

# Volkshochschule der Stadt Hollfeld

**Geschäftsstelle:**  
Rathaus Hollfeld  
Marienplatz 18  
96142 Hollfeld  
Tel.: 0 92 74 / 9 80 15 (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, die Abbuchung erfolgt nach der zweiten Kursstunde. Einzugsermächtigungen sind im Rathaus erhältlich. Den Kursteilnehmern entstehen dabei keine zusätzlichen Kosten.



## Gesellschaft

Die Vorträge finden jeweils von 19.30 bis ca. 21.00 Uhr im Wittauerhaus, Marienplatz 23 in Hollfeld statt.

## Gesellschaft und Recht

**Ho 001\_1** „Tu Deinem Leib etwas Gutes, damit Deine Seele Lust hat, darin zu wohnen.“ (Teresa v. Avila)  
Mo., 09.10.2017 • keine Gebühr • Referentin: Dr. Barbara Pittner, ganzheitliche Ernährungsberaterin

In einer Zeit von Übermaß, Fülle und Vielfalt an Nahrungsmitteln sind immer mehr Menschen übergewichtig und gleichzeitig mangelernährt. Wie kann das sein? Der unmittelbare Zusammenhang zwischen Essen und Gesundheit, zwischen Ernährung und Wohlbefinden gerät immer mehr in den Hintergrund.

In meinem Vortrag erläutere ich, was unter „gesunden Lebensmitteln“ zu verstehen ist, wie unsere Verdauung funktioniert, welchen Unterschied es zwischen Lebens- und Nahrungsmitteln gibt und welche Lebensmittel uns gut tun und zu unserem Wohlbefinden beitragen. Denn mit Genuss gesund essen - das sollte das Ziel unserer täglichen Mahlzeiten sein.

Die folgenden Vorträge finden in Zusammenarbeit mit dem CHW Bezirksgruppe Hollfeld statt:

**Ho 002\_1** Burg – Civitas – Stadt – Festakt zum Jubiläumsjahr 1000-Jahre Hollfeld  
So., 29.10.2017 - Gesamtschule Hollfeld, voraussichtlich 17.00 Uhr – Referent: Dr. R. Konrad,

**Ho 003\_1** Frühmittelalterliche Eisenverhüttung in Hollfeld – Stechendorf  
Mo., 06.11.2017 – Referent: Michael Lebsack, MA Bamberg

**Ho 004\_1** Hollfeld – lebendige Stadt und Museum  
Mo., 04.12.2017 – Referentin: Dr. Birgit Rauschert, Erlangen

**Ho 005\_1** Archäologische Zeugnisse von altem und neuem Glauben in Nordbayern  
Mo., 08.01.2017 – Referent: Dr. Hans Losert

## Mensch und Welt

Die folgende Exkursion findet in Zusammenarbeit mit der CHW-Bezirksgruppe Hollfeld statt:

**Ho 006\_1** Exkursion: Macht und Pracht der Mittelalterlichen Stadt – Führung zum Tag des offenen Denkmals – Hollfeld – historische Altstadt: Familiengeschichte und Handwerksberufe in der Altstadt  
So., 10.09.2017 • 14.00 Uhr • Treffpunkt: Hollfeld, Rathaus  
• Führung: Günther Hofmann, Kirchenmaler u. Restaurator



## Sprachen

**Ho 001\_3 Englisch** (Teilnehmer mit Vorkenntnissen)  
Beginn: Di., 26.09.2017 • 19.00-20.30 Uhr • GSH, Zi. 18 • 10 Abende • Lehrbuch: Great! A2 • Gebühr: 30,00 EUR • Leitung: Kristina Kirschbaum

Jede Lektion des Lehrbuches widmet sich einem Thema und stellt die Kommunikation in den Vordergrund. Mit vielen Beispielen wird Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben trainiert. Das Tempo richtet sich nach den Teilnehmern.



