



## Geschäftsstelle:

**Rathaus Hollfeld**  
**Marienplatz 18**  
**96142 Hollfeld**  
**Manuela Leykam**  
**Tel.: 0 92 74 / 98 00**  
**(Mo., Di., Do., Fr.**  
**08.00-12.00 Uhr)**  
**E-mail: 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

### Exkursionen

**Ho 002\_1 Exkursion: „Herbstfreuden“**  **Wildkräuterworkshop**

**Fr., 27.09.2024** • 15.00 Uhr • Treffpunkt: Altes Rathaus, Marienplatz 11 • mitzubr.: Festes Schuhwerk, dem Wetter angepasste Kleidung, Sammelkörbchen • **Gebühr:** 14,00 EUR + 8,00 EUR Materialgeb. (wird im Kurs bar eingesammelt) • **Führung:** Sigi Seidler-Rieß, zertifizierte Kräuterpädagogin

Bei einem Wildkräuterspaziergang entdecken wir, was uns die Natur im Herbst schenkt und wie wir diese Wildpflanzen und -früchte für uns nutzen können. Aus den gesammelten Früchten und Pflanzen bereiten wir einige interessante Leckereien zu und stärken uns mit Wildkräuterlimonade.

**Ho 003\_1 Exkursion:**  **Wildkräuterkraft - Fit für den Winter**

**Fr., 18.10.2024** • 15.00 Uhr • Treffpunkt: Altes Rathaus, Marienplatz 11 • mitzubr.: Festes Schuhwerk, dem Wetter angepasste Kleidung, Sammelkörbchen, ausgekochtes Schraubglas mind. 300 ml Fassungsvermögen • **Gebühr:** 14,00 EUR + 8,00 EUR Materialk. (wird im Kurs in Bar eingesammelt) • **Führung:** Sigi Seidler-Rieß, zertifizierte Kräuterpädagogin

Wir entdecken welche Pflanzen uns helfen können, gesund und fit durch die kalte Jahreszeit zu kommen. Wir stellen ein Winter-Oxymel und leckere Kräuter-Snacks her.

**Ho 004\_1 Exkursion:**  **Wildkräuterworkshop - Leckerer im Winter**

**Fr., 22.11.2024** • 15.00 Uhr • Treffpunkt: Altes Rathaus, Marien-

platz 11 • mitzubr.: Festes Schuhwerk, dem Wetter angepasste Kleidung, Sammelkörbchen • **Gebühr:** 14,00 EUR + 8,00 EUR Materialk. (wird im Kurs in Bar eingesammelt) • **Führung:** Sigi Seidler-Rieß, zertifizierte Kräuterpädagogin

Bei einer kleinen Wanderung finden wir immer noch Wildpflanzen und -früchte, die wir ernten können. Daraus werden wir u.a. einen pikanten Kräuterkuchen backen und Marmelade kochen. Dazu können wir verschiedene Teesorten probieren.



## Sprachen

**Ho 006\_3 Italienisch** (für Anfänger) **A1**

**Beginn: Do., 19.09.2024** • 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  
Kurs für Anfänger: 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 007\_4 Hatha Yoga**  
(Einsteiger und entspannte Mittelstufe)

**Beginn: Mi., 18.09.2024** • 18.00-19.15 Uhr • Altes Rathaus, Marienplatz 11 • 10 Abende • mitzubr.: bequeme Kleidung, Yogamatte, Decke, kleines Kissen, Socken & Pulli • max. 15 TN • **Gebühr:** 55,00 EUR • **Leitung:** Marion Teutsch  
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 versch. Körperübungen (Asanas), Atem- (Pranayama) und Entspannungstechniken (Savasana) des trad. Hatha Yoga. Du wirst angeleitet, deiner Seele eine Pause vom Alltag zu geben und den Körper auf sanfte Art zu mobilisieren. Du lernst die Grundlagen des Hatha Yoga. Deine Körperwahrnehmung wird geschult, so dass du dich auch als Neuling gut zurechtfindest. Willkommen sind auch diejenigen, 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 008\_4 Relax Yoga für jedermann/-frau** (ohne Vork.)

**Beginn: Mi., 18.09.2024** • 19.30-20.45 Uhr • Altes Rathaus, Marienplatz 11 • 10 Abende • mitzubr.: bequeme Kleidung, Yogamatte, Decke, kleines Kissen, Socken & Pulli • max. 15 TN • **Gebühr:** 55,00 EUR • **Leitung:** Marion Teutsch  
Zur Ruhe kommen. Entspannen und gleichzeitig etwas für Kraft, Beweglichkeit und Balance tun. Du kannst hier mit sanften Bewegungen, Dehnungen, Mobilisations- und Entspannungsübungen aus dem Hatha Yoga und PMR - in Einklang mit deiner Atmung (Pranayama) - zur mehr inneren Ruhe kommen und dein Wohlbefinden steigern. Den Tag ausklingen lassen. Abschalten. Zu den sanften Yoga-Übungen (Asanas) ist jeder willkommen. Einfach mal die Seele baumeln lassen. Grenzen spüren. Energie tanken. Loslassen und ganz bei dir an- und runter kommen.

