

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

Anmeldung: Im Rathaus bis eine Woche vor Kursbeginn. **Bezahlung:** Mittels SEPA-Lastschriftmandats, die Abbuchung erfolgt nach der zweiten Kursstunde. Einzugsermächtigungen sind im Rathaus erhältlich. Den Kursteilnehmern entstehen dabei keine zusätzlichen Kosten.



Gesellschaft

Die Vorträge finden um 19.30 Uhr im Wittauerhaus, Marienplatz 23 in Hollfeld statt, wenn nicht anders angegeben.

Ho 001_1 Archäologische Zeugnisse von altem und neuem Glauben in Nordbayern
Mo., 08.01.2018 • Referent: Dr. Hans Losert

**Ho 005_1 Vortrag: "Hilfe, mein Hund jagt!"
Dem Jagdverhalten des Hundes angemessen begegnen**

Mo., 16.04.2018 • Referentin: Marina Schnurrer
Dem Hundetrainer begegnen im beruflichen Alltag viele Hunde, die leidenschaftlich jagen. Fragt man genauer nach, warum der Hund das tut, erscheint für viele die Antwort offenkundig: "Weil er einen starken Jagdtrieb hat!". Der Vortrag klärt auf: Warum und wie jagen Hunde? Rassespezifisches Jagdverhalten, Möglichkeiten und Grenzen eines "Anti-Jagdtrainings", artgerechte Beschäftigungsmöglichkeiten. Im praktischen Teil, der in der Hundeschule „Dogs Inn Paradise“ (www.dogsinnparadise.de) durchgeführt werden kann, lernen Sie, die Jagdsignale ihres Hundes zu erkennen und üben, wie sie damit angemessen umgehen.

Exkursionen

Ho 006_1 Exkursion: Kulturdenkmale um Krögelstein

Sa., 28.04.2018 • 13.30 Uhr • Treffpunkt: Krögelstein, Parkplatz am alten Fritz (Ortsmitte) • **Führung:** Dr. Arthur Reischl und Günther Hofmann, Kirchenmaler u. Restaurator
Abschluss mit Einkehr. **In Zusammenarbeit mit der CHW-Bezirksgruppe Hollfeld.**



Sprachen

Ho 001_3 Englisch (Teilnehmer mit Vorkenntnissen)
Beginn: Di., 20.02.2018 • 19.00-20.30 Uhr • GSH, Zi. 18 • 10 Abende • Lehrbuch wird am ersten Abend festgelegt • **Gebühr:** 30,00 EUR • **Leitung:** Kristina Kirschbaum
Wir stellen die Kommunikation in den Vordergrund. Mit vielen Beispielen trainieren wir Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben. Das Tempo richtet sich nach den Teilnehmern.



Gesundheit

Entspannung / Körpererfahrung

Ho 001_4 Bewegung für die grauen Zellen (Workshop)

Beginn: Mi., 07.03.2017 • 19.30-21.00 Uhr • Wittauerhaus Hollfeld • 2 Abende • **Gebühr:** 10,00 EUR • **Leitung:** Monika Wolf, Ergotherapeutin

Lernen ist eine lebenslange Funktion unseres Gehirns. Besonders gut klappt das Knüpfen neuer Synapsen in Verbindung mit körperlicher Aktivität, denn die regt die Durchblutung an, das Gehirn bekommt vermehrt die Nährstoffe, die es für den Aufbau neuer Verbindungen braucht. Dieser Kurs verbindet verschiedenartige geistige und leichte körperliche Aktivitäten. Der Schwerpunkt liegt dabei auf dem Erlernen neuer Aktivitäten, nicht auf deren Beherrschung. Am leichtesten lernen wir spielerisch, während Stress unseren Denkapparat eher blockiert. Spiel und Spaß und die Freude an neuen Herausforderungen z.B. neue Tanzschritte erlernen etc. stehen deshalb im Vordergrund. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und festes Schuhwerk.

Ho 002_4 Stretch und Relax

Beginn: Mo., 29.01.2018 • 19.30-20.30 Uhr • Städtischer Kindergarten • 10 Abende • mitzubr.: Matte • **Gebühr:** 30,00 EUR • **Leitung:** Bianka Gasthuber

Optimaler Stressabbau, Energie tanken und Abschalten vom Alltag durch Mobilisationsübungen, Dehnung aller Muskelgruppen, progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen und Tiefenentspannung. Die Beweglichkeit wird verbessert, muskuläre Verspannungen werden reduziert. Ein Kurskonzept zur Spannungsregulation von Körper, Geist und Seele.

