

Wiesenttal

Leitung: Matthias Kellner, Am Freibad 4, 91346 Wiesenttal,
Mobil: 0176/23157005

Anmeldung:

Touristinformation im Rathaus Muggendorf:
Frau Messingschlager und Frau Söllner,
Tel. 09196/929931, Anmeldung ab Dienstag, 11.09.2018
Sommer: 01.04. – 31.10., Montag-Freitag 8.00-12.30 Uhr u. 13.30-16.30 Uhr
(Donnerstag bis 18.00 Uhr)
Winter: 01.11. – 31.03., Montag-Freitag, 8.00-12.30 Uhr, Donnerstag 13.30-18.00 Uhr

Sie können sich zu allen Kursen der VHS des Landkreises über das Internet anmelden - www.vhs-forchheim.de. Selbstverständlich ist aber auch nach wie vor schriftliche, telefonische oder persönliche Anmeldung in der jeweiligen Außenstelle möglich.
Bezahlung der Kursgebühr ist nur mit SEPA-Lastschriftmandat möglich.

Hier finden Ihre Kurse statt:

Bürgerhaus Streitberg: Am Bürgerhaus 4, 91346 Wiesenttal
Familienschwimmbad Streitberg Am Freibad 7, 91346 Wiesenttal
Kneippanlage Muggendorf Am Rosenauweg, 91346 Wiesenttal

Für alle angebotenen Veranstaltungen gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen der VHS des Landkreises Forchheim.

Gesundheit

Body Circuit

Zirkeltraining ist eine moderne, effektive Methode sein Konditionstraining zu organisieren. Ein Trainingszirkel ist abwechslungsreich, steigert Kraft und Ausdauer, verbessert die Koordination und Beweglichkeit und trainiert den ganzen Körper. Plus: Er spart Ihnen viel Trainingszeit, ohne dafür Resultate zu opfern. Das liegt hauptsächlich daran, dass eine Muskelgruppe sich erholen kann, während eine andere beansprucht wird. Durch die dadurch nicht mehr nötigen Erholungspausen zwischen den Übungen halten Sie zudem Ihr Herz-Kreislauf-System und damit auch Ihren Kalorienverbrauch durchgängig auf Trab. Neben Kraft, Muskelaufbau und Koordination verbessert Zirkeltraining ganz erheblich die Kraftausdauer. Sorgt also dafür, dass Sie auch bei der zwölften Wiederholung noch die volle Leistung bringen können. Für Anfänger wie Fortgeschrittene geeignet, da jeder die Intensität der Übungen selbst steuern kann.
Bitte mitbringen: Isomatte, Handtuch, Getränk!

Kurs **Wt001**
Christin Kellner
Montag, 01.10., 18.30-19.30 Uhr, 10 x
€ 22,00 (€ 19,80) Bürgerhaus Streitberg

Powerbody

Sie möchten Ihre Figur formen? Dann sind Sie hier genau richtig! Der Kurs ist ein Mix aus Herz-Kreislauftraining und Muskeltraining. Durch Aerobic-Schrittkombinationen zu flotter Musik bringen wir unseren Körper in Schwung. Ebenso werden Kondition und Koordination trainiert. Anschließend stärken wir unsere Muskulatur mit Kraftausdauerübungen. In diesem Kurs geht es vorrangig um das Toning und weniger um den Aufbau der Muskulatur. Der Körper soll geformt werden, besonders an Bauch, Beinen, Oberschenkeln und am Gesäß. Doch Power Body eignet sich auch als Ganzkörpertraining, denn Arme und Schultern werden

ebenfalls mit einbezogen. Eine verbesserte Beweglichkeit erzielen wir durch gezieltes Dehnen und Stretchen der beanspruchten Muskulatur.

Bitte mitbringen: Isomatte, Handtuch, Getränk!

Kurs **Wt002**
Christin Kellner
Montag, 01.10., 19.30-20.30 Uhr, 10 x
€ 22,00 (€ 19,80) Bürgerhaus Streitberg

Fit in der Pause

Egal ob bei der Arbeit, im Auto, an der Supermarktschlange: Wir müssen heutzutage ständig irgendwo warten und verlieren dabei Zeit und Nerven. Warum diese Zeit nicht besser nutzen, als das hundertste Mal dieselben Sachen auf dem Smartphone anzuglotzen?! Kommen Sie in den Kurs und erlernen und üben Sie gemeinsam mit mir kleine Tricks und Übungen für den Alltag, mit denen Sie Ihren Körper trainieren können, und damit kleine und große Pausen besser füllen und sich selbst besser fühlen können!

