

# Volkshochschule der Stadt Hollfeld

## Geschäftsstelle:

Rathaus Hollfeld

Marienplatz 18

96142 Hollfeld

Tel.: 0 92 74 / 98 00 (08.00 - 12.00 Uhr)

E-Mail: [vhs@hollfeld.de](mailto:vhs@hollfeld.de)

**Anmeldung:** Im Rathaus bis eine Woche vor Kursbeginn.

**Bezahlung:** Mittels SEPA-Lastschriftmandats. Einzugsermächtigungen sind im Rathaus erhältlich. Den Kursteilnehmern entstehen dabei keine zusätzlichen Kosten.

**Bitte beachten:** Erfolgt keine Abmeldung der Teilnehmer vor Kursbeginn, ist die Kursgebühr zu entrichten.

**Bitte melden Sie sich telefonisch oder per Mail mit zu den Vorträgen und Kursen an, so dass wir uns bei einem Ausfall bei Ihnen melden können.**



## Gesellschaft

Die Vorträge finden im Alten Rathaus, Marienplatz 11, 96142 Hollfeld (Probstei neben dem Gangolf) in Hollfeld statt, wenn nicht anders angegeben.

## Exkursionen

**Ho001\_1 Exkursion: „Wilde Wiese“  
Wildkräuterwanderung für Kinder von 7 – 12 Jahren**

Fr., 10.05.2024 • 15.00 Uhr • Treffpunkt: Altes Rathaus, Marienplatz 11, 96142 Hollfeld • **Gebühr:** 2,00 €

**Mitzubringen:** Festes Schuhwerk, dem Wetter angepasste Kleidung

**Führung:** Sigi Seidler-Rieß, qualifizierte Kräuterpädagogin



**Ho002\_1 Exkursion: „Wildkräuterkraft – Frühjahrskur für unser Immunsystem“**

Fr., 26.04.2024 • 15:00 Uhr • Treffpunkt: Altes Rathaus, Marienplatz 11, 96142 Hollfeld • **Gebühr:** 5,00 € •

Zielgruppe: Erwachsene

**Mitzubringen:** Festes Schuhwerk, dem Wetter angepasste Kleidung, Sammelkörbchen, ausgekochtes Schraubglas mind. 250 ml Fassungsvermögen

**Führung:** Sigi Seidler-Rieß, qualifizierte Kräuterpädagogin



**Ho003\_1 Exkursion: „Grüne Powerpakete – Genuss mit Wildkräutern“**

Fr., 19.07.2023 • 15:00 Uhr • Treffpunkt: Altes Rathaus, Marienplatz 11, 96142 Hollfeld • **Gebühr:** 3,00 € •

Zielgruppe: Erwachsene

**Mitzubringen:** Festes Schuhwerk, dem Wetter angepasste Kleidung, Sammelkörbchen, kleines Schraubglas ca. 150 ml Fassungsvermögen

**Führung:** Sigi Seidler-Rieß, qualifizierte Kräuterpädagogin



## Sprachen

**Ho 001\_1 Italienisch** (Teilnehmer ohne Vorkenntnisse)

**Beginn: Do., 22.02.2024** • 18:30 – 20:00 Uhr • GSH, Zi. 18

• 10 Abende • Lehrbuch: Zorzan, Lorenza (2017): Con piacere nuovo A1. Stuttgart: Klett Verlag. ISBN:978-3-12-525201-1 • **Gebühr:** 30,00 EUR • **Leitung:** Giuseppe Stefan Caputi

Fortsetzung des Italienischkurses für AnfängerInnen A1:

Bentornati! Zusammen wollen wir in der Fortsetzung des Italienischkurses unsere Italienischkenntnisse vertiefen und das Gelernte anwenden. Im Fokus des Kurses steht die Erweiterung des Vokabulars und der Grammatik, die Vertiefung der Landeskunde, sowie die Themen „Urlaubs-“ und „Tagesplanung“, „Richtungsangaben“ und „Familie“. Am Ende unseres Kurses werden die TeilnehmerInnen fähig sein einfache Alltagssituationen und Konversationen zu meistern. Im Kurs werden wir, wie im Anfängerkurs, das Lehrwerk „Con piacere nuovo A1“ verwenden und ab Lektion 5 fortsetzen. Bis dahin „A presto“!