## Gesundheit

## Entspannung / Körpererfahrung

**Ho 001\_4** Stretch und Relax  
Beginn: Mo., 25.09.2017 • 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 002\_4 Aktivieren Sie Ihre kreativ-genialen Gehirn-Anteile

**Beginn: Mi., 04.10.2017** • 19.00-21.00 Uhr • Wittauerhaus, Marienplatz 23 - 1 Abend • **Gebühr:** 5,00 EUR • **Leitung:** Monika Wolf Ergotherapeutin • **Anmeldung unbedingt erforderlich!**

In diesem Workshop erschließen Sie sich verborgenen Talente und Kreativität mit mentalen Techniken. Geniale Erfinder verdanken ihre Leistungen nicht nur einem glücklichen Zufall. Albert Einstein war überzeugt, dass sich geniale Gedanken einstellen, wenn man der Phantasie nur erlaube, ungehindert und frei von Denk-Hemmungen zu fließen. Mit diesen erprobten Techniken aus dem Bereich des beschleunigten Lernens können Sie nicht nur Ihr Gedächtnis verbessern, sondern auch schneller lesen, innovativ-kreativer Probleme lösen und sogar Ihren IQ erhöhen. Lassen Sie sich überraschen wie einfach es funktioniert. Bringen Sie sich ein Getränk – Wasser oder Tee und Schreibmaterialien mit.

Dauer: 1 Abend mit 3 EH à 45 min

Termin: 27.09.2017 von 19.00 bis 21.30 (15min Pause)

#### Ho 003\_4 Knie- und Fußbeschwerden mindern

**Beginn: Mo., 20.11.2017** • 19.00-20.30 Uhr • Wittauerhaus, Marienplatz 23 - 1 Abend • **Gebühr:** 5,00 EUR • **Leitung:** Monika Wolf Ergotherapeutin • **Anmeldung unbedingt erforderlich!**

Vielerlei Ursachen können zu dauerhaften Beschwerden in den Knien oder der Füße führen. Die Lebensqualität ist deutlich eingeschränkt, wenn jeder Schritt mehr oder weniger Schmerzen verursacht. Neben Tipps zur Gelenkgesundheit zeige ich Ihnen an diesem Abend effektive und entspannende Griffe zur Selbstanwendung. Tom Bowen entwickelte in den 50iger Jahren seine Methode (Bow-tech), die aufgrund seiner speziellen Begabung zu den effektivsten ganzheitlichen Heilmethoden weltweit gehört. Machen Sie einen Versuch, auch Sie werden positiv überrascht sein. Bringen Sie sich ein Getränk – Wasser oder Tee mit und tragen Sie bequeme Kleidung, auch eine Matte und Decke sind sinnvoll.

## Bewegung / Gymnastik / Fitness

### BodyBalancePilates® für Fortgeschrittene



**Beginn: Mo., 09.10.2017** • Gesamtschule PZ • 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® für Anfänger



**Beginn: Mi., 11.10.2017** • 19.20-20.20 Uhr • s. wie Kurs Ho 002\_4

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

**Beginn: Di., 10.10.2017** • 18.30-19.30 Uhr • GSH, Pädag. Zentrum • s. wie Kurs Ho 007\_4

Funktionelle Gymnastik zur Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur, Entspannungs- und Dehnübungen zur

Vorbeugung von Beschwerden u. Erkrankungen der Wirbelsäule.

### Ho 008\_4 Bodystyling

**Beginn: Mo., 25.09.2017** • 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.

### 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., 25.09.2017** • 20.30-21.15 Uhr

**Ho 010\_4 Kurs II:** **Beginn: Di., 26.09.2017** • 19.00-19.45 Uhr

### Ho 011\_4 Wassergymnastik für Frauen

**Beginn: Mi., 11.10.2017** • 20.30-21.30 Uhr • GS Hallenbad • 12 Abende • **Gebühr:** 32,00 EUR • **Leitung:** Margareta Spessert

### Ho 012\_4 Aroha

**Beginn: Do., 05.10.2017** • 19.00-20.00 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 ¾ Takt getanzt und verbindet Elemente aus dem Haka-Kriegstanz 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.