Ho 003_4 Entspannungshypnose

Beginn: Do., 01.02.2018 • 19.00-20.30 Uhr • Städt. Kindergarten • 7 Abende • mitzubr.: bequeme Unterlage oder mehrere Isomatten, Decke, kleines Kissen, warme Socken • **Gebühr:** 40,00 EUR • **Leitung:** Angelika Semmler, Heilpraktikerin • **Anmeldung unbedingt erforderlich!**

Hypnose ist eine spannende Reise in das Unterbewusstsein, zu verborgenen Fähigkeiten und ganzheitlichen Wohlbefinden. Es ist ein seit langem bekanntes und anerkanntes Verfahren. Der Blick des Menschen wird nach innen, auf sich selbst, gerichtet, indem er in einen Trancezustand geführt wird, wie er kurz vor dem Einschlafen erlebt wird. In dieser Phase sind Sie zwar tief entspannt, hören jedoch alles Gesagte und nehmen alles was um Sie herum geschieht wahr. Ähnlich wie beim Autogenen Training ist man jederzeit ansprechbar und hat die Kontrolle über sein Handeln. Eine Trance vermag bedeutsame

Veränderungen zu bewirken. Viele Körperfunktionen und Stoffwechselforgänge werden nachhaltig beeinflusst. Die geführte Entspannungshypnose eignet sich für Menschen, welche sich auf ganz besonders effektive Art und Weise Ruhe und Erholung vom gestressten und hektischen Alltag gönnen, um mit neuer Kraft, Energie und Lebensfreude die täglichen Anforderungen des Alltags zu bewältigen. Lassen Sie sich entführen, in die Welt der Harmonie, Ihren inneren Ort der Ruhe, dem Zentrum ihrer Kraft, schließlich einer angenehmen Reise zu sich selbst

Bewegung / Gymnastik / Fitness

Ho 008_4 Bodystyling

Beginn: Mo., 29.01.2018 • 19.30-20.30 Uhr • Grundschule Turnhalle • 10 Abende • mitzubr.: Matte, Kleinhanteln (falls vorhanden) • **Gebühr:** 32,00 EUR • **Leitung:** Kerstin Rost
Dieses Workout strafft mit gezielten Übungen die wichtigsten Muskelgruppen und verhilft so zu einem wohlgeformten und kräftigen Körper.

Ho 012_4 Aroha

Beginn: Mi., 07.02.2018 • 19.15-20.15 Uhr • Städt. Kindergarten • 10 Abende • mitzubr.: Handtuch u. Getränk (Wasser) • **Gebühr:** 35,00 EUR • **Leitung:** Christina Kerschbaumer

Ein effektives Ganzkörpertraining und damit der optimale Fettkiller. Es stärkt außerdem das Herz-Kreislaufsystem. Die Muskulatur an Oberschenkel und Gesäß wird gefestigt, das Koordinationsvermögen optimiert, Stress wird abgebaut und es setzt ein Gefühl der Entspannung ein. Aroha wird im ¼ Takt getanzt und verbindet Elemente aus dem HakaKriegstanz der Maori mit kraftvollen Bewegungen, Kontrolle im An- und Entspannen aus dem Kung Fu und runde, fließende Bewegungen aus dem Thai Chi. Jeder kann ohne Vorkenntnisse, in jedem Alter und Trainingszustand teilnehmen.

BodyBalancePilates® (Fortgeschrittene)

KK-Förderung

(Kurs-ID 20170315-905010)

Beginn: Mo., 19.02.2018 • Gesamtschule PZ • jew. 12 Abende • mitzubr.: Matte • **Gebühr:** 32,00 EUR • **Leitung:** Margareta Spessert

Für eine gute Haltung, einen flachen Bauch, straffe Muskeln und mehr Energie.

