,00 € (ohne Eintritt)



16-G1661

Mi, 11.01.2017, 19.00 – 19.45 Uhr, 10 x Realschule im Stiftland, Hallenbad / 27,00 € (ohne Eintritt)



Aqua-Jogging

Thomas Mauersberger

Aqua-Jogging ist ein sanftes und äußerst effektives Fitness-Training im Wasser. Durch die gelenkschonende Laufbewegung (mit und ohne Geräte) wird nicht nur das Herz-Kreislauf-System trainiert, sondern auch das Immunsystem gestärkt sowie Kraft, Ausdauer, Gleichgewicht, Koordination und Beweglichkeit verbessert - und das alles ganz ohne Muskelkater!

Dieser Kurs ist für alle geeignet: für Frauen und Männer, Alt und Jung, Anfänger und Fortgeschrittene, Trainierte und Untrainierte, denn jeder bestimmt sein Tempo selbst.

Schwimmkenntnisse sind zwar hilfreich, aber nicht unbedingt erforderlich. – Schwimmgürtel und Geräte werden zur Verfügung gestellt.

Bei Herz-Kreislauf-Problemen fragen Sie bitte vorher Ihren Arzt!

Die Eintrittskarten sind an den Kassensautomaten selbst zu lösen!

Mitbringen: Schwimmkleidung

16-G1662

Mi, 05.10.2016, 20.00 – 21.00 Uhr, 10 x
Realschule im Stiftland, Hallenbad / 45,50 €
incl. 9,50 € Leihgebühr für Geräte (ohne Eintritt)



16-G1663

Mi, 11.01.2017, 20.00 – 21.00 Uhr, 10 x
Realschule im Stiftland, Hallenbad / 45,50 €
incl. 9,50 € Leihgebühr für Geräte (ohne Eintritt)



16-G1664

Schwimmkurs für Erwachsene

Thomas Mauersberger / André Mauersberger

Dieser Kurs ist sowohl für Anfänger als auch für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen geeignet. Nichtschwimmer erhalten eine Grundausbildung im Brustschwimmen. Wer die Grundbewegungen bereits beherrscht, kann seine Technik verbessern, mehr Sicherheit im tiefen Wasser gewinnen und andere Schwimmstile erlernen.

Die Eintrittskarten sind an den Kassensautomaten selbst zu lösen!

Mitbringen: Schwimmkleidung



Fr, 24.03.2017, 20.00 – 21.30 Uhr, 8 x

(Kurs findet in den Ferien statt)

Realschule im Stiftland, Hallenbad / 56,00 €
(ohne Eintritt)

MEDIZINISCHE GYMNASTIK

Rücken-Fit (KK)

Cäcilia Mühl

Rückenschmerzen haben ihre Ursache meist in einer zu schwachen oder unregelmäßig ausgebildeten Rückenmuskulatur. Dagegen hilft nur ein gezieltes Training zur Lockerung, Dehnung und Kräftigung der Muskulatur, die an der Körperhaltung beteiligt ist. So kann die Beweglichkeit verbessert, die Wirbelsäule entlastet und Rückenbeschwerden vorgebeugt werden. Dazu gibt es Tipps zum Rücken schonenden Verhalten im Alltag.

Mitmachen können alle Frauen und Männer, die ihren Rücken effektiv trainieren wollen.

Bei akuten Rückenschmerzen fragen Sie bitte vorher Ihren Arzt!

Mitbringen: Sportkleidung, Gymnastikmatte

16-G3030

Do, 29.09.2016, 17.00 – 18.00 Uhr, 10 x
Grundschule, Turnhalle / 45,00 €

16-G3031

Do, 12.01.2017, 17.00 – 18.00 Uhr, 10 x
Grundschule, Turnhalle / 45,00 €

Pilates (KK)

Ute Heinz

Die Pilates-Technik ist eine sanfte Trainingsmethode, die Ihrem Körper unabhängig von Alter und körperlicher Leistungsfähigkeit mehr Balance und Beweglichkeit verleiht. Auf schonende Art werden Körperhaltung, Koordination, Atmung und Konzentration verbessert sowie die Muskeln gekräftigt. Das Pilates-Training schafft einen Ausgleich zu den einseitigen Belastungen des Alltags.

In diesem Kurs werden die Grundübungen des Matenprogramms geübt, die sowohl für ungeübte als auch für trainierte Teilnehmer geeignet sind.

Mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikmatte, Handtuch oder Kissen, warme Socken

16-G3215

Di, 20.09.2016, 17.00 – 18.00 Uhr, 10 x
Katholisches Kinderhaus St. Michael
(Joseph-Wiesnet-Straße 19) / 45,00 €

16-G3216

Di, 10.01.2017, 17.00 – 18.00 Uhr, 10 x
Katholisches Kinderhaus St. Michael
(Joseph-Wiesnet-Straße 19) / 45,00 €

ENTSPANNUNG / KÖRPERERFAHRUNG

Hatha-Yoga für Einsteiger (KK)

Sieglinde Indra

Yoga ist ein seit Jahrtausenden bewährtes Konzept für die Harmonie von Körper, Geist und Seele. Die Stellungen (Asanas) dehnen und kräftigen Muskeln und Bänder und erhalten so die Flexibilität unserer Wirbelsäule. Dadurch können Spannungen und Blockaden erkannt und gelöst werden.

Die Atmung stellt den zentralen Teil der Yoga-Übungen dar. Sie lässt uns unsere Grenzen erkennen und annehmen, lenkt unsere Körperwahrnehmung und lässt die Energie frei fließen. Yoga stärkt uns sowohl körperlich als auch mental. Ziel ist es, diese Haltungen in den Alltag zu übernehmen.

Mitbringen: bequeme Sportkleidung, Decke, Gymnastikmatte, Socken

16-G4145

Do, 29.09.2016, 17.30 – 19.00 Uhr, 8 x
Katholisches Kinderhaus St. Michael
(Joseph-Wiesnet-Straße 19) / 54,00 €

16-G4146

Do, 12.01.2017, 17.30 – 19.00 Uhr, 8 x
Katholisches Kinderhaus St. Michael
(Joseph-Wiesnet-Straße 19) / 54,00 €

16-G4147

Do, 29.09.2016, 19.00 – 20.30 Uhr, 8 x
Katholisches Kinderhaus St. Michael
(Joseph-Wiesnet-Straße 19) / 54,00 €

16-G4148

Do, 12.01.2017, 19.00 – 20.30 Uhr, 8 x
Katholisches Kinderhaus St. Michael
(Joseph-Wiesnet-Straße 19) / 54,00 €

Qi Gong

Ursula Eckert

Die Bewegungslehren des Qi Gong versuchen, durch langsame, immer wiederkehrende Bewegungen Körper, Seele und Geist in Einklang zu bringen. Oft merken die Teilnehmer schon nach der ersten Stunde, wie gut ihnen diese Bewegungsform tut. Außerdem erhöht sich durch die Atemübungen das Lungenvolumen. Das wiederum fördert die Durchblutung und den Sauerstoffgehalt des Blutes. Die Gelenke werden geschmeidiger, Verspannungen im Rücken und im Hals-Nackengebiet lösen sich. Geistiges und körperliches Wohlbefinden stellt sich ein.

Mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikmatte

16-G4222

Di, 20.09.2016, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 x
Katholisches Kinderhaus St. Michael
(Joseph-Wiesnet-Straße 19) / 41,00 €

16-G4223

Di, 10.01.2017, 18.30 – 19.30 Uhr, 12 x
Katholisches Kinderhaus St. Michael
Joseph-Wiesnet-Straße 19) / 49,20 €

PÄDAGOGIK / PSYCHOLOGIE

Babyschwimmen – Wassergewöhnung

(3 bis 7 Monate)

Sabine Doß

In diesem Kurs lernen die Eltern, ihr Baby im Wasser sicher zu halten und sein Wohlbefinden zu fördern. Die Babys werden in ihrer individuellen Entwicklung begleitet und durch Spiel- und Bewegungsübungen angeregt. Die Mütter bzw. Väter können die Eltern-Kind-Bindung stärken, Kontakte zu anderen Eltern knüpfen sowie Lieder und Spielideen kennenlernen. Die reine Wasserzeit beträgt 30 Minuten. Bitte rechnen Sie zusätzlich 15 Minuten vor und nach dem Kurs zum Umziehen. Außerdem macht Schwimmen hungrig! Wer nicht stillt, sollte deshalb auch an Essen und Trinken für danach denken.

Mitbringen: Schwimmwindeln, Badesachen und Handtücher für Baby und Eltern, Badeschuhe

16-G5020

Mi, 05.10.2016, 17.00 – 17.30 Uhr, 8 x
Gesundheitszentrum (Egerer Straße 30),
Bewegungsbad / 64,00 € (incl. Badbenutzungsgebühr)



16-G5021

Mi, 01.02.2017, 17.00 – 17.30 Uhr, 8 x
Gesundheitszentrum (Egerer Straße 30),
Bewegungsbad / 64,00 € (incl. Badbenutzungsgebühr)



Babyschwimmen – Wassergewöhnung

(8 bis 12 Monate)

Sabine Doß

In diesem Kurs lernen die Eltern, ihr Baby im Wasser sicher zu halten und sein Wohlbefinden zu fördern.

Die Babys werden in ihrer individuellen Entwicklung begleitet und durch Spiel- und Bewegungsübungen angeregt. Die Mütter bzw. Väter können die Eltern-Kind-Bindung stärken, Kontakte zu anderen Eltern knüpfen sowie Lieder und Spielideen kennenlernen. Die reine Wasserzeit beträgt 30 Minuten. Bitte rechnen Sie zusätzlich 15 Minuten vor und nach dem Kurs zum Umziehen. Außerdem macht Schwimmen hungrig! Wer nicht stillt, sollte deshalb auch an Essen und Trinken für danach denken.

Mitbringen: Schwimmwindeln, Badesachen und Handtücher für Baby und Eltern, Badeschuhe

16-G5022

Mi, 05.10.2016, 17.30 – 18.00 Uhr, 8 x
Gesundheitszentrum (Egerer Straße 30),
Bewegungsbad / 64,00 € (incl. Badbenutzungsgebühr)



16-G5023

Mi, 01.02.2017, 17.30 – 18.00 Uhr, 8 x
Gesundheitszentrum (Egerer Straße 30),
Bewegungsbad / 64,00 € (incl. Badbenutzungsgebühr)



ERNÄHRUNG / ABNEHMEN

16-G6227

Aus der spanischen Küche: Tapas – Teil 4

Barbara Schmid

Tapas sind kleine Appetithäppchen, die in Spanien üblicherweise zu (meist) alkoholischen Getränken serviert werden. Es gibt unzählige Tapa-Rezepte, einige davon werden in diesem Kurs gemeinsam zubereitet und verzehrt: Hähnchen in Sherry, Polenta Suppe, Kichererbsen mit weißen Bohnen, Gefüllte Tomaten, Chorizo Horneado, Paprika Pesto, Zitronenkartoffeln, Auberginen mit Käse und Garnelen, Cremá Catalan.

Mitbringen: Behälter für Reste, Geschirrtuch, Spüllappen, Schürze

Mi, 23.11.2016, 18.30 – 21.30 Uhr
Mittelschule, Lehrküche / 18,00 €
incl. 7,50 € Materialbeitrag

16-G6228

Partysalate aller Art

Eva Lienerth

Die nächste Feier steht an und Sie brauchen unbedingt neue und wirklich tolle Rezepte für Ihr Buffet? Diese Partysalate dürfen dabei nicht fehlen. Ob Nudelsalat, Reissalat oder Käsesalat, hier ist für jeden Geschmack etwas dabei. Überraschen Sie Ihre Gäste mit neuen Ideen.

Mitbringen: Behälter für Reste, Geschirrtuch, Spüllappen, Schürze

Di, 17.01.2017, 19.00 – 22.00 Uhr
Mittelschule, Lehrküche / 19,50 €
incl. 9,00 € Materialbeitrag

16-G6229

Traumhafte Desserts

Eva Lienerth

Sie brauchen mal wieder neue Inspirationen für wirklich tolle Desserts? Keine Angst vor Gelatine – vor allem mit ihr kann man schnell Desserts vorbereiten. Aber auch für alle Schokoladen-Fans und süßen Früchtchen ist etwas dabei.

Bitte bringen Sie Gläser, kleine Schüsseln oder andere Behälter mit, um die frisch zubereiteten, noch flüssigen Desserts mit nach Hause zu nehmen.

Mitbringen: Behälter für Desserts, Geschirrtücher, Spüllappen, Schürze

Di, 28.03.2017, 19.00 – 22.00 Uhr
Mittelschule, Lehrküche / 18,50 €
incl. 8,00 € Materialbeitrag



KULTUR

Modische Kleidung selbst geschneidert für Anfänger und Fortgeschrittene

Maria Meyer

Die Anfertigung individueller Kleidung mit Fertigschnitten (Schnittmuster lesen und kopieren), vorteilhaftes Zuschneiden, Anprobieren und Nähen sind Inhalte des Kurses.