Am 02.11. und 23.11. findet der Kurs nicht statt.



Kultur

## Kunst / Kunsthandwerk

### Ho 001\_5 Aquarellkurs für Neueinsteiger und Fortgeschrittene

**Beginn: Mo., 25.09.2017** • 19.00-20.30 Uhr • Veranstaltungsort wird bei der Anmeldung bekannt gegeben • 10 Abende • mitzubr.: Leinwand auf Spannrahmen, Aquarellmal Farben, Aquarellpinsel, Aquarellblock, Wasserglas • **Gebühr:** 35,00 EUR + Material • **Leitung:** Juan Seyfried

Thema des Kurses wird in der ersten Stunde mit den Teilnehmern besprochen. Eventuell auch Öl auf Leinwand möglich, je nach möglichem Veranstaltungsort.

### Ho 002\_5 Töpfern (Anf. u. Fortgeschr.)

**Termine:** Fr., 06.10.2017 • 18.30-21.00 Uhr und Fr., 20.10.2017 • 18.30-21.00 Uhr • Pilgerndorf 20 • mitzubr.: Schürze, Nudelholz, Messer, Gabel, Ideen • **Gebühr:** 20,00 EUR + Material • **Leitung:** Christine Neubig

### Ho 003\_5 Töpfern (Anfänger und Fortgeschrittene)

**Termine:** Fr., 24.11., 01.12. und 15.12..2017 • 18.30-21.00 Uhr • **Gebühr:** 30,00 EUR + Material • **s. wie Kurs Ho 004\_5**  
Wir werden an zwei Abenden nach Ihren Ideen Kunstvolles für Haus und Garten töpfeln. 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 (Anf. u. Fortgeschr.)

**Termine:** Sa., 25.11.2017, 02.12.2017 • 18.30-21.00 Uhr und Sa., 16.12.2017 • 18.30-21.00 Uhr • Pilgerndorf 20 • mitzubr.: Schürze, Nudelholz, Messer, Gabel, Ideen • **Gebühr:** 30,00 EUR + Material • **Leitung:** Christine Neubig



### In Zusammenarbeit mit der VHS Aufseß:

#### Ho 005\_5 Klöppeln

Für Anfänger und Fortgeschrittene.

**Beginn:** Di., 26.09.2017 • 19.00-21.00 Uhr •

Veranstaltungsort wird bei der Anmeldung bekannt gegeben • 7 Abende • **Gebühr:** 60,00 EUR + Material • **Leitung:** Susanne Degen

Max. 6 Teilnehmer. Für Anfänger stehen Klöppelkissen und Klöppel zur Verfügung.

„Die filigrane Handwerkskunst des Klöppelns ist überwiegend im Frankenwald und im Erzgebirge zu Hause, stößt aber auch bei uns zunehmend wieder auf Interesse. Während ursprünglich fast ausschließlich Decken und Borten nach traditionellen Mustervorlagen bearbeitet wurden, erfreuen sich inzwischen neu entworfene Motive und Gestaltungsmöglichkeiten großer Beliebtheit, wie z.B. Tischbänder, Wandbilder, Osterschmuck, Seidenschals, Applikationen an Kleidungsstücken, Schmuck aus Gold- oder Silberdraht, bis zum Wandbehang. Sie können Ihren eigenen Klöppelbrief verwirklichen oder besondere Muster mit Verbindungen, Netzschlägen und verschiedene Torchongründe (Pagoden-, Rosen-, Rohrstuhlgrund ...) üben.“

#### Ho 006\_5 Bau von Weihnachtsskrippen

**Beginn:** Do., 05.10.2015 • 19.00-20.30 Uhr + 2 Samstage im November • KJR-Zeitplatz • 9 Abende • **Gebühr:** 35,00 EUR + Material • **Leitung:** Erwin Schraudner  
Wir bauen mit Anleitung nach eigener Vorstellung im gewünschten Maßstab Gebäude und Zubehör. Am ersten Abend möchten wir unsere Vorstellungen absprechen, so dass ev. Material usw. besorgt werden kann.