Ho 004_4 Kurs I: 19.00-20.00 Uhr

Ho 005_4 Kurs II: 20.10-21.10 Uhr

Ho006_4 BodyBalancePilates® (Anfänger)

KK-Förderung

(Kurs-ID 20170315-905010)

Beginn: Mi., 21.02.2018 • 19.20-20.20 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 007_4 Wirbelsäulengymnastik KK-Förderung

(Kurs-ID 20170315-905015)

Beginn: Di., 20.02.2018 • 18.30-19.30 Uhr • GSH, Pädag. Zentrum • 12 Abende • mitzubr.: Matte • **Gebühr:** 32,00 EUR • **Leitung:** Margareta Spessert

Funktionelle Gymnastik zur Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur, Entspannungs- und Dehnübungen zur Vorbeugung von Beschwerden u. Erkrankungen der Wirbelsäule.

Aqua Nordic Walking

Jew. 10 Abende • GS Hallenbad • max. 10 TN • **Gebühr:** 40,00 EUR • **Leitung:** Bruno und Claudia Eberlein

Ein ganz normales Nordic-Walking-Training im stehenden Wasser (135 cm) mit speziellen Stöcken für jedes Alter, da individuell dosierbar. Die gewünschte Kräftigung erhalten Sie durch den Wasserwiderstand. Wir lernen verschiedenen Gehkombinationen und zahlreiche Lauf- und Sprungübungen, die nicht wie beim gewöhnlichen NW nur Arm-, Bein- und Gesäßmuskeln sondern auch Bauch- und Rückenmuskulatur beanspruchen. Es ist besonders gelenkschonend, effektiv, zeiteffizient und leicht zu erlernen.

Ho 009_4 Kurs I: **Beginn: Mo., 19.02.2018** • 20.30-21.15 Uhr

Ho 010_4 Kurs II: **Beginn: Di., 20.02.2018** • 19.00-19.45 Uhr

Ho 008_4 Wassergymnastik für Frauen

Beginn: Mi., 21.02.2018 • 20.30-21.30 Uhr • GS Hallenbad • 12 Abende • **Gebühr:** 32,00 EUR • **Leitung:** Margareta Spessert

Erkrankungen / Heilmethoden

Die Vorträge finden um 19.30 Uhr im Wittauerhaus, Marienplatz 23 statt.

Ho 002_1 Osteopathie - ihre Behandlungsansätze vom Säugling bis zum Erwachsenen

Mo., 26.02.2018 • keine Gebühr • **Referentin:** Bettina Haas, Dipl.-Osteopathin SEU

Die Osteopathie hat in den letzten Jahren in Deutschland eine rasante Entwicklung hinter sich gebracht. Noch zur Jahrtausendwende wusste kaum jemand, was es mit der amerikanischen Therapieform auf sich hat. Wie sehr sich dies verändert hat, erkennt man daran, dass mittlerweile auch in Deutschland immer mehr Ärzte osteopathische Aus- und Weiterbildungen machen bzw. ihre Patienten an ausgebildete Osteopathen überweisen. Spätestens seit auch viele gesetzliche Krankenkassen diese Leistungen bezuschussen oder übernehmen, darf die Behandlungsmethode in Deutschland als 'etabliert' gelten. Sie erfahren, wie die Osteopathie versucht, vielfältigen Beschwerdebildern ganzheitlich gesehen auf den Grund zu gehen. Ihren Einsatz findet man daher in allen Bereichen, von Schwangerschaft über Geburt, Säuglings- und Kinderbehandlung bis zum Erwachsenen.

Ho 003_1 Schüßler-Salze - Entschlackt in das Frühjahr starten

Mo., 05.03.2017 • **Referentin:** Dr. Barbara Pittner, ganzheitliche Ernährungsberaterin, Vitalstoff- und Mineralstoffberatung

Schüßler Salze sind heute als homöopathisches Arzneimittel anerkannt und kaum jemand, hat nicht schon einmal diese Salze verwendet oder von ihnen gehört. Schüßler Salze sind vielfältig einsetzbar: Sie eignen sich auch hervorragend, um den Körper zu entschlacken oder um den Überschuss an Säure, die wir unserem Körper tagtäglich zuführen, auszuleiten. Als homöopathischer Arzt entdeckte und systematisierte Dr. Schüßler diese Salze und er erkannte den Zusammenhang zwischen einzelnen

Symptomen und dem Mangel an Mineralstoffen. Für ihn war klar, dass die Gesundheit der Zelle und damit die Gesundheit des Körpers mit der Deckung des Verlustes zusammen hängen bzw. dass Krankheiten auf dem Mangel an Mineralstoffen in der Zelle und damit im Körper beruhen können. In dem Vortrag werden Ihnen die 12 Schüßler Salze und ihre Wirkweise vorgestellt. Lassen Sie sich mit Schüßler Salzen zu einem „Hausputz“ in ihrem Körper inspirieren.