Mitbringen: Nähwerkzeug (Maßband, Lineal, Schere, Kopierädchen, Nähadeln, Faden, Schnittpapier - Folie, Schneiderkreide, Bleistift usw.), Nähmaschine, vorhandene Stoffe, Schnittheft

16-K3011

Mo, 19.09.2016, 18.30 – 20.45 Uhr, 8 x
Mittelschule / 69,60 €

16-K3012

Mo, 16.01.2017, 18.30 – 20.45 Uhr, 8 x
Mittelschule / 69,60 €

16-B1044

Korrespondenz voll im Griff

Sabine Doß

In diesem Kurs lernen Sie den DIN-gerechten Aufbau von Briefen (Zeilenabstände, Schriftgröße usw.) und Mails. Außerdem erhalten Sie Tipps für moderne Ausdrucksweisen und Floskeln sowie zur Vermeidung veralteter bzw. steif-klingender Formulierungen. Übungen festigen das Erlernete.

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Word

Mi, 07.12.2016, 18.15 – 21.15 Uhr
Berufsschule, EDV-Schulen / 16,80 €

16-B1045

Short-Cuts in MS Office

Sabine Doß

In diesem Kurs lernen Sie Tipps für den effizienten und schnellen Umgang mit MS Office über gängige Tastenkombinationen und das Einfügen von gängigen Sonderzeichen über die Tastatur.

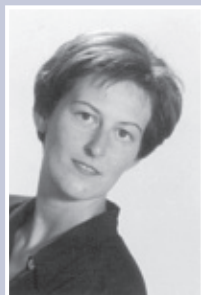
Voraussetzung: Grundkenntnisse in Excel

Mi, 14.12.2016, 19.00 – 20.30 Uhr
Berufsschule, EDV-Schulen / 8,40 €

Vom Knipsen zum Fotografieren Einstieg in die digitale Fotografie

Gunar Prauschke

siehe Bereich Kultur: Medienpraxis



Anette Philipp

Egerstraße 16
95676 Wiesau
09634/8197

Anmeldung:
09631/88-205



BERUF

16-B1043

Nur keine Angst – Einführungskurs für absolute Anfänger

Sabine Doß

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen im Umgang mit dem Computer, z.B. das Ein- und Ausschalten des Computers, das Arbeiten mit der Maus sowie einfache Einstellungen. Außerdem erlernen Sie auch erste Dinge in Word, z.B. Schreiben von kurzen Texten, Verändern von Schriftgröße, -farbe usw., Speichern, Drucken und Vieles mehr. Die Übungen festigen das Erlernete. Ihre Fragen und Wünsche stehen an erster Stelle.

Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Mo und Mi, 21.11.2016, 19.00 – 21.15 Uhr, 4 x
Berufsschule, EDV-Schulen / 50,40 €

Sie suchen noch ein besonderes Geschenk?
Ein Gutschein der vhs ist immer eine gute
Idee!

16-B3013**Als Dozent wieder vor Schulklassen...****Claus Lindner**

Wie kann man auch als Nicht-Lehrkraft einen Vortrag oder einen Unterricht vor Schulklassen abwechslungsreich gestalten und die Schüler motivieren? In diesem Kurs erhalten Sie Einblicke in die Vorbereitung einer Unterrichtssequenz und am Ende können Sie die Frage beantworten, wie die 45-Minuten- oder 90-Minuten-Vorträge aufgebaut sein sollten, so dass die Spannung über diesen Zeitraum der Altersstufe entsprechend aufrecht erhalten werden kann.

Inhalte:

- Aufbau einer 45-/90-Minuten-Sequenz
- konstruktive Lernatmosphäre
- Gesprächsführung
- Medien
- Altersgemäßheit
- Handlungsorientierung
- schüleraktivierende Methoden
- Umgang mit Unterrichtsstörungen
- Zeitmanagement
- Kooperation Schule/Wirtschaft

Zielgruppe: „Nicht-Lehrer“, die als geladene Experten in der Schule Vorträge/Unterrichtsstunden halten oder in ihrem beruflichem Umfeld Besuch von Schulklassen bekommen. Der Kurs ist für alle, die nicht unbedingt mit dem didaktischen und methodischen Wissen vertraut sind.

Lehrbuch: Materialien des Kursleiters

Do, 16.03.2017, 19.00 – 21.15 Uhr
Berufsschule, EDV-Schulen / 12,00 €

**GRUNDBILDUNG****16-P1001****Deutsch für den Quali – Vorbereitungskurs****Saskia Rotterdam**

Dieser Vorbereitungskurs wendet sich an alle Schüler der 9. Klasse oder externe Bewerber, die die Prüfung für den qualifizierenden Abschluss der Mittelschule in Deutsch im Sommer 2017 absolvieren wollen. Der Intensivkurs ermöglicht eine individuelle Vorbereitung, gezielte Übungen und die Bearbeitung von Verständnisproblemen und Wissenslücken. Die gezielte Prüfungsvorbereitung steht dabei im Vordergrund.

Die Teilnehmer/innen sollten die Bereitschaft haben zu Hause ggf. eigenständig zu üben.

Lehrbuch: Training Quali 2016 – Deutsch, Bayern mit MP3-CD (ISBN-10: 3849019713, ISBN-13: 9783849019716)

Di, 25.10.2016, 18.00 – 19.30 Uhr, 6 x
Berufsschule / 35,00 €
(keine Schüler-Ermäßigung möglich)

16-P1002**Mathe für den Quali – Vorbereitungskurs****Reinhard Triebe**

Dieser Vorbereitungskurs wendet sich an alle Schüler der 9. Klasse oder externe Bewerber, die die Prüfung für den qualifizierenden Abschluss der Mittelschule in Mathe im Sommer 2017 absolvieren wollen.

Der Kurs findet in den Faschings- und Osterferien nicht statt!

Lehrbuch: Materialien des Kursleiters

Di, 21.02.2017, 17.30 – 19.00 Uhr, 12 x
Berufsschule / 74,00 €
davon Materialbeitrag für Skript: 4,00 €
(keine Schüler-Ermäßigung möglich)

16-P2001**Realschul-Abschlussprüfung in Mathematik II / III – Vorbereitungskurs****Reinhard Triebe**

Dieser Kurs wendet sich an alle Schüler der Realschul-Abschlussklassen oder externe Bewerber, die die Realschul-Abschlussprüfung im Sommer 2017 absolvieren wollen. Der Vorbereitungskurs ist auch geeignet für Mittelschüler des M-Zweiges.