Kurs **Wt003**
Christin Kellner
Montag, 07.01., 18.30-19.30 Uhr, 3 x
€ 9,90 (€ 8,90) Bürgerhaus Streitberg

Einführung in Buddah Balance

Buddha Balance energetisiert und kräftigt den ganzen Körper, vitalisiert die Zellen, baut Stress ab und schärft die Sinnesorgane. Die verschiedenen Übungselemente haben ihren Ursprung in der Zen-Gymnastik. Durch diese einzigartige Verbindung von Zen und Gymnastik können Energieblockaden gelöst und somit der Energiefluss aktiviert werden. Gleichzeitig werden die Muskeln gekräftigt, die Beweglichkeit gefördert und Muskelverspannungen gelöst. Die sanft fließenden Bewegungen führen Sie zur inneren Mitte und bringen Körper und Geist ins Gleichgewicht.
Bitte mitbringen: Isomatte, Handtuch, Getränk!

Kurs **Wt004**
Christin Kellner
Montag, 07.01., 19.30-20.30 Uhr, 3 x
€ 9,90 (€ 8,90) Bürgerhaus Streitberg

Prana Vinyasa Flow Yoga

Bei diesem fließenden, dynamischen Stil werden Atem und Bewegung verbunden. Die einzelnen Übungen fließen ineinander über zu einem Flow. Wir stärken aktiv unsere gesamte Muskulatur, dehnen uns in alle Richtungen und fokussieren uns in Balanceübungen. Die gleichmäßige Ujjayi Atmung führt uns dabei tiefer in die Praxis und zu uns selbst. Die Stunden gestalten sich dynamisch-kraftvoll (solar), passiv-meditativ (lunar) oder aus einer Mischung von solar und lunar, je nach Tag und Anforderungen und Wünschen der Teilnehmer. Die Kursleiterin geht dabei auf die unterschiedlichen Bedürfnisse der Teilnehmer ein und korrigiert mit liebevollen Handgriffen. Die Stunden enden mit einer Entspannung und einer kleinen, achtsamen Massage der Teilnehmer mit Elementen aus der Thai Yoga Massage. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.
Bitte mitbringen: Isomatte, Handtuch, Getränk!

Kurs **Wt005**
Fabienne Nistler
Dienstag, 02.10., 9.00-10.00 Uhr, 8 x
€ 35,20 (€ 31,70)
Kleingruppe Bürgerhaus Streitberg

Piloxing - Sleek, Sexy, Powerful

Eine Mischung aus Pilates, Boxen und Tanz, DIE Trendsportart im Fitnessbereich! PILOXING ist ein intensives Intervalltraining, welches zwischen Boxen, Pilates und Tanzelementen wechselt. Es fördert die Fettverbrennung sowie Ausdauer und Flexibilität. Es trägt zur Stärkung des Herzkreislaufsystems bei und kräftigt die Muskulatur. Die Beweglichkeit, Haltung und Balance werden verbessert. Bodyshaping pur! Das Training erfolgt barfuß oder in Stoppersocken, sofern vorhanden.
Bitte mitbringen: Isomatte, Handtuch, Stoppersocken, Getränk!

Kurs **Wt006**
Dorothea Häfner
Dienstag, 02.10., 17.00-18.00 Uhr, 10 x
€ 33,00 (€ 29,70) Bürgerhaus Streitberg

Fit durch Tanzen

Ein vom Latino-Lebensgefühl inspiriertes Tanz- und Fitnessprogramm mit lateinamerikanischer und internationaler Musik und Tanzstilen, das an Zumba erinnert. Aus dieser Kombination entsteht ein dynamisches, begeisterndes und sehr effektives Fitnesstraining. Der Kurs verbindet grundlegende Elemente von Aerobic, Intervalltraining und Krafttraining, um bestmögliche Ergebnisse in Bezug auf Kalorienverbrauch, Ausdauer sowie Formung und Straffung der Figur zu erreichen. Die Tanzbewegungen und -schritte sind problemlos zu erlernen, sodass Tänzer und Nichttänzer gleichermaßen diesen Kurs schnell und leicht meistern können.

Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk!
Kurs **Wt007**
Laura Wunder
Mittwoch, 26.09., 9.00-10.00 Uhr, 10 x
€ 33,00 (€ 29,70) Bürgerhaus Streitberg

Fitness für Alle - Bewegung ist Wellness

Ein abwechslungsreiches Workout bei dem die allgemeine Fitness, Koordination und Beweglichkeit sowie Haltung gefördert wird. Hierbei werden schweißtreibende Powerübungen durch funktionelle Elemente ersetzt, um den Körper gezielt - z.B. mittels Eigengewicht - in Balance zu bringen und zu stärken. Die Stunde endet mit einer Stretching Einheit. Der ideale Kurs als Ausgleich für Sportler/-innen oder als Bewegungseinheit für Menschen, die sich selbst für unsportlich halten und „mal was tun müssten“. Wirken Sie dem Alltag entgegen, bevor er seine Spuren hinterlässt. Für Frauen und Männer, Anfänger und Fortgeschrittene geeignet, da jeder seine Belastung selbst steuert.