Ho 004_1 Darm gesund? Dann läuft alles rund!
Mo., 12.03.2018 • Referentin: Monika Wolf, Ergotherapeutin
 „Der Tod sitzt im Darm.“ sagte schon Paracelsus (Arzt 1493–1541). Die bedeutende Rolle, die der Darm für unsere Gesundheit spielt, machte auch Dr. F. X. Mayr (1875–1965 Vater der Mayr-Fasten-Kuren) deutlich: „Der Verdauungsapparat, die Wurzel der Pflanze Mensch.“ Unsere biologische Kraft und Gesundheit beruht auf einer funktionstüchtigen Verdauung. Die moderne Ernährung ist leider kaum noch darmfreundlich. Kein Wunder also das die Zahl der Darmerkrankungen sprunghaft in die Höhe schnellte. Sie erhalten wertvolle und effektive Tipps für darmgerechte Ernährung, Stoffwechsel, Darmentlastungstage und Darmreinigung. Ergänzend erfahren Sie Grundlagen der GAPS-Diät von Dr. N. Campbell-McBride: „Wie beeinflussen sich Darm und Psyche?“



Kultur

Kunst / Kunsthandwerk

Ho 001_5 Öl-, Aquarell- und Zeichenkurs (Neueinsteiger und Fortgeschrittene)
Beginn: Mo., 05.03.2018 • 19.00-20.30 Uhr • Spitalgebäude • 10 Abende • mitzubr.: Leinwand auf Spannrahmen, Ölmalfarben, Aceton, Balsam-Terpentin-Öl, Ölmalpinsel, 2 Gläser, Lappen bzw. bei Aquarell: Aquarellmalfarben, Aquarellpinsel, Aquarellblock, Wasserglas bzw. beim Zeichnen: Zeichenblock, Bleistifte, Spitzer, Radiergummi • **Gebühr:** 35,00 EUR + Material • **Leitung:** Juan Seyfried
 Thema des Kurses wird in der ersten Stunde mit den Teilnehmern besprochen.



Ho 002_5 Töpfern (Anfänger u. Fortgeschr.)
Termine: Fr., 02.02.2018 • 18.30-21.00 Uhr und Fr., 09.02.2018 • 18.00-21.00 Uhr • Pilgerndorf 20 • mitzubr.: Schürze, Nudelholz, Messer, Gabel, Ideen • **Gebühr:** 20,00 EUR + Material • **Leitung:** Christine Neubig

Ho 003_5 Töpfern (Anfänger u. Fortgeschr.)
Termine: Fr., 26.01., Sa., 27.01. und 10.02.2018 • 18.30-21.00 Uhr • Gebühr: 30,00 EUR + Material • **s. wie Kurs Ho 002_5**
 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.

Ho 004_5 Töpfern (Anfänger u. Fortgeschr.)
Termine: Fr., 13.04., 20.04. und 04.05.2018 • 18.30-21.00 Uhr • Gebühr: 30,00 EUR + Material • **s. wie Kurs Ho 002_5**

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 zugucken?‘

Ho 006_5 Tanzen (Anf. u. Wiedereinsteiger)
Beginn: Fr., 23.02.2018 • 18.30-20.00 Uhr • GSH • 8 Abende • max. 15 Paare • Gebühr: 25,00 EUR p. Person • **Leitung:** Josef Lies
 Tanzen ist ein Ausdruck der Lebensfreude, schafft Gemeinsamkeit und macht sehr viel Spaß. Das haben bisher alle Teilnehmer bestätigt. Warum nicht einmal einen Tanzkurs, einen Einsteiger oder Wiedereinsteiger-Tanzkurs machen? Wir wollen aus Ihnen keine Turniertänzer machen, deshalb fangen wir mit den wichtigsten Tänzen an: Disco-Fox, Langsamer Walzer, Wiener Walzer, Foxtrott und Slowfox.