Der Kurs findet in den Faschings- und Osterferien nicht statt!

Lehrbuch: Materialien des Kursleiters

Mo, 13.02.2017, 17.30 – 19.00 Uhr, 12 x
Berufsschule / 74,00 €
davon Materialbeitrag für Skript: 4,00 €
(keine Schüler-Ermäßigung möglich)

16-P2002**Englisch - Mittlere Reife – Vorbereitungskurs****Margot Leipold**

Dieser Vorbereitungskurs bereitet auf die Englisch-Abschlussprüfung an Realschulen im Sommer 2017 vor. Der Kurs findet in den Faschings- und Osterferien nicht statt!

Lehrbuch: Materialien der Kursleiterin

Mi, 22.02.2017, 18.00 – 19.30 Uhr, 12 x
Berufsschule / 74,00 €
davon Materialbeitrag für Skript: 4,00 €
(keine Schüler-Ermäßigung möglich)

Prüfungsvorbereitungskurs Word / Excel für kaufmännische Berufe**Jürgen Blumberg**

siehe Außenstelle Mitterteich
Bereich Beruf: EDV/Multimedia

Keine Nachricht ist eine gute Nachricht!
Nur wenn ein Kurs bereits ausgebucht ist,
verschoben oder abgesagt werden muss,
werden Sie informiert.



GEBÄRDENSPRACHE

16-S0001

**Gebärdensprache
für Fortgeschrittene**



Arnold Geyer

Die Deutsche Gebärdensprache (DGS) ist eine eigenständige, visuell-manuelle Sprache, die aus Handzeichen, Mimik und Körperhaltung besteht. Sie ermöglicht gehörlosen und stark schwerhörigen Menschen, sich schnell und direkt zu verständigen.

Dieser Kurs richtet sich vor allem an die Teilnehmer des letzten Anfängerkurses. Aber auch andere Interessenten mit Grundkenntnissen sind willkommen.

Der Zugang zum Kursraum ist barrierefrei.

Mo, 26.09.2016, 18.00 – 19.30 Uhr, 10 x
Berufsschule / 80,00 €
(Zusatzkosten für Kopien und evtl. Buch)



Body-Fitness

Kathrin Sturm

Diese Fitness-Stunde bietet ein abwechslungsreiches Training mit Aerobic, Step-Aerobic, Problemzongymnastik mit Hanteln und Thera-Band, Rückengymnastik sowie Zirkeltraining.

Mitbringen: feste Sportschuhe, Gymnastikmatte, Getränk

16-G1210

Mo, 10.10.2016, 19.00 – 20.00 Uhr, 9 x
Mittelschule, obere Turnhalle / 36,90 €

16-G1211

Mo, 09.01.2017, 19.00 – 20.00 Uhr, 12 x
Mittelschule, obere Turnhalle / 49,20 €

Gymnastik für Senioren

Edeltraud Konz

Gelenkschonende Gymnastik mit und ohne Handgeräte, Kräftigungs- und Dehnungsübungen begleitet von Musik, Seniorentänze

Mitbringen: Sportkleidung, Gymnastikmatte, Handtuch

16-G1212

Mi, 14.09.2016, 16.30 – 17.30 Uhr, 10 x
Mittelschule, obere Turnhalle / 27,00 €
(mit Senioren-Ermäßigung)

16-G1213

Mi, 11.01.2017, 16.30 – 17.30 Uhr, 10 x
Mittelschule, obere Turnhalle / 27,00 €
(mit Senioren-Ermäßigung)

Fatburner „all inclusive“

Doris Gimmel

Mit einfachen Aerobic-Schritten im optimalen Tempo und in der richtigen Intensität wird die Fettverbrennung effektiv angeregt. Step-Bretter, Tubes und Gewichte verstärken nochmals die Wirkung. Danach folgt ein Bodenteil mit gezielten Kräftigungsübungen für die Problemzonen Bauch-Beine-Po.

Bei diesem kombinierten Training sind Abwechslung, Spaß und Erfolg garantiert!

Mitbringen: feste Sportschuhe, Gymnastikmatte

16-G1215

Mi, 21.09.2016, 20.00 – 21.00 Uhr, 10 x
Mittelschule, obere Turnhalle / 36,00 €

16-G1216

Mi, 11.01.2017, 20.00 – 21.00 Uhr, 11 x
Mittelschule, obere Turnhalle / 39,60 €

Hinweis zur Krankenkassen-Förderung von Präventionskursen

Gesundheitliche Prävention verhilft zu einem längeren gesunden Leben und senkt die Kosten des Gesundheitswesens. In den Bereichen Bewegung, Entspannung/Stressbewältigung, Ernährung und Sucht kann die Teilnahme an vhs-Kursen von den Gesetzlichen Krankenkassen gemäß § 20 V Sozialgesetzbuch (SGB) gefördert werden.

In unseren Gesundheitskursen orientieren wir uns zusätzlich zu den medizinisch-fachlichen vor allem auch an pädagogischen Gesichtspunkten. Die Qualitätskriterien der Volkshochschulen unterscheiden sich daher zum Teil erheblich von den Förderkriterien der Krankenkassen.

Dennoch ermöglichen wir Ihnen wie bisher die Förderung von Präventionsangeboten. Seit Anfang 2014 prüft die Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP) bundesweit für die meisten Gesetzlichen Krankenkassen die Förderfähigkeit von Präventionsangeboten.

Förderfähige Gesundheitskurse sind auch im aktuellen vhs-Programm wieder mit dem Kürzel (KK) gekennzeichnet. Bitte klären Sie vor Kursbeginn mit Ihrer Krankenkasse, ob und in welcher Höhe Ihre Kursteilnahme gefördert wird.

Am Ende eines förderfähigen Kurses erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung mit dem Hinweis auf § 20 V SGB, wenn Sie an mindestens 80 % der Kursstunden teilgenommen haben. Diese können Sie dann – zusammen mit einem Zahlungsbeleg (z. B. Kontoauszug) – bei Ihrer Krankenkasse einreichen.

Gymnastik für die Wirbelsäule (KK)**Norbert Murr**

Funktionelle Gymnastik mit Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur, Körperwahrnehmung, Entspannungs- und Dehnübungen zur Vorbeugung von Beschwerden und Erkrankungen der Wirbelsäule
Bei akuten Rückenschmerzen fragen Sie bitte vorher Ihren Arzt!

