

# 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, 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 um 19.30 Uhr im Alten Rathaus, Marienplatz 11 (Probstei neben dem Gangolf) in Hollfeld statt, wenn nicht anders angegeben.**

**Ho 001\_1 „Lese- und Dachbodenfunde aus Hollfeld vom Mittelalter bis Neuzeit“**  
**Mo., 13.01.2020 – Referent:** Elias Welk, M.A. Bamberg

**Ho 002\_1 Der Hortus-Naturgarten - ein ganzheitliches Gartenkonzept - auch für Anfänger**  
**Mo., 17.02.2020 • keine Gebühr • Referentin:** Ute Geyer - Naturgartenplanerin  
Wer Obst- und Gemüse anbauen oder einen Naturgarten für Bienen, Schmetterling & Co. anlegen möchte ist mit dem 3-Zonen-Modell von Markus Gastl bestens beraten.  
Ute Geyer, Naturgartenplanerin und -gestalterin erklärt die Prinzipien dieses Konzeptes, damit Sie in Zukunft auf Chemie und Pestizide in Ihrem Garten verzichten können.

Gesundes Gemüse aus dem eigenen Garten ernten, ist auch mit wenig Platz möglich. Sogar auf Balkon und Terrasse lässt sich ein Hortusgarten anlegen.

## **Ho 003\_1 Erst der Kurs und dann der Hund!**

Kombi-Seminar

**Beginn: Mo., 09.03.2020 und Mo., 16.03.2020**, jeweils 19.00 – 21.30 Uhr • Altes Rathaus (Marienplatz 11, Hollfeld) • 2 Abende Theorie plus Praxisteil mit Tierschutzorganisation • Gebühr: 60,00 EUR • **Leitung:** Marina Schnurrer, Hundetrainerin  
(Mindestteilnehmerzahl 4)

Jack Russel oder Labrador - Sie überlegen sich einen Hund anzuschaffen oder Sie haben sich schon entschieden und möchten, dass Sie und Ihr Hund von Anfang an ein gutes Team werden? Dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie. Das Seminar, das im Rahmen der bundesweiten Initiative "Der alternative Hund - für ein besseres Miteinander von Mensch und Hund" angeboten wird, richtet sich in erster Linie an Hundeanfänger/innen, um ihnen vor der Aufnahme eines Hundes Grundkenntnisse und -fertigkeiten für einen möglichst entspannten und harmonischen Start mit dem eigenen Hund zu vermitteln.

- Allgemeines Wissen über Hundehaltung, Herkunft, Auswahl einer Rasse oder eines Mischlings;
- artgerechte Haltung
- Rechte und Pflichten von Hundehaltern
- Gesetze, Verordnungen und Bestimmungen zur Hundehaltung
- Verständigung zwischen Mensch und Hund
- Wesen und Sinne des Hundes
- Körpersprache (Ausdrucksverhalten) des Hundes
- Erziehung des Hundes

Ein Besuch einer Tierschutzorganisation (Termin nach Absprache) mit Vorführungen von Hunden verschiedener Rassen, Größen und Bedürfnisse rundet das Seminarangebot ab.

## **Ho004\_1 Solarenergie vom eigenen Dach**

**Mo., 11.05.2020 – Referenten:** Dr. Michael Schmitt, Bernd Rothammel

Solarenergie lohnt sich: Auf mehr als jedem zweiten Dach wäre eine Solaranlage wirtschaftlich profitabel. Energieberater Dr. Michael Schmitt referiert über Vorteile, Varianten und Fördermöglichkeiten für Solarenergie vom eigenen Dach. Weiterhin stellt das Klimaschutzmanagement des Landkreises Bayreuth das Online-Solarkataster für die Region Bayreuth vor. Mit diesem kann mit wenigen Mausklicks ermittelt werden, wie viel Sonnenenergie auf dem eigenen Gebäudedach erzeugt werden kann und ob sich eine Investition rechnet.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Klimaschutzmanagement des Landkreises Bayreuth statt.