Bitte mitbringen: Isomatte, Handtuch, Getränk!
Kurs **Wt008**
Chris van Varenberg
Simone Wenzlaw
Mittwoch, 10.10., 18.30-19.30 Uhr, 10 x
€ 33,00 (€ 29,70) Bürgerhaus Streitberg

Skigymnastik

Wer kennt nicht das Gefühl auf der Skipiste: "Ohoh, hätte ich mich mal besser vorbereitet." Hier ist der richtige Kurs. Klassische Skigymnastik, die Beine, Core und gesamte Muskulatur auf die besonderen Belastungen der Skisaison einstimmt. Die Vorbereitung auf die Skisaison sorgt zum Einen für mehr Spaß am Skifahren, weil der Körper die ungewohnte Belastung besser verarbeitet, ist zum Anderen aber auch ein Sicherheitsthema, denn der Körper kommt beim Skifahren auch schnell an seine Grenzen.

Natürlich sind auch Nicht-Skifahrer willkommen.

Bitte mitbringen: Isomatte, Handtuch, Getränk!

Kurs **Wt009**
Chris van Varenberg
Simone Wenzlaw
Mittwoch, 10.10., 19.30-20.30 Uhr, 10 x
€ 33,00 (€ 29,70) Bürgerhaus Streitberg

Frei im Kopf durch Bewegung - Freitanz

Hast du Freude am freien Tanz? Ein Ankommen im Körper, vielfältige Musik und kleine Bewegungsimpulse unterstützen Dich dabei, Deinen eigenen Ausdruck zu finden. Falls du also Lust hast, Dir selbst und anderen tanzend zu begegnen, bist du hier richtig!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk!
Kurs **Wt010**
Rebecca Jürke
Donnerstag, 04.10., 18.00-19.00 Uhr, 6 x
€ 13,20 (€ 11,90) Bürgerhaus Streitberg

Heilmethoden

Natürl-ICH-heilen: Naturkosmetik selbst herstellen

Lernen Sie pure Naturkosmetik kennen: pflegende Balsame, erfrischende Gesichts- und Haarwasser, Anti-Falten-Cremes und Bio-Shampoo, ohne künstliche Chemie! Dieser informative Kurs bietet einen ersten Einblick, wie Sie Ihre eigene Kosmetik kritisch analysieren und auch selbst herstellen können. Weil Sie sich mehr wert sind. Im Rahmen dieses Kurses stellen wir auch erste, einfache Naturkosmetik gemeinsam selbst her.

Bitte mitbringen: 1 - 2 leere Einmachgläser (ca. 100 ml), Schürze, Schreibutensilien, € 3,00 für Unterlagen!

Kurs **Wt011**
Karin Röhligh
Dienstag, 16.10., 19.00-20.30 Uhr
€ 6,60 (€ 5,90) + € 3,00 Material Bürgerhaus Streitberg

Natürl-ICH-heilen: Naturarzneien und Hausmittel für Kinder

Hilfe, mein Kind hat die Grippe! Da gab´s doch was vom Apotheker Wald und Wiese! Erkältungen, Warzen, Ohrenschmerzen, Fieber, Schürfwunden, Bindehautentzündung, Viren - Eltern können ein Lied davon singen. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Ihr Kind bestmöglich im Heilungsprozess unterstützen können.

Bitte mitbringen: Schreibutensilien, € 3,00 für Unterlagen!
Kurs **Wt012**
Karin Röhligh
Dienstag, 06.11., 19.00-20.30 Uhr
€ 6,60 (€ 5,90) + € 3,00 Material Bürgerhaus Streitberg

Apothekensprechstunde: Rund um Schmerzen und Schmerzmittel

Wie entstehen Schmerzen? Wie kann man Schmerzen messen? Was kann ich dagegen tun? Überblick über die verschiedenen Schmerzmittel: Welches ist für mich das Richtige?

Nutzen Sie die Apothekenstunde und bekommen Sie mehr Sicherheit für Ihre Gesundheit.

Kurs **Wt013**
Martina Seuberth
Dienstag, 23.10., 19.00-20.00 Uhr
€ 4,40 (€ 4,00) Bürgerhaus Streitberg

Kinder

Märchen und andere Weisheiten

„Lilliefee“, „Minions“, „Ritter Rost“ - wo sind denn die Helden unserer Kindheit hin? Der Fernseher hat die Großmutter im Schaukelstuhl ersetzt, und Fantasie wird nur noch gezeigt, nicht mehr selbst oder gemeinsam erdacht. Doch ergrimmen Sie nicht - Geschichte(n) gibt es zu „Hauff“, und mancher wilde „Storm“ mag ein ganz „ander(sen)es“, „tol(kin)les“ Ende nehmen.