Mitbringen: Sportkleidung, Gymnastikmatte

16-G3168

Fr, 30.09.2016, 18.00 – 19.00 Uhr, 8 x
Mittelschule, untere Turnhalle / 36,00 €

16-G3169

Fr, 20.01.2017, 18.00 – 19.00 Uhr, 8 x
Mittelschule, untere Turnhalle / 36,00 €

BodyBalancePilates® (KK)**Barbara Forster**

Pilates ist ein ganzheitliches Trainingsprogramm für alle: Frauen und Männer, Jung und Alt, Trainierte und Ungeübte. Es ist besonders sinnvoll bei Haltungsschwäche, Nackenverspannungen und Beckenbodenschwäche. Basis aller Übungen ist die Beckenboden-Bauch-Spannung, die vor allem den unteren Rücken stabilisiert. Durch diese Ganzkörperkräftigung werden Körperhaltung und -wahrnehmung geschult, die Mobilität und Stabilität der Wirbelsäule verbessert, ein Ungleichgewicht der Muskeln ausgeglichen sowie die Fähigkeit zur Entspannung gefördert.

Mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikmatte, schmales Kissen oder Handtuch

16-G3220

Di, 20.09.2016, 18.45 – 19.45 Uhr, 10 x
(kein Kurs am Di, 04.10.2016)
Mehrzweckhaus Schönhaid / 45,00 €

16-G3221

Di, 10.01.2017, 18.45 – 19.45 Uhr, 10 x
Mehrzweckhaus Schönhaid / 45,00 €

BodyBalancePilates® – am Vormittag (KK)**Barbara Forster**

Pilates ist ein ganzheitliches Trainingsprogramm für alle: Frauen und Männer, Jung und Alt, Trainierte und Ungeübte. Es ist besonders sinnvoll bei Haltungsschwäche, Nackenverspannungen und Beckenbodenschwäche. Basis aller Übungen ist die Beckenboden-Bauch-Spannung, die vor allem den unteren Rücken stabilisiert. Durch diese Ganzkörperkräftigung werden Körperhaltung und -wahrnehmung geschult, die Mobilität und Stabilität der Wirbelsäule verbessert, ein Ungleichgewicht der Muskeln ausgeglichen sowie die Fähigkeit zur Entspannung gefördert.

Mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikmatte, schmales Kissen oder Handtuch

16-G3222

Fr, 23.09.2016, 09.00 – 10.00 Uhr, 10 x
(kein Kurs am Fr, 07.10.2016)
Mehrzweckhaus Schönhaid / 45,00 €

16-G3223

Fr, 13.01.2017, 09.00 – 10.00 Uhr, 10 x
Mehrzweckhaus Schönhaid / 45,00 €

**ENTSPANNUNG /
KÖRPERERFAHRUNG****Yoga****Alexandra Sperber**

Yoga ist ein Weg zurück in die Stille und Geborgenheit, die sich ganz tief in jedem Menschen verbirgt. In diesem Kurs erlernen wir Übungen, sogenannte Asanas, in denen wir unseren Körper spüren und kräftigen wollen. Im Wechsel von Anspannung und Entspannung werden Verspannungen gelöst und die Kräfte ausgeglichen. Wir wollen den Atem entdecken als Schlüssel zu unserem Selbst und uns so erfahren, wie wir eigentlich sind – mit unseren eigenen Vorzügen und Eigenheiten.

Mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Gymnastik- oder Yogamatte, Decke, Kissen

16-G4149

Mi, 28.09.2016, 20.00 – 21.00 Uhr, 6 x
(kein Kurs am Mi, 05.10.2016)

Mehrzweckhaus Schönhaid / 27,00 €

16-G4150

Mi, 11.01.2017, 20.00 – 21.00 Uhr, 6 x
Mehrzweckhaus Schönhaid / 27,00 €

PÄDAGOGIK / PSYCHOLOGIE**16-G5101**

**Gewaltpräventionskurs für Kinder (6 – 12 Jahre)
Sicherheit kann man lernen!**

Rainer Frank

Damit Ihr Kind unbeschwert und sicher aufwachsen kann, sollte die Vermeidung von Gewalt und Gefahren zu einem festen Bestandteil jeder Erziehung werden. Im Kurs lernt Ihr Kind spielerisch, wie es sich bei Gefahr, aber auch bei ganz harmlosen Konflikten verhalten soll. In Rollenspielen üben wir mit den Kindern, richtig zu reagieren. Durch den Einsatz von Stimme, Gestik und Mimik lernt Ihr Kind, sich durchzusetzen. Die Kinder steigern spürbar ihr Selbstbewusstsein und lernen, ihre Grenzen zu setzen, zu bewachen und auch zu verteidigen, um später solchen Situationen nicht hilflos gegenüberstehen zu müssen.

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.

Weiterhin üben die Kinder richtige und einfache Verhaltensweisen sowie die Entwicklung eines „Gefahrenfrühwarn-Systems“ im Umgang mit fremden Erwachsenen: Wie verhalte ich mich, wenn mich z. B. an der Bushaltestelle ein Fremder anspricht oder wenn ein Fahrzeug neben mir anhält bzw. herfährt und ich nach dem Weg gefragt werde? Wie flüchte ich richtig? Wie mache ich auf mich aufmerksam? Wo bekomme ich Hilfe und wie erreiche ich, dass mir von Passanten auch wirklich geholfen wird? Und warum sollte ich niemals jemandem folgen, der mir Hundewelpen oder Süßigkeiten verspricht? Wer ist ein „Fremder“?

Unser Training hat ein klares Ziel: sichere, fröhliche und selbstbewusste Kinder.

Mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe, Getränk

Di, 27.09.2016, 16.00 – 18.15 Uhr

Grundschule, Musikzimmer / 20,00 €

ERNÄHRUNG / ABNEHMEN

16-G6230

„Fleischeslust“: ein Männerkochkurs

Markus Schultes

Ob Rind, Kalb, Schwein oder Lamm, wir werden sie alle vernaschen! Verschiedene hochwertige Lebensmittel werden fachmännisch veredelt, mit den entsprechenden Beilagen versehen und mit korrespondierenden Getränken verspeist.

Mitbringen: Behälter mit Deckel, Schürze

Sa, 12.11.2016, 17.00 – 23.00 Uhr

Berufsschule, Lehrküche / 21,00 €

(Kosten für Lebensmittel: ca. 28,00 € incl. Getränke)

16-G6231

Aus der spanischen Küche: Tapas – Teil 1

Barbara Schmid

Tapas sind kleine Appetithäppchen, die in Spanien üblicherweise zu (meist) alkoholischen Getränken serviert werden. Es gibt unzählige Tapa-Rezepte, einige davon werden in diesem Kurs gemeinsam zubereitet und probiert, z. B. gefüllte Tomaten, Datteln im Speckmantel, Gemüse-Tortilla, Kichererbsen-Tortilla, Salsa Verde, Empanadillas, Auberginen in Honig, Olivenkuchen, Vanilletörtchen.

Mitbringen: Behälter für Reste, Geschirrtuch, Spüllappen

Mi, 22.03.2017, 18.30 – 21.30 Uhr

Berufsschule, Lehrküche / 18,00 €

incl. 7,50 € Materialbeitrag



KULTUR

Modische Kleidung selbst geschneidert für Anfänger und Fortgeschrittene

Maria Meyer

Die Anfertigung individueller Kleidung mit Fertigschnitten (Schnittmuster lesen und kopieren), vorteilhaftes Zuschneiden, Anprobieren und Nähen sind Inhalte des Kurses.

Mitbringen: Nähwerkzeug (Maßband, Lineal, Schere, Kopierädchen, Nähadeln, Faden, Schnittpapier-folie, Schneiderkreide, Bleistift, usw.), Nähmaschine, vorhandene Stoffe, Schnittheft

16-K3013

Fr, 23.09.2016, 17.30 – 19.45 Uhr, 6 x

Berufsschule / 52,20 €

16-K3014

Fr, 13.01.2017, 17.30 – 19.45 Uhr, 6 x

Berufsschule / 52,20 €

Kreatives Arbeiten mit Metall

Matthias Achatz / Norbert Scharnagl

Wer Spaß am Umsetzen eigener Ideen in Stahl, Metall und Schrott hat oder auch nur fasziniert von schmelzendem Stahl ist, kann hier einfache Gebrauchsgegenstände wie z. B. Kerzenhalter oder auch eigene Skulpturen gestalten. Die handwerkliche Umsetzung der kreativen Ideen mit dem Werkstoff Metall (d.h. Arbeiten wie Schweißen, Trennen, Biegen usw.) wird unter fachkundiger Anleitung durchgeführt.

Am ersten Abend werden Ihre mitgebrachten Ideen gesammelt, Materialien und Ausführung besprochen und evtl. eine Skizze angefertigt. An den folgenden zwei Kurstagen werden diese Ideen in die Tat umgesetzt.

Die Teilnehmerzahl ist auf maximal 9 Personen begrenzt. Der Kurs ist nicht für gewerbliche Zwecke gedacht.

16-K4021

Mi, 26.10.2016, 19.00 – 20.30 Uhr

Fr, 02.12.2016, 15.00 – 21.00 Uhr

Sa, 03.12.2016, 09.00 – 15.00 Uhr

Berufsschule / 64,80 €

(Materialkosten nach Verbrauch ab 20,00 €)

16-K4022

Mi, 08.02.2017, 19.00 – 20.30 Uhr

Fr, 17.03.2017, 15.00 – 21.00 Uhr

Sa, 18.03.2017, 09.00 – 15.00 Uhr

Berufsschule / 64,80 €

(Materialkosten nach Verbrauch ab 20,00 €)

16-K6005

Vom Knipsen zum Fotografieren Einstieg in die digitale Fotografie

Gunar Prauschke

Sie besitzen eine Digitalkamera und möchten mehr aus Ihren Bildern machen? Lernen Sie die vielfältigen Möglichkeiten Ihres „Bildgebers“ genauer kennen. Was leistet Ihre Kamera? Erfahren Sie die Vor- und Nachteile verschiedener Kameratypen und erliegen Sie nicht dem Pixelwahn. Welches Zubehör ist für Sie sinnvoll? Entdecken Sie die Gestaltungsmöglichkeiten für bessere Bilder: welche Tricks nutzen auch schon die alten Meister? Bei einer abschließenden gemeinsamen Praxisexkursion können Sie das Gelernte umsetzen und in der Gruppe vertiefen.

Mitbringen: Kamera (Speicherkarte und geladenen Akku nicht vergessen), evtl. vorhandenes Zubehör und die Bedienungsanleitung (Schriftform)

Di, 02.05.2017, 19.00 – 20.30 Uhr, 4 x

Berufsschule / 32,80 €

Digitale Bildbearbeitung für Einsteiger

Klaus-Dieter Fuierer

siehe Tirschenreuth, Bereich Beruf

September

Woche	35	36	37	38	39
Montag		5	12	19	26
Dienstag		6	13	20	27
Mittwoch		7	14	21	28
Donnerstag	1	8	15	22	29
Freitag	2	9	16	23	30
Samstag	3	10	17	24	
Sonntag	4	11	18	25	

Oktober

39	40	41	42	43	44
	3	10	17	24	31
	4	11	18	25	
	5	12	19	26	
	6	13	20	27	
	7	14	21	28	
1	8	15	22	29	
2	9	16	23	30	

November

44	45	46	47	48
	7	14	21	28
1	8	15	22	29
2	9	16	23	30
3	10	17	24	
4	11	18	25	
5	12	19	26	
6	13	20	27	

Dezember

Woche	48	49	50	51	52
Montag		5	12	19	26
Dienstag		6	13	20	27
Mittwoch		7	14	21	28
Donnerstag	1	8	15	22	29
Freitag	2	9	16	23	30
Samstag	3	10	17	24	31
Sonntag	4	11	18	25	

Januar

52	1	2	3	4	5
	2	9	16	23	30
	3	10	17	24	31
	4	11	18	25	
	5	12	19	26	
	6	13	20	27	
	7	14	21	28	
1	8	15	22	29	

Februar

5	6	7	8	9
	6	13	20	27
	7	14	21	28
1	8	15	22	
2	9	16	23	
3	10	17	24	
4	11	18	25	
5	12	19	26	

März

Woche	9	10	11	12	13
Montag		6	13	20	27
Dienstag		7	14	21	28
Mittwoch	1	8	15	22	29
Donnerstag	2	9	16	23	30
Freitag	3	10	17	24	31
Samstag	4	11	18	25	
Sonntag	5	12	19	26	

April

13	14	15	16	17
	3	10	17	24
	4	11	18	25
	5	12	19	26
	6	13	20	27
	7	14	21	28
1	8	15	22	29
2	9	16	23	30

Mai

18	19	20	21	22
1	8	15	22	29
2	9	16	23	30
3	10	17	24	31
4	11	18	25	
5	12	19	26	
6	13	20	27	
7	14	21	28	

Juni

Woche	22	23	24	25	26
Montag		5	12	19	26
Dienstag		6	13	20	27
Mittwoch		7	14	21	28
Donnerstag	1	8	15	22	29
Freitag	2	9	16	23	30
Samstag	3	10	17	24	
Sonntag	4	11	18	25	

Juli

26	27	28	29	30
	3	10	17	24
	4	11	18	25
	5	12	19	26
	6	13	20	27
	7	14	21	28
1	8	15	22	29
2	9	16	23	30

August

31	32	33	34	35
	7	14	21	28
1	8	15	22	29
2	9	16	23	30
3	10	17	24	31
4	11	18	25	
5	12	19	26	
6	13	20	27	

Merkzettel

Unser Tipp:

Notieren Sie sich hier die Veranstaltungen, für die Sie sich angemeldet haben, damit sie später nicht vergessen werden!