## Gesundheit

**Ho 001\_4 Hatha Yoga** (Einsteiger und entspannte Mittelstufe) (max. 15 Teilnehmer/innen)

Beginn: **Mi.: 21.02.2024** – 18.30 – 19:45 Uhr – Altes Rathaus, Marienplatz 11 - 10 Abende – **Gebühr:** 55,00 € -

Kursleiterin Marion Teutsch - mitzubringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, Decke, kleines Kissen, Socken & Pulli

**Dein Körper – Dein Yoga.** Komm in deine Kraft. Werde eins mit deinem Körper und deiner Seele. Spüre das Gefühl der Einheit und Harmonie durch die Kombination aus verschiedenen Körperübungen (Asanas), Atem- (Pranayama) und Entspannungstechniken (Savasana) des traditionellen Hatha Yoga. In diesem Kurs wirst Du angeleitet, deiner Seele eine Pause vom Alltag zu geben & deinen Körper auf sanfte Art zu mobilisieren. Du lernst die Grundlagen des Hatha Yoga. Deine Körperwahrnehmung wird geschult, so dass du auch als Yoga Neuling dich gut zurechtfindest. In diesem Kurs sind auch diejenigen willkommen, die sich selbst als unflexibel bezeichnen würden, dass ein oder andere Handicap mitbringen, oder sich einfach bis jetzt noch nicht „an Yoga rangetraut“ haben.

Wir nehmen uns die Zeit die es braucht, um Grenzen zu spüren und Möglichkeiten für dich und deinen Körper zu finden.

**Ho 002\_4 Relax Yoga** für jedermann/-frau) – Keine Yoga-Kenntnisse nötig (max. 15 Teilnehmer/innen)

**Beginn: Mi., 21.02.2024** – 20:00 – 21:15 Uhr – Altes Rathaus, Marienplatz 11 - 10 Abende – Gebühr: 55,00 € - Kursleiterin Marion Deutsch - mitzubringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, Decke, kleines Kissen, Socken & Pulli  
**Zur Ruhe kommen.** Vom Alltagsstress entspannen und gleichzeitig etwas für Kraft, Beweglichkeit und Balance tun. In diesem Kurs kannst du mit sanften Bewegungen, Dehnungen, Mobilisations- und Entspannungsübungen aus dem Hatha Yoga und PMR - in Einklang mit deiner Atmung (Pranayama) - zur mehr inneren Ruhe kommen. Dein Wohlbefinden steigern. Den Tag ausklingen lassen. Abschalten. Die sanften Yoga-Übungen (Asanas) sind nicht nur für Einsteiger geeignet. Jede/r ist willkommen. Einfach mal die Seele baumeln lassen. Grenzen spüren. Energie tanken. Loslassen und ganz bei dir an- und runter kommen.

## Bewegung / Gymnastik / Fitness

**Pilates** (Fortgeschrittene) **KK-Förderung**  
(Kurs-ID 20190313-1093863)

**Beginn: Mo., 19.02.2024** • Gesamtschule PZ • jew. 12 Abende • mitzubr.: Matte • **Gebühr:** 35,00 EUR • **Leitung:** Margareta Spessert  
Für eine gute Haltung, einen flachen Bauch, straffe Muskeln und mehr Energie.