## **Exkursionen**

**Ho 005\_1 Exkursion: „Trumsdorf-Alladorf“**  
Kulturgeschichtliche Wanderung  
**Sa., 18. April 2020 - 14.00 Uhr - Treffpunkt:** Trumsdorf, Kirche • **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., 03.03.2020** • 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

**Ho 001\_4 Entspannungshypnose**  
**Beginn: Mi., 05.02.2020** • 19.00-20.30 Uhr • Städt. Kindergarten, Oberes Tor 8, Hollfeld • 7 Abende • mitzubr.: bitte bringen Sie eine oder besser mehrere Isomatten, eine Decke, ein kleines Kissen und dicke Socken mit • **Gebühr:** 50,00 EUR • **Leitung:** Angelika Semmler, Heilpraktikerin • **Anmeldung unbedingt erforderlich!**

Hypnose ist eine spannende Reise in das Unterbewusstsein, zu verborgenen Fähigkeiten und ganzheitlichen Wohlbefinden, - denn tief in Ihnen gibt es einen Ort der Gelassenheit und der inneren Ruhe. 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. Sie kann dabei helfen, Stress abzubauen und körperlich zu regenerieren, sie kann aber auch intensive, heilsame Wirkungen auf psychische Prozesse haben, da sie dabei hilft, Ruhezustände im Gehirn zu erzeugen. Die geführte Entspannungshypnose eignet sich für Menschen, welche sich auf effektive Art und Weise Ruhe und Erholung vom gestressten und hektischen Alltag gönnen möchten, um mit neuer Kraft, Energie und Lebensfreude die täglichen Anforderungen des Alltags zu bewältigen. Lassen Sie sich entführen in die Welt der Harmonie, einer angenehmen Reise zu sich selbst.

**Ho 002\_4 Achtsame Momente im Alltag**  
**Beginn: Mo., 16.03.2020** • 19.00 - 21.15 Uhr • Städt. Kindergarten, Oberes Tor 8, Hollfeld • 1 Abend • mitzubr.: ein Getränk (Wasser oder Tee), Matte und Decke mit. • **Gebühr:** 10,00 EUR • **Leitung:** Monika Wolf – Ergotherapeutin, Entspannungspädagogin • **Anmeldung unbedingt erforderlich!**

Hilfe, soll ich jetzt auch noch meditieren, um dem Leistungsstress zu entkommen? Das kostet mir nur zusätzliche Zeit! Sie können diese Aussagen nachvollziehen? Dann sind Sie hier richtig. Oft schon genügen kleine Momente um aus dem Hamsterrad auszusteigen. Sie lernen wie leicht es ist „umzuschalten“ und neue Kraft zu tanken. In der Ruhe liegt die Kraft, sagt ein Sprichwort. Impulse zeigen sich, in diesen kleinen Mini-Ruhephasen. Lassen Sie sich überraschen, wie wirkungsvoll der Moment im Moment sein kann. Tipps und

Übungen können Sie in Schriftform mitnehmen. (Unkostenbeitrag)

## Bewegung / Gymnastik / Fitness

**Pilates** (Fortgeschrittene) **KK-Förderung**  
 (Kurs-ID 20190313-1093863)  
**Beginn: Mo., 03.02.2020** • 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., 05.02.2020** • 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., 04.02.2020** • 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 Senioren-Rückhalt – Ganzheitliche Rückenschule** **KK-Förderung**  
 (Kurs-ID 20190313-1093860)  
**Beginn: Do., 06.02.2020** • 12.00-13.00 Uhr • **Probstei am St. Gangolf (altes Rathaus, Marienplatz 11 in Hollfeld)** • 12 Vormittage • 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 008\_4 Wassergymnastik für Frauen**  
**Beginn: Mi., 05.02.2020** • 20.15-21.15 Uhr • GS Hallenbad • 12 Abende • **Gebühr:** 35,00 EUR • **Leitung:** Margareta Spessert