Nummer	Titel der Veranstaltung	Beginn	Ort

Anmelden nicht vergessen!!!

Adresse: siehe Anmeldeformular
Fax: 09631 88-306 · Tel.: 09631 88-205
Internet: www.vhs-tirschenreuth.de
E-Mail: vhs@tirschenreuth.de

Vertrag

Der Vertrag kommt mit der Anmeldung zu einer Veranstaltung und der Annahme durch die Volkshochschule (vhs) zustande. Die Teilnahme an einer Veranstaltung gilt als Anmeldung und verpflichtet zur Zahlung des Entgelts.

Teilnahme

An den Veranstaltungen kann jeder teilnehmen, der das 15. Lebensjahr vollendet hat. Ausgenommen sind Kurse, die ausdrücklich für Kinder oder Jugendliche angeboten werden.

Anmeldung

Zu **allen** Veranstaltungen – außer bei Einzelveranstaltungen mit Abendkasse – ist telefonische, schriftliche, Fax- oder Internet-Anmeldung erforderlich. Alle Anmeldeformen sind verbindlich! Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs bearbeitet.

Wenn der Kurs – wie im Programm ausgeschrieben – termingerecht beginnt, erhalten die Teilnehmer keine weitere Benachrichtigung. Nur bei Überbelegung (Warteliste), Terminverschiebung oder Kursausfall erfolgt eine Information durch die vhs.

Leistungsumfang

Der Umfang der Leistungen, Beginn und Dauer der Veranstaltungen sind im Programm der vhs angegeben. Änderungen bedürfen der schriftlichen Bestätigung durch die vhs. Kursabsagen, Terminverschiebungen und sonstige Änderungen durch die vhs können auch telefonisch oder per E-Mail erfolgen.

Unterrichtsfreie Zeiten

In den Schulferien und an Feiertagen finden keine Kurse statt. Ausnahmen sind nur möglich, wenn der Kursleiter im Einverständnis mit allen Teilnehmern sowie nach Absprache mit der Schule und der vhs eine andere Vereinbarung trifft.

Absagen

Die vhs behält sich vor, Veranstaltungen abzusagen, wenn die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird, der Kursleiter ausfällt oder sonstige Gründe vorliegen, die von der vhs nicht zu vertreten sind.

Abmeldung

Abmeldungen sind grundsätzlich schriftlich an die vhs zu richten. Eine Gebührenbefreiung in voller Höhe ist nur möglich, wenn die Abmeldung mindestens zwei Arbeitstage vor Kursbeginn bei der vhs eingeht. Eigenmächtige Ersatzbelegungen sind unzulässig.

Wenn ein Teilnehmer im ersten Viertel eines Kurses erkrankt und deshalb nicht mehr teilnehmen kann, werden die Gebühren anteilig zurückgezahlt. In diesem Fall ist die schriftliche Abmeldung mit ärztlichem Attest im ersten Viertel des Kurses vorzulegen.

Bei einem Rücktritt von einer Studienreise wird die Anmeldegebühr in Höhe von 25,00 € als Bearbeitungsgebühr einbehalten. Außerdem sind die Stornokosten des Reiseveranstalters zu bezahlen.

Nichterscheinen beim Kurs, Abmeldung beim Kursleiter bzw. Außenstellenleiter oder Stornierung bei der Bank gelten nicht als Rücktritt! Die Gebühren für eine Rücklastschrift gehen zu Lasten des Teilnehmers.

Gebühren

Die Gebühren für die jeweiligen Veranstaltungen sind im Programm angegeben und werden mit der Anmeldung fällig. Bei Studienreisen wird eine Anmeldegebühr von 25,00 € erhoben, sobald feststeht, dass die Reise stattfinden wird. Bei einer Teilnahme an der Reise wird dieser Betrag auf den Reisepreis angerechnet. Meldet sich der Teilnehmer

vor der Reise ab, wird die Anmeldegebühr grundsätzlich nicht erstattet.

Bezahlung

Die Gebühren werden frühestens am 7. Bankarbeitstag nach Kursbeginn vom angegebenen Konto abgebucht, wenn bei der Anmeldung ein SEPA-Lastschriftmandat (früher Einzugsermächtigung) erteilt wurde.

Ermäßigung

Bei den meisten Veranstaltungen erhalten Schüler, Auszubildende, Studenten, Wehrdienst- und Bundesfreiwilligendienst-Leistende, Arbeitslose, Sozialhilfeempfänger, Rentner und Schwerbehinderte sowie Inhaber der JuLei-Card und der Bayerischen Ehrenamtskarte 25 % Ermäßigung auf die Teilnehmergebühr.

Ein formloser Antrag muss mit der Anmeldung vor Kursbeginn schriftlich mit den entsprechenden Nachweisen bei der vhs eingereicht werden. Nach Kursbeginn eingehende Anträge können nicht mehr berücksichtigt werden.

Bei Studienfahrten und Reisen ist grundsätzlich keine Ermäßigung möglich.

Teilnahmebescheinigungen

Teilnahmebescheinigungen können beim Kursleiter beantragt werden, wenn mindestens 80 % der Unterrichtsstunden besucht wurden. Sie werden am Ende des Kurses durch den Kursleiter ausgehändigt.

Eine nachträgliche Ausstellung von Teilnahmebescheinigungen ist nur innerhalb eines Jahres nach Kursende möglich. Hierfür werden Verwaltungskosten in Höhe von 4,00 € berechnet.

Steuerliche Vergünstigungen

Die Ausgaben für vhs-Veranstaltungen sind als „Werbungskosten“ absetzbar, wenn sie der beruflichen Weiterbildung dienen. Als Nachweis für das Finanzamt genügt in der Regel der Kontoauszug.