Ho 009\_4 **Golden Age Yoga -**   
**Yoga kennt keine Altersgrenze**  
(50+ mit oder ohne Vorkenntnisse)

**Beginn: Do., 17.10.2024** • 13.00-14.00 Uhr • Altes Rathaus, Marienplatz 11 • 10 Abende • mitzubr.: bequeme Kleidung, Yogamatte, Decke, kleines Kissen, Socken & Pulli • **Gebühr:** 48,00 EUR • **Leitung:** Marion Teutsch

„Endlich Zeit für mich!“ ist wohl eine der schönsten Aussagen – egal in welchem Alter. Yoga ist seit jeher eine wirksame Methode zur Mobilisierung und Gesunderhaltung von Körper, Seele und Geist. Durch sanfte, bewusste Körperübungen (Asanas) auf der Matte, mit dem Stuhl oder im Stehen, verschiedenen Atemtechniken (Pranayama) und immer wieder: Entspannung (Savasana), mobilisieren wir Körper und Geist. Stärken den gesamten Bewegungsapparat. Jeder nach seinen Bedürfnissen und Können. Es ist nie zu spät, sich neu kennenzulernen!

Ho 010\_4 **New Year Morningflow Yoga**  
(Einsteiger & Mittelstufe)

**Beginn: So., 12.01.2025 (weitere Termine: 19.01., 26.01., 02.02. und 09.02.25)** • 10.00-11.15 Uhr • Altes Rathaus, Marienplatz 11 • 5 Vormittage • mitzubr.: bequeme Kleidung, Yogamatte, Pulli + Socken, kleines Kissen, Decke(n), falls vorhanden: Bolster / Yogagurt / Yogablöcke • TN-Zahl begrenzt • **Gebühr:** 35,00 EUR • **Leitung:** Marion Teutsch  
Mit sanften Asanas (Körperübungen) in den Tag und das neue Jahr starten. Wir üben verschieden Asanas, in Verbindung mit unserer Atmung (Pranayama) und Entspannungstechniken (Savasana), die Du auch in Deine tägliche Routine integrieren kannst, um deine Beweglichkeit zu verbessern, deinen Körper zu kräftigen und dein Wohlbefinden zu steigern. Jeder nach seinen Möglichkeiten. Grenzen spüren. Energie fließen lassen. Entspannen. Kraft tanken. „New year - new me. OM Shanti.“

## Bewegung / Gymnastik / Fitness

Ho 014\_4 **Rückhalt -**   
**Ganzheitliche Rückenschule**  
(Kurs-ID: KU-BE-9C9S6P)

**Beginn: Di., 10.09.2024** • 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 und Erkrankungen der Wirbelsäule.

Ho 013\_4 **Pilates für Anfänger**   
(Kurs-ID: KU-BE-5CK1E7)

**Beginn: Mi., 11.09.2024** • 19.00-20.00 Uhr • Gesamtschule PZ • jew. 12 Abende • mitzubr.: Matte • **Gebühr:** 35,00 EUR • **Leitung:** Margareta Spessert  
Ein sanftes und effizientes Training zur Förderung von Kraft, Beweglichkeit und Kondition. Die tiefer liegende Muskulatur wird trainiert, Rückenschmerzen können abgebaut oder gar verhindert werden.

**Pilates für Fortgeschrittene**   
(Kurs-ID: KU-BE-5CK1E7)

**Beginn: Mo., 16.09.2024** • s.w. Kurs Ho 013\_4

Ho 011\_4 **Kurs I:** 19.00-20.00 Uhr

Ho 012\_4 **Kurs II:** 20.10-21.10 Uhr

Ho 015\_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

### Kunst / Kunsthandwerk

**Töpfern** (Anfänger u. Fortgeschrittene)

jew. 18.00-21.00 Uhr • Pilgerndorf 20 • mitzubr.: Schürze, Nudelholz, Messer, Gabel, Ideen + Material • **Gebühr:** 25,00 EUR + 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 am letzten Abend vereinbart.

Ho 016\_5 **Kurs I:** Fr., 11.10. und Fr., 25.10.2024

Ho 017\_5 **Kurs II:** Sa., 12.10. und Sa., 26.10.2024

Ho 018\_5 **Kurs III:** Fr., 08.11. und Fr., 22.11.2024

### Tanz

Ho 021\_5 **Tanzen** (Anfänger u. Wiedereinsteiger)

**Beginn: Fr., 13.09.2024** • 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 022\_5 **Tanzen macht Spaß** (Fortgeschrittene)

**Beginn: Fr., 13.09.2024** • 20.00-21.30 Uhr • GSH • s.w. Ho 021\_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

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

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

Ho 023\_6 **Kreatives Töpfern für Kinder**   
(7-12 J.)

**Beginn: Sa., 09.11.2024** • 13.30-16.30 Uhr • Sa., 23.11.2024 • 13.30-16.00 Uhr • Pilgerndorf 20 • mitzubr.: Schürze, alte Kleidung, Gabel, Messer, Spaß am Gestalten • **Gebühr:** jew. 20,00 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 Ton werden vermittelt, die gefertigten Stücke werden geschrüht, glasiert und gebrannt.