Ho 007_5 Tanzen macht Spaß (Fortgeschrittene)
Beginn: Fr., 23.02.2018 • 20.00-21.30 Uhr • GSH • s. wie Tanzkurs Ho 006_5
 Dieses Angebot richtet sich an alle, die glauben, dass sie schon tanzen können, denen aber die Gelegenheit zum Tanzen fehlt. Etwas Übung erhöht auch die Sicherheit, gibt Ihnen, meine Herren, die Möglichkeit, sich auch mal mit einer anderen Dame als der eigenen auf die Tanzfläche zu wagen. Und Sie, meine Damen, erfahren, dass Ihre Herren auch tanzen können und wollen. Herr Lies vertieft Ihre Kenntnisse in den oben genannten Tänzen und zeigt Ihnen wie sie wirklich führen können.

Ho 008_5 Orientalischer Tanz (Anfänger und Wiedereinsteiger)
Beginn: Mi., 31.01.2018 • 18.15-19.15 Uhr • Städt. Kindergarten • 12 Abende • Gebühr: 40,00 EUR • **Leitung:** Angelika Popp, Choreographin und Tänzerin
 Weiche Bewegungen, orientalische Klänge und ganz viel Bauchtanz. Lassen Sie sich verzaubern mit einer etwas anderen Art der Fitness. Orientalischer Tanz kann jeder erlernen – ohne Altersgrenze. Bitte bequeme Sachen anziehen.



Beruf

Schulabschlüsse

Vorbereitung auf den Qualif. Hauptschulabschluss:
Physik und Mathematik
Beginn: Mo., 19.02.2018 • GSH, Zi. 17 (Eingang Sportbereich) • jew. 10 Abende • Leitung: Roland Rozinski, Mathematiklehrer

Ho 005_6 **Physik:** 16.45-17.30 Uhr • **Gebühr:** 15,00 EUR

Ho 006_6 **Mathematik:** 17.30-19.00 Uhr • **Gebühr:** 30,00 EUR



Grundbildung

Die „Junge VHS“

Schwimmen f. Kinder

Beginn: Do., 01.02.2018 • GS Hallenbad • 10 Nachmittage (3-4 Mal wöchentlich) • **Gebühr:** jew. 30,00 EUR • **Leitung:** Bruno Eberlein

Ho 001_6 **Vorbereitung zum Schwimmkurs (ab 5 J.):** 17.00-17.45 Uhr

Ho 002_6 **Schwimmen für Kinder (ab 6 J.):** 16.15-17.00 Uhr • Voraussetzung: Vorbereitungskurs

Ho 003_6 **Kreatives Töpfern für Kinder (7-12 J.)**

Beginn: Sa., 21.04.2018 • 13.30-16.30 Uhr • **Sa., 05.05.2018** • 13.30-15.30 Uhr • Pilgerdorf 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 geschrüht, glasiert und gebrannt.

Ho 004_6 **Kinderschutztraining für Schüler (6-12 Jahre)**

Sicherheit kann man lernen!

Di., 15.05.2018 • 15.00-17.30 Uhr • Grundschule Hollfeld • mitzubr.: bequeme Kleidung, Turnschuhe, Getränk • max. 20 TN • **Gebühr:** 16,00 EUR • **Leitung:** Rainer Frank, Fachtrainer

Die Kinder lernen Streitsituationen zu vermeiden und wenn erforderlich, durch ein mehrstufiges Vorgehen in einem angemessenen Rahmen zu handeln. In Konfliktsituationen mit **anderen Kindern**, in denen Beschwichtigungsversuche nicht mehr ausreichen den Unruhestifter fernzuhalten, lernen die Kinder sich einfach aber wirkungsvoll zu verteidigen. Die Kinder steigern spürbar ihr Selbstbewusstsein, verlassen dauerhaft die Opferrolle und werden weder Opfer noch Täter von Gewalttaten. Weiterhin üben die Kinder richtige und einfache Verhaltensweisen sowie die Entwicklung eines Gefahrenfrühwarn-Systems im Umgang mit **fremden Erwachsenen**: wie verhalte ich mich, wenn mich z.B. an der Bushaltestelle ein Fremder anspricht oder ein Fahrzeug neben mir anhält/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 überhaupt ein „Fremder“? Unser Training hat ein klares Ziel: sichere, fröhliche und selbstbewusste Kinder. Jedes Kind erhält eine Urkunde und alle Eltern wichtige schriftliche Sicherheitstipps!