Zielgruppe: (Groß)Eltern und Enkel ab 4 Jahre, ab 10 Jahren auch ohne Aufsichtsperson möglich, es müssen sich nur die Kinder anmelden.

Bitte mitbringen: Sitzkissen, Buntstifte, € 3,00 für Unterlagen!

Kurs **Wt014**

Karin Röhlig

Dienstag, 20.11., 15.00-16.30 Uhr

€ 4,40 (€ 4,00) + € 3,00 Material Bürgerhaus Streitberg

Beruf

JobFit - Rund um Kommunikation

Ob im eigenen Team, mit Kunden oder Lieferanten: Ein großer Teil unseres Berufsalltags besteht aus Kommunikation. Wir reden unheimlich viel, schulen uns aber selbst viel zu selten darin, wie wir zielgerichteter kommunizieren können. In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit Grundmodellen und Übungen der Kommunikation. Verbale, Nonverbale Kommunikation, Fragetechniken und einfache Argumentationstechniken werden unsere Themen sein. "Kommt, wir müssen mal reden."

Kurs **Wt015**

Matthias Kellner

Dienstag, 04.12., 19.00-20.00 Uhr, 4 x

€ 13,20 (€ 11,90) Bürgerhaus Streitberg

Spezial

Traditionelle Kartenspiele: Schafkopf für Beginner

„Schafkopf? Das kann ich nicht, das wollte ich schon immer mal lernen.“ Hier ist die Gelegenheit dazu! Wir treffen uns in gemütlicher Runde im Bürgerhaus und lernen das "bayrischste aller Kartenspiele" durch Anwendung von Grund auf. Grundregeln, Spielformen sowie erste Tipps und Tricks, sogenannte „Kartregeln“ sind Teil dieser Reihe rund um den Jahreswechsel. Egal ob Jung ob Alt, Alteingesessenen oder Neu im Dorf: Hier werden alle vereint! Also auf zu Geier, Wenz und Sauspiel, bis der Alte abgibt! 2 Termine im alten und 2 Termine im neuen Jahr!

Kurs **Wt016**

Matthias Kellner

Dienstag, 04.12., 20.00-21.30 Uhr, 4 x

€ 19,80 (€ 17,80) Bürgerhaus Streitberg

24 Stunden Draußen - "Winter is coming" (ab 18 J.)

Überlebenswille kann nicht erlernt werden, den hat jeder. In einer unkomfortablen Situation die Auseinandersetzung in mit diesem Willen, einen guten Ausweg finden, Strategien, Techniken und dem richtigen Mindsetting; darum geht es in diesem Kurs. Wir werden in der Gruppe 24 Stunden draußen im Wald verbringen, schön rustikal im Digital Off, denn Handys helfen uns dabei nicht weiter. Wer die Freude am Draußen sein wiederfinden will oder seine Grenzen testen möchte ist hier genauso richtig wie der alte Kamerad, der mal

wieder was im Wald erleben möchte. Verpflegen, Wärmen, Orientieren, einen sicheren Schlafplatz finden sind einige der Themen, mit denen wir uns aktiv beschäftigen.

Verpflichtende Vorbesprechung am Samstag, 27.10.18 um 11.00 Uhr im Bürgerhaus in Streitberg, Dauer ca. 1 Stunde.

Kurs **Wt017**

Christian Distler

Vorbesprechung (verpflichtend zur Teilnahme):

Sa., 27.10., 11:00 Uhr (Bürgerhaus Streitberg)

Sa., 03.11., 9.00 Uhr - So., 04.11., 9.00 Uhr

€ 29,90 + Material Treffpunkt: Schwimmbad Streitberg

Draußen Kochen

Kochen ist Trend, Draußen sein ist Trend und wir sind in der Fränkischen Schweiz. Was liegt da näher, als in einem Kurs diese Elemente zu verbinden?! Wir treffen uns draußen, lernen gemeinsam, wie man Feuer macht, wie ein Lagerfeuerplatz zum Kochen vorbereitet und angelegt wird. Wir bereiten Zutaten vor Ort vor und lernen wie man am Lagerfeuer kocht. Dazu lernen wir verschiedene Utensilien kennen und nutzen sie auch. Als Abschluss gibt's eine gemütliche Runde am Lagerfeuer.

Bitte mitbringen: Lieblingsmesser oder weitere Kochutensilien, Restbehälter!

Kurs **Wt018**

Christian Distler

Samstag, 27.10., 14.00-18.00 Uhr

€ 17,60 (€ 15,90) + Material

Treffpunkt: Schwimmbad Streitberg