## 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 007\_5 Tanzen (Anf. u. Wiedereinsteiger)

**Beginn:** Fr., 22.09.2017 • 18.30-20.00 Uhr • GSH, Keller • 8 Abende • max. 15 Paare • **Gebühr:** 25,00 EUR p. Person • **Leitung:** N.N.

Tanzen ist ein Ausdruck der Lebensfreude, schafft Gemeinsamkeit und macht sehr viel Spaß. Das haben bisher alle Teilnehmer bestätigt. Oft würden Männer gerne mit ihren Frauen/Freundinnen tanzen, ihnen fehlt aber die Übung und so tanzen dann Frauen mit Frauen oder wenige tanzbegeisterte Männer müssen/dürfen mit allen tollen Frauen tanzen. Warum nicht einmal einen Tanzkurs, einen Einsteiger oder Wiedereinsteiger-Tanzkurs, machen? Herr Lies will aus Ihnen keine Turniertänzer machen, deshalb bietet er auch zum Anfang Disco-Fox, Langsamen Walzer, Wiener Walzer, Foxtrott und Slowfox an, die Tänze, die Sie am allermeisten brauchen, um fast jeder Situation im normalen Leben gewachsen zu sein.

#### Ho 008\_5 Tanzen macht Spaß (Fortgeschrittene)

**Beginn:** Fr., 22.09.2017 • 20.00-21.30 Uhr • GSH, Keller • **s. wie Tanzkurs Ho 005\_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 009\_5 Orientalischer Tanz / Arabic-Flamenco für Anfänger und Wiedereinsteiger

Ein musikalischer Mix aus spanischen und orientalischen Klängen.

**Beginn:** Mi., 27.09.2017 – 18.15-19.15 Uhr - Städt.

Kindergarten – 12 Abende - **Gebühr:** 40,00 EUR - **Leitung:** Angelika Popp / Zena; Orientalischer Tanz, Choreographin und Tänzerin

Temperamentvolle Rockbewegungen und feurigen orientalischen Schrittkombinationen, stolze spanische Armbewegungen, Körperhaltung sind einige der Schwerpunkte in diesem Kurs. Mit einem weitem langen Tellerrock erlernen sie auf ein schwungvolles Lied eine Choreographie.

Bitte weiten langen Tellerrock mitbringen.



## Grundbildung

### Die „Junge VHS“

#### Schwimmen f. Kinder

**Beginn:** Do., 28.09.2017 • GS Hallenbad • 10 Nachmittage (3-4 Mal wöchentlich) • **Gebühr:** jew. 30,00 EUR • **Leitung:** Bruno Eberlent

**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., 07.10.2017 • 13.30-16.30 Uhr • 21.10.2017 • 13.30-15.30 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 geschrüht, glasiert und gebrannt.

**Ho 004\_6 Entspannt musizieren mit eigenen Instrumenten für Kinder und Erwachsene**

**Mi., 18.10.2017** • 16.30-18.00 Uhr • Wittauerhaus, Marienplatz 23 • 1 Nachmittag • **Gebühr:** 7,00 EUR • **Leitung:** Hartmut Reuter, Projekt Klangbus  
Zusammen mit Ihrem Kind bauen wir einfache Klanginstrumente (Holzklang, Eisenwindspiel) und spielen damit in wunderbaren und alltagstauglichen Spielweisen.

**Ho 010\_5 Ein Klangabend zur Entspannung für Erwachsene**

**Mi., 18.10.2017** • 19.00-20.30 Uhr • Wittauerhaus, Marienplatz 23 • 1 Abend • **Gebühr:** 7,00 EUR • **Leitung:** Hartmut Reuter, Projekt Klangbus  
Ich bringe zu diesem Hör-Erlebnis Instrumente aus meiner Werkstatt mit und Sie können auch Instrumente von zu Hause mitbringen, die einen Neuen Zusammenklang erfahren können. Einige meiner Instrumente sind so neu, dass Sie sie garantiert nicht kennen. Überraschung und Entspannung – ja das geht zusammen.