



Geschäftsstelle:
Rathaus Hollfeld
Marienplatz 18, 96142 Hollfeld
Tel.: 0 92 74 / 9 80 15 (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.

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



Gesellschaft

Die Vorträge finden jeweils von 19.30 bis ca. 21.00 Uhr in der Probstei am St. Gangolf / Altes Rathaus, Marienplatz 11 in Hollfeld) statt.

Gesellschaft und Recht

Ho 001_1 Die Welt der Zahlen. Welche Bedeutung besitzen Zahlen? Was sagen mir meine Geburtszahlen etc.

Mo., 01.10.2018 • keine Gebühr • Referentin: Ruth Maria Herzing, Klassische Homöopathin und systemische Familientherapeutin
Ein kurzweiliger, interessanter Vortrag über die Zahlen, die unser aller Leben mit)-bestimmen.

Ho 002_1 Heilkräuter der Region

Mo., 15.10.2018 • keine Gebühr • Referentin: Dr. Barbara Pittner, ganzheitliche Ernährungsberaterin
Sie stehen an Wegesrändern, auf Wiesen oder in unseren Gärten - Heilkräuter. Viele jedoch fallen im Sprachgebrauch unter die Kategorie „Un-Kräuter“, wie Brennnessel, Löwenzahn oder Giersch. Dass diese, wie viele andere Wildkräuter, aber durchaus eine Bedeutung als Heilkräuter haben, ist in Vergessenheit geraten. Dabei verfeinern

Heilkräuter den Geschmack von Mahlzeiten, sie können Beschwerden lindern und lassen sich ohne großen Aufwand in den täglichen Speiseplan integrieren.

Ho 003_1 "Wir wollen einen Hund!"

Mo., 12.11.2018 • keine Gebühr • Referentin: Marina Schnurrer, Hundetrainerin

Wer sich einen Hund anschaffen möchte, sieht sich schon bald mit einer Vielzahl von Fragen konfrontiert. Deshalb sollte man sich vorher informieren, damit man miteinander glücklich wird. Welcher Hund ist der Richtige für mich / für die Familie? Welche Bedürfnisse habe ich als zukünftiger Hundebesitzer? Rassehund oder sympathischer Mischling? Hole ich den treuen Freund vom Tierheim oder vom Züchter? Was kommt finanziell auf mich zu? Wie viel Auslauf braucht mein Hund, wie oft muss ich Gassi gehen, wie lange kann mein Hund allein sein? ...

Ho 004_1 „Alarm im Darm oder Kraftquelle Darm“

Mo., 19.11.2018 • keine Gebühr • Referentin: Sabine Schweiger

Erfahren Sie den Zusammenhang zwischen Darmflora, welchen Einfluss diese auf unsere Gesundheit hat, unsere Psyche und was ein Yoghurt damit zu tun hat. Das Verdauungsorgan – unser Darm ist für uns Menschen von besonderer Wichtigkeit. Erleben Sie einen spannenden Vortrag zum Thema Darm-Harmonisierung durch intelligenten Yoghurt. So geht Wohlfühlen!

Wir haben es tagtäglich in der Hand unseren Darm zu unterstützen.

Und vielleicht auch weniger krank, dafür mehr Leistung und Energie zu haben & ohne „Alarm im Darm“!

Ho 005_1 Krebs - ein Thema das uns berührt und bewegt; ein Blick auf diese Krankheit aus ganzheitlicher Sicht.

Mo., 26.11.2018 • keine Gebühr • Referentin: Ruth Maria Herzing, Klassische Homöopathin und systemische Familientherapeutin

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

Ho 006_1 Krieg unter Nachbarn – Die Zerstörung von Hollfeld im 30jährigen Krieg

Mo., 08.10.2018 – Referent: Torger Münzel, M.A. Wonsees

Ho 007_1 "Eisenerz - Lagerstätten und Bergbau in Nordostbayern - Ein Überblick"

Mo., 05.11.2018 – Referent: Jörg Wettengel, Pegnitz, Ing. Montanhistoriker

Ho 008_1 Klima schreibt Geschichte – Not-, Seuchen- und Hungerzeiten auf der Frankenalb

Mo., 03.12.2018 – Referent: Günther Hofmann, Heimatpfleger

Ho 009_1 Siedlungs- und Landschaftsgeschichte während der Bronze- und Eisenzeit – Untersuchungsergebnisse aus einer nordfränkischen Mittelgebirgsregion

Mo., 07.01.2019 – Referent: Dr. Timo Seregeley, Uni Bamberg

Mensch und Welt

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

Tag des offenen Denkmals

Exkursion: „Entdecken was uns verbindet – Unser Stadtturm St. Gangolf und die Stadttürme

So., 09.09.2018 • 14.00 Uhr • Treffpunkt: Hollfeld, Kulturzentrum St. Gangolf
Führung: Günther Hofmann, Hollfeld, Kirchenmaler und Restaurator
Gäste sind herzlich willkommen!



Sprachen

Ho 001_3 Englisch (Teilnehmer mit Vorkenntnissen)
Beginn: Di., 25.09.2018 • 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., 08.10.2018 • 19.30-20.30 Uhr • Städtischer Kindergarten • 10 Abende • mitzubr.: Matte • **Gebühr:** 35,00 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 Den Körper vitalisieren und entsäuern durch Bindegewebs-Selbstmassage
Beginn: Mo., 22.10.2018 • 19.30-21.00 Uhr • Probstei am St. Gangolf (altes Rathaus, Marienplatz 11) - 1 Abend • **Gebühr:** 5,00 EUR • **Leitung:** Kursleiterin: Monika Wolf, Bowentherapeutin • **Anmeldung unbedingt erforderlich!**
Übersäuerung ist zu einer Volkskrankheit geworden. Säurebildende Lebensinflüsse, Umweltbelastung und Stress sind die Ursache, dass geschätzte 90% der Bevölkerung hierzulande übersäuert sind. Die möglichen Folgen sind Krankheiten wie Rheuma, Gicht, Diabetes, Arthrose und Krebs. Im Bindegewebe werden viele Schlacken und Säuren eingelagert. Durch tiefgehende sanfte Selbstmassagen mobilisieren wir die Säuren, damit sie ausgeschieden werden können. Bitte tragen sie bequeme Kleidung (T-Shirt und Trainingshose) und bringen Sie sich eine Matte und Decke mit. Auch ein Getränk (Wasser oder Tee) sind sinnvoll.
Die wichtigsten Tipps erhalten Sie in Schriftform zum Mitnehmen (Unkostenbeitrag 20Ct/Seite)

Bewegung / Gymnastik / Fitness

Pilates für Fortgeschrittene
Beginn: Mo., 24.09.2018 • Gesamtschule PZ • 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 für Anfänger
Beginn: Mi., 26.09.2018 • 19.20-20.20 Uhr • s. wie Kurs Ho 003_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 006_4 Rückhalt – Ganzheitliche Rückenschule
Beginn: Di., 25.09.2018 • 18.30-19.30 Uhr • GSH, Pädag. Zentrum • s. wie Kurs Ho 003_4

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

Ho 007_4 Senioren-Rückhalt – Ganzheitliche Rückenschule

voraussichtlicher Beginn: Do., 27.09.2018 • 10.15-11.15 Uhr • Probstei am St. Gangolf (altes Rathaus, Marienplatz 11 in Hollfeld) • s. wie Kurs Ho 003_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., 24.09.2018 • 19.30-20.30 Uhr • Grundschule Turnhalle • 10 Abende • mitzubr.: Matte, Kleinhanteln (falls vorhanden) • **Gebühr:** 30,00 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., 24.09.2018 • 20.30-21.15 Uhr

Ho 010_4 Kurs II: Beginn: Di., 25.09.2018 • 19.00-19.45 Uhr

Ho 011_4 Wassergymnastik für Frauen

Beginn: Mi., 26.09.2018 • 20.30-21.30 Uhr • GS Hallenbad • 12 Abende • **Gebühr:** 35,00 EUR • **Leitung:** Margareta Spessert

Ho 012_4 Aroha

Beginn: Do., 04.10.2018 • 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 Herzkreislaufsystem. 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.



Kultur

Kunst / Kunsthandwerk

Ho 001_5 Zeichnen- und Aquarellkurs für Neueinsteiger und Fortgeschrittene

Beginn: Mo., 24.09.2018 • 19.00-20.30 Uhr • Spitalgebäude
• 10 Abende • mitzubr.: Zeichenblock, Bleistifte, Radiergummi, Spitzer

Aquarellblock, Aquarellfarben, Aquarellpinsel und ein Wasserglas.