### 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 stehetiefen 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., 03.02.2020** • 20.30-21.15 Uhr  
**Ho 010\_4 Kurs II: Beginn: Di., 04.02.2020** • 19.00-19.45 Uhr

## Erkrankungen / Heilmethoden

**Ho004\_1 Ernährung für die Augen** (Vortrag)  
**Mo., 10.02.2020** - 19.30 – 21.00 Uhr - Altes Rathaus, Marienplatz 11 (Probstei neben dem Gangolf) in Hollfeld -  
**Referentin:** Monika Wolf, Ergotherapeutin, ganzheitliche Sehtrainerin  
Welche Nährstoffe brauchen die Augen? Ich esse gerne Karotten, reicht das? Gibt es Smoothies, die meiner Sehkraft helfen? Starke Augen beruhen auf einer starken Leber. Sie erfahren welche Lebensmittel Leber und Augen zurück in ihre Kraft bringen. Lassen Sie sich überraschen, wie viele Augenkräutlein es gibt. Entspannende Übungen speziell für geschwächte und überanstrengte Augen, die die Augendurchblutung fördern und entlasten runden den praktischen Vortrag ab. Tipps und Übungen können Sie in Schriftform mitnehmen. (Unkostenbeitrag)



Kultur

## Kunst / Kunsthandwerk

**Ho 001\_5 Zeichnen- und Aquarellkurs für Neueinsteiger und Fortgeschrittene**  
**Beginn: Mo., 02.03.2020** • 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** (Anfänger u. Fortgeschr.)  
**Termine: Fr., 06.03., 13.03. und 27.03.2020** • 18.30-21.00 Uhr • **Gebühr:** 30,00 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.

**Ho 003\_5 Töpfern** (Anfänger u. Fortgeschr.)  
**Termine: Sa., 14.03.2020 und 28.03.2020** • 18.30-21.00 Uhr • **Gebühr:** 20,00 EUR • s. wie Kurs Ho 002\_5

**Ho 004\_5 Töpfern** (Anfänger u. Fortgeschr.)  
**Termine: Fr., 24.04. und 08.05.2020** • 18.30-21.00 Uhr • **Gebühr:** 20,00 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., 07.02.2020** • 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., 07.02.2020** • 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.



Beruf

## Schulabschlüsse

**Vorbereitung auf den Qualif. Hauptschulabschluss:**  
**Physik und Mathematik**  
**Beginn: Mo., 02.03.2020** • GSH, Zi. 17 (Eingang Sportbereich) • jew. 10 Abende • **Leitung:** Roland Rozinski, Mathematiklehrer  
**Ho 001\_6 Physik:** 16.45-17.30 Uhr • **Gebühr:** 15,00 EUR  
**Ho 002\_6 Mathematik:** 17.30-19.00 Uhr • **Gebühr:** 30,00 EUR



Grundbildung

## Die „Junge VHS“

**Schwimmen f. Kinder**  
**Beginn: Do., 06.02.2020** • GS Hallenbad • 10 Nachmittage (3-4 Mal wöchentlich) • **Gebühr:** jew. 30,00 EUR • **Leitung:** Bruno Eberlein  
**Ho 003\_6 Vorbereitung zum Schwimmkurs (ab 5 J.):** 17.00-17.45 Uhr  
**Ho 004\_6 Schwimmen für Kinder (ab 6 J.):** 16.15-17.00 Uhr • Voraussetzung: Vorbereitungskurs

**Ho 005\_6 Kreatives Töpfern für Kinder** (7-12 J.)  
**Beginn: Sa., 25.04.2020** • 13.30-16.30 Uhr • **Sa., 09.05.2020** • 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 geschrüht, glasiert und gebrannt.

**Ho 006\_6 KidsSafe-Kinderschutztraining® für Schüler 1. – 6. Klasse Sicherheit kann man lernen!**

**Mi., 06.05.2020** • 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 mehr- stufiges 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. Jeder Teilnehmer erhält eine Urkunde & alle Eltern wichtige schriftliche Sicherheitstipps.