**Ho 003\_4 Kurs I:** 19.00-20.00 Uhr  
**Ho 004\_4 Kurs II:** 20.10-21.10 Uhr

**Ho005\_4 Pilates** (Anfänger) **KK-Förderung**  
(Kurs-ID 20190313-1093863)

**Beginn: Mi., 21.02.2024** • 19.00-20.00 Uhr • **s. wie Fortgeschrittenenkurse**

Pilates ist ein sanftes und effizientes Training zur Förderung von Kraft, Beweglichkeit und Kondition. Hier wird die tiefer liegende Muskulatur trainiert und kann daher Rückenschmerzen abbauen oder gar nicht entstehen lassen. Die Intensität des Trainings wird den Teilnehmern entsprechend angepasst.

**Ho 006\_4 Rückhalt – Ganzheitliche Rückenschule** **KK-Förderung**  
(Kurs-ID 20190313-1093860)

**Beginn: Di., 20.02.2024** • 18.30-19.30 Uhr • GSH, Pädag. Zentrum • 12 Abende • mitzubr.: Matte • **Gebühr:** 35,00 EUR • **Leitung:** Margareta Spessert  
Funktionelle Gymnastik zur Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur, Entspannungs- und Dehnübungen zur Vorbeugung von Beschwerden u. Erkrankungen der Wirbelsäule.

**Ho 007\_4 Aqua Nordic Walking**  
Jew. 10 Abende • GS Hallenbad • max. 10 TN •

**Gebühr:** 40,00 EUR • **Leitung:** Bruno und Claudia Eberlein  
Genauere Termine werden noch über die Homepage [www.hollfeld.de](http://www.hollfeld.de) oder über das Mitteilungsblatt bekannt gegeben, sofern eine Nutzung des Hallenbades möglich ist.



Kultur

## Kust / Kunsthandwerk

**Töpfern** (Anfänger u. Fortgeschr.)

18.30-21.00 Uhr • **Gebühr:** 20,00 EUR + Material

• Pilgerndorf 20 • mitzubr.: Schürze, Nudelholz, Messer, Gabel, Ideen + Material • **Leitung:** Christine Neubig  
Wir werden an zwei Abenden nach Ihren Ideen Kunstvolles für Haus und Garten töpfern. Auch Schmuckstücke können angefertigt werden. Am dritten Abend glasieren wir dann die Stücke. Der Abholtermin wird mit den Teilnehmern am letzten Abend vereinbart.



**Termine NEU:**

**Ho 001\_5** Fr., 01.03. und 15.03.2024

**Ho 002\_5** Fr., 12.04. und 26.04.2024

**Ho 003\_5** Sa., 13.04. und 27.04.2024

**Ho 004\_5** Sa., 02.03. und 16.03.2024 (siehe Kinder)

**Genusssmalen in den Terrassengärten**

17:30 bis ca. 22.00 Uhr (ein Abend) • **Gebühr:** 63,00 EUR inkl. Arbeitsmaterial, Aperitif und Menü + Getränke • Altes Rathaus / Terrassengärten (Marienplatz) • mitzubr.: gute Laune, Ideen • **Leitung:** Elfriede Dauer  
Lassen Sie sich verwöhnen und inspirieren ...

Gestalten Sie unter Anleitung von Frau Elfriede Dauer ihr eigenes Kunstwerk mit Aquarellstiften oder Pastellkreise in den Terrassengärten und genießen Sie dazwischen in gemütlichem Ambiente ein darauf abgestimmtes Menü.

**Anmeldung** bitte bei Elfriede Dauer, Tel. 0152 249 413 53

**Ho 007\_5 Kurs I:** Do., 04.07.2024

**Ho 008\_5 Kurs II:** Do., 08.08.2024

## Tanz

**Let's Dance** - Alle gucken ‚Let's Dance! Wie wär es denn, ein bisschen Tanzen zu lernen oder die Kenntnisse aufzufrischen und nicht nur zuzucken?