• **Gebühr:** 35,00 EUR + Material • **Leitung:** Juan Seyfried
Thema des Kurses wird in der ersten Stunde mit den Teilnehmern besprochen.



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

Termine: Fr., 28.09., 05.10. und 19.10.2018 • 18.30-21.00 Uhr • 18.30-21.00 Uhr • Pilgerndorf 20 • mitzubr.: Schürze, Nudelholz, Messer, Gabel, Ideen • **Gebühr:** 30,00 EUR + Material • **Leitung:** Christine Neubig

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 003_5 Töpfern (Anfänger und Fortgeschrittene)

Termine: Fr., 09.11. und 23.11..2018 • 18.00-21.00 Uhr • **Gebühr:** 20,00 EUR + Material • **s. wie Kurs Ho 002_5**

Ho 004_5 Töpfern (Anf. u. Fortgeschr.)

Termine: Sa., 10.11. und 24.11.2018 • 18.00-21.00 Uhr • **Gebühr:** 20,00 EUR + Material • **s. wie Kurs Ho 002_5**

Ho 006_5 Bau von Weihnachtskrippen

Beginn: Do., 13.09.2018 • 19.00-20.30 Uhr + 2 Samstage im November • Spitalgebäude, Spitalplatz 7 • 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.

Ho 007_5 Digitale Fotografie für Spiegelreflex- oder Systemkameras

Beginn: Mi., 10.10.2018 • 18.30-20.30 Uhr (3 Abende) + einen Nachmittag nach Vereinbarung von 14.00 - 16.00 Uhr
• Probestei am St. Gangolf (altes Rathaus, Marienplatz 11 in Hollfeld) • **Gebühr:** 30,00 EUR • **Leitung:** Lothar Deutschmann

Geeignet für Anfänger, die die Grundbegriffe erlernen wollen und keine Vorkenntnisse besitzen.

Im Theorieteil lernen Sie den Zusammenhang von Blende, Zeit und ISO kennen. Begriffe wie Pixel, JPEG und RAW sowie Brennweite, Schärfentiefe, Lichtstärke, Blendenautomatik, Zeitautomatik, Programmautomatik, manueller Modus und Vollautomatik werden erläutert. Auf den Einsatz eines Blitzgerätes wird eingegangen. Das Thema Bildgestaltung sowie das Erstellen von Porträts wird an Hand von praktischen Beispielen erläutert. Auf Makrofotografie sowie Sportfotografie wird eingegangen.

Bitte bringen Sie Ihre Spiegelreflex- bzw. Systemkamera mit. Ich selbst kenne mich mit Nikon-Kameras relativ gut aus. Bei anderen Marken, wie z. B. Canon, Sony, Panasonic, Olympus, Fuji bitte ich eine Gebrauchsanleitung mitzubringen.

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 008_5 Tanzen (Anf. u. Wiedereinsteiger)

Beginn: Fr., 21.09.2018 • 18.30-20.00 Uhr • GSH, Keller • 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. 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 Tanz-Situation im normalen Leben gewachsen zu sein.

Ho 009_5 Tanzen macht Spaß (Fortgeschrittene)

Beginn: Fr., 21.09.2018 • 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 Tänzen und zeigt Ihnen wie sie wirklich führen können.

Ho 010_5 Orientalischer Tanz / Schleiertanz

Beginn: Mi., 26.09.2018 – 18.15-19.15 Uhr - Städt.

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

Mit arabischen Klängen und schönen weichen Bewegungen tanzen wir zu einer flotten Choreographie .

Natürlich darf unser Schleier dazu nicht fehlen. Der Tanz mit dem Schleier ist eine Erweiterung des Orientalischen Tanzes.

Schleier können auch ausgeliehen werden



Grundbildung

Die „Junge VHS“

Schwimmen f. Kinder

Beginn: Do., 27.09.2018 • 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., 06.10.2018 • 13.30-16.30 Uhr • **20.10.2018** • 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 geschröhrt, glasiert und gebrannt.

Datenschutz VHS Hollfeld

Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts sind 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.