Urheberschutz

Fotografieren und audiovisuelle Mitschnitte sind in den Veranstaltungen nicht gestattet. Ausgeteiltes Lehrmaterial darf ohne Genehmigung der vhs nicht vervielfältigt werden.

Haftung

Für Personen-, Sach- und Vermögensschäden irgendwelcher Art übernimmt die vhs keinerlei Haftung. Die vhs haftet nur bei Vorsatz und grober Fahrlässigkeit sowie bei der Verletzung von Leben, Körper oder Gesundheit. Bei Studienreisen, Tagesfahrten und Exkursionen übernimmt jeweils der Veranstalter die Haftung nach dem deutschen Reisevertragsrecht. Die vhs tritt nur als Vermittler der Reisen auf. Für Organisation und Durchführung ist das beauftragte Reiseunternehmen verantwortlich.

Hausordnung

Bitte behandeln Sie die Unterrichtsräume und Einrichtungsgegenstände schonend. In öffentlichen Gebäuden und Schulräumen darf weder geraucht noch Alkohol getrunken werden.

Datenschutz

Zum Zweck einer effektiven Teilnehmerbetreuung und zur Verkürzung des Anmeldevorgangs bei künftigen Anmeldungen speichert die vhs folgende Teilnehmerdaten: Name, Anschrift, Geburtsdatum, Telefon, Bankverbindung, E-Mail-Adresse.

Auf Wunsch können Ihre Daten nach Abschluss des besuchten Kurses wieder gelöscht werden.

Gültigkeit

Mit der Bekanntgabe dieser Geschäftsbedingungen verlieren alle früheren ihre Gültigkeit.



Anmeldung

Bitte je Person ein eigenes Formular verwenden!

An:

Volkshochschule des
Landkreises Tirschenreuth
Mähringer Straße 9
95643 Tirschenreuth

Tel.: 09631 88-205
Fax: 09631 88-306
E-Mail:
vhs@tirschenreuth.de

**Bitte beachten Sie die
Geschäftsbedingungen
auf Seite 162, die Sie mit
Ihrer Anmeldung
anerkennen.**

Vielen Dank!

Das gesamte Programm der
vhs finden Sie im Internet:

www.vhs-tirschenreuth.de

Gläubiger-ID der vhs:

DE37 VHS 000 000 623 53

Ihre Mandatsreferenz-
Nummer entspricht Ihrer
Teilnehmer-Nummer!

Kursnummer	Titel der Veranstaltung	Gebühr

Sonstige Angaben (z.B. Name und Alter des Kindes u. ä.)

Name, Vorname

Geburtsdatum

Straße, Hausnummer

Postleitzahl, Ort

Telefon

privat

beruflich

Handy-Nummer

E-Mail

SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige die vhs, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen.
Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, diese Lastschriften einzulösen.

Bank

IBAN

D	E																		
---	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Kontoinhaber/in (falls abweichend von der angemeldeten Person)

Die Geschäftsbedingungen der vhs des Landkreises Tirschenreuth erkenne ich an.

Ort, Datum

Unterschrift



Anmeldung

Bitte je Person ein eigenes Formular verwenden!

An:

Volkshochschule des
Landkreises Tirschenreuth
Mähringer Straße 9
95643 Tirschenreuth

Tel.: 09631 88-205
Fax: 09631 88-306
E-Mail:
vhs@tirschenreuth.de

**Bitte beachten Sie die
Geschäftsbedingungen
auf Seite 162, die Sie mit
Ihrer Anmeldung
anerkennen.**

Vielen Dank!

Das gesamte Programm der
vhs finden Sie im Internet:

www.vhs-tirschenreuth.de

Gläubiger-ID der vhs:

DE37 VHS 000 000 623 53

Ihre Mandatsreferenz-
Nummer entspricht Ihrer
Teilnehmer-Nummer!

Kursnummer	Titel der Veranstaltung	Gebühr

Sonstige Angaben (z.B. Name und Alter des Kindes u. ä.)

Name, Vorname

Geburtsdatum

Straße, Hausnummer

Postleitzahl, Ort

Telefon

privat

beruflich

Handy-Nummer

E-Mail

SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige die vhs, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen.
Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, diese Lastschriften einzulösen.

Bank _____

IBAN

D	E																		
---	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Kontoinhaber/in (falls abweichend von der angemeldeten Person)

Die Geschäftsbedingungen der vhs des Landkreises Tirschenreuth erkenne ich an.

Ort, Datum

Unterschrift



Anmeldung

Bitte je Person ein eigenes Formular verwenden!

An:

Volkshochschule des
Landkreises Tirschenreuth
Mähringer Straße 9
95643 Tirschenreuth

Tel.: 09631 88-205
Fax: 09631 88-306
E-Mail:
vhs@tirschenreuth.de

**Bitte beachten Sie die
Geschäftsbedingungen
auf Seite 162, die Sie mit
Ihrer Anmeldung
anerkennen.**

Vielen Dank!

Das gesamte Programm der
vhs finden Sie im Internet:

www.vhs-tirschenreuth.de

Gläubiger-ID der vhs:

DE37 VHS 000 000 623 53

Ihre Mandatsreferenz-
Nummer entspricht Ihrer
Teilnehmer-Nummer!

Kursnummer	Titel der Veranstaltung	Gebühr

Sonstige Angaben (z.B. Name und Alter des Kindes u. ä.)

Name, Vorname

Geburtsdatum

Straße, Hausnummer

Postleitzahl, Ort

Telefon

privat

beruflich

Handy-Nummer

E-Mail

SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige die vhs, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen.
Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, diese Lastschriften einzulösen.

Bank

IBAN

D	E																		
---	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Kontoinhaber/in (falls abweichend von der angemeldeten Person)

Die Geschäftsbedingungen der vhs des Landkreises Tirschenreuth erkenne ich an.

Ort, Datum

Unterschrift

Gemeinsam erschaffen wir Neues durch Glas.

Durch die Fähigkeit, Spezialglasröhren aus 60 verschiedenen Glasarten in den unterschiedlichsten Formen, Durchmessern und Längen herzustellen, ermöglichen wir Entwicklungsingenieuren und Designern, Lösungen für die anspruchsvollsten Herausforderungen zu finden.

Was ist Ihr nächster Meilenstein?



milestones.schott.com

SCHOTT
glass made of ideas



„Zur Post“



Hotel – Gasthof

Wir freuen uns auf Ihren Besuch

Marktplatz 8-9 · 95671 Bärnau

Tel: 09635/924963-0

Info@GasthofzurPost-Baernau.de

www.GasthofzurPost-Baernau.de

Täglich geöffnet