**Ho 009\_5 Tanzen** (Anf. u. Wiedereinsteiger)

**Beginn: Fr., 23.02.2024** • 18.30-20.00 Uhr • GSH • 8 Abende • max. 15 Paare • **Gebühr:** 25,00 EUR p. Person • **Leitung:** Josef und Philipp Lies

Beim Tanzen schaut man gerne zu. Tanzen ist ein Ausdruck der Lebensfreude, schafft Gemeinsamkeit, hält körperlich und geistig fit und ist gar nicht so schwer. Warum also nicht selber mal ausprobieren? Lernen Sie die Tänze die Sie am häufigsten brauchen, mit Ihrem Partner oder mit Ihrer Partnerin. Wir legen großen Wert auf die Grundlagen in den Tänzen Disco Fox, Langsamer Walzer, Wiener Walzer, Foxtrott und Slowfox. Wenn Sie diese beherrschen, fühlen Sie sich fast jeder Situation gewachsen.

**Ho 010\_5 Tanzen macht Spaß** (Fortgeschrittene)  
**Beginn: Fr., 23.02.2024** • 20.00-21.30 Uhr • GSH • s. wie  
**Tanzkurs Ho 006\_5**

Tanzen macht natürlich auch dann noch Spaß, wenn man mehr und besser tanzen kann. Aufbauend auf den vorhandenen Kenntnissen entwickeln wir Ihre Fähigkeiten und Fertigkeiten weiter. Sie, meine Herren, erfahren, dass Sie Ihre Dame sehr wohl führen können. Zu den bekannten Tänzen aus dem Einsteigerkurs gewinnen Sie mehr Sicherheit, lernen weitere Figuren, lernen aber auch weitere Tänze nach Bedarf.



## Grundbildung

### Die „Junge VHS“

**Vorbereitung zum Schwimmkurs** (ab 5 J.) bzw.  
**Schwimmen für Kinder** (ab 6 J.)

Genaue Termine werden über den Kursleiter Herrn Eberlein bekannt gegeben, sobald ein neuer Kurs startet und sofern eine Nutzung des Hallenbades möglich ist.

**Ho 001\_6 Kreatives Töpfern für Kinder** (7-12 J.)  
**Beginn: Sa., 02.03.2024** • 13.30-16.30 Uhr • Sa.,  
**16.03.2024** • 13.30-16.00 Uhr • Pilgerndorf 20 • mitzubr.:  
Schürze, alte Kleidung, Gabel, Messer, Spaß am Gestalten  
• **Gebühr:** jew. 15,00 EUR + Material • **Leitung:** Christine  
Neubig, Keramikerin

Hier können Kinder ihre Fantasie beim freien Gestalten mit Ton austoben oder Ideen nach Vorlagen umsetzen. Die wichtigsten Grundregeln im Umgang mit dem Material Ton werden vermittelt, die gefertigten Stücke werden geschmückt, glasiert und gebrannt.

**Ho 002\_6 Exkursion: „Wilde Wiese“**  
**Wildkräuterwanderung für Kinder von 7 –**  
**12 Jahren**

(siehe bei Exkursionen)



---

## Datenschutz VHS Hollfeld und Aufseß

Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts ist die VHS Hollfeld und die VHS Aufseß für ihren jeweiligen Geschäftsbereich.

### Kursanmeldung:

Die bei der Anmeldung abgefragten Daten werden zur ordentlichen Durchführung der jeweiligen Kurse benötigt. Hierbei werden Name, Adresse, Kontaktdaten und das Geburtsjahr erhoben. Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen. Um Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können, erfolgt die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer. Durch die Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat für die Einziehung der Kursgebühr erteilen (nur VHS Hollfeld). Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Wir geben Ihren Namen und Ihre Kontaktdaten an den jeweiligen Kursleiter zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die VHS die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Nach der Beendigung des Kurses werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche

Aufbewahrungspflichten. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung gesperrt und auch nicht weitergegeben. Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der VHS gespeicherten Daten zu erhalten, unsichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen.