

# 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.

**Bitte melden Sie sich telefonisch oder per Mail zu den Vorträgen und Kursen an, so dass wir uns bei einem Ausfall bei Ihnen melden können.**

## Corona

Ihre VHS nimmt das Thema sehr ernst. Uns ist die Gesundheit unserer Teilnehmer und Kursleiter sehr wichtig. Daher setzen wir die offiziellen Vorgaben zur Corona-Bekämpfung bestmöglich um. Zum Zeitpunkt der Druckerstellung können wir noch keine Aussage treffen, ob die ausgeschriebenen Kurstage eingehalten werden können.



## Gesellschaft

Die Vorträge finden im Alten Rathaus, Marienplatz 11 (Probstei neben dem Gangolf) in Hollfeld statt, wenn nicht anders angegeben.

### Ho002\_1 Wohnen ohne Barrieren – nicht nur im Alter ein Gewinn

**NEU: Mo., 22.03.2021** – 19.00 – ca. 20.30 Uhr –  
**Referentin:** Karin Böhm, Allgemeine Seniorenarbeit und Wohnberatung Landratsamt Bayreuth

Was bedeutet Barrierefreiheit - sowohl im Neubau als auch im Bestand. Der Vortrag richtet sich nicht nur an Senioren und Menschen mit Behinderung sondern ebenso an Bauwillige, Familien oder weitere Interessenten, die renovieren und für das Alter vorsorgen wollen. Auch eine vorübergehende Einschränkung der Gehfähigkeit nach einem Unfall oder einer Operation kann die Selbständigkeit in der eigenen Häuslichkeit plötzlich gefährden. Außerdem profitieren auch Kinder von einem barrierefreien Wohnumfeld.

### Ho003\_1 Möglichkeiten der Wohnungsanpassung – sicher und barrierearm

**NEU: Mo., 26.04.2021** – 19.00 – ca. 20.30 Uhr –  
**Referentin:** Karin Böhm, Allgemeine Seniorenarbeit und Wohnberatung Landratsamt Bayreuth

Möglichst lange in der eigenen Wohnung bleiben zu können, ist der Wunsch und das Ziel der meisten älteren Menschen. Altersgerechte Wohnungsanpassung, was die Sicherheit erhöht und zur Vermeidung von Stürzen beiträgt, steht hier im Vordergrund. Neben Hilfsmitteln, die den Alltag sinnvoll unterstützen können, ist es auch eigene Aktivität, die zur Sturzprävention beiträgt, um das gewünschte Ziel zu erreichen. Auch hierzu erhalten Sie Tipps und Anregungen.

### Ho004\_1 Wohnraumanpassung für Menschen mit Demenz

**NEU: Mo., 17.05.2021** – 19.00 – ca. 20.30 Uhr –  
**Referentin:** Karin Böhm, Allgemeine Seniorenarbeit und Wohnberatung Landratsamt Bayreuth

Altersgerechte Wohnraumanpassung ist ein Baustein zum Erhalt der Selbständigkeit. Bei Menschen mit Demenz kann dies aber zur Orientierungslosigkeit in der eigenen Wohnung führen und im schlimmsten Fall das Gegenteil auslösen. Deshalb ist eine besonders sensible Vorgehensweise gefragt. Sinnvolle Maßnahmen können den Pflegealltag aber deutlich erleichtern.

### Vorschau für Herbst 2021

#### Alternative Konzepte für das Wohnen im Alter

**Referentin:** Karin Böhm, Allgemeine Seniorenarbeit und Wohnberatung Landratsamt Bayreuth

Zusammen ist man weniger allein: Wohngemeinschaft, Betreutes Wohnen, Mehrgenerationenwohnen, Stationäre Versorgungsmöglichkeiten. Es gibt viele Varianten, (noch) nicht alle im Landkreis Bayreuth. Um das Richtige für sich oder seine Angehörigen zu finden, sollte man über Vor- und Nachteile der verschiedenen Alternativen Bescheid wissen.

### Erst der Kurs und dann der Hund!

Kombi-Seminar

**Beginn: Mo., 01.03.2021** und **Mo., 08.03.2021**, 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.

## Natur und Technik

### Ho006\_1 Heizungstausch / Neue innovative Heizsysteme

**Mo., 19.04.2021** – 19.30 – ca. 21.00 Uhr – **Referent:**

Jürgen Ramming (Energieberater der Energieagentur Oberfranken e.V.)

Im Klimapaket hat die Bundesregierung das Aus für Ölheizungen ab 2026 beschlossen. Nun stehen viele Hausbesitzer vor der Frage, welche Alternativen es zur Ölheizung gibt. Soll man auf Erdgas, Holzpellets oder auf Wärmepumpe setzen? Was ist technisch sinnvoll und welche Variante ist für den Klimaschutz am besten? Wofür gibt es Fördermittel? Wie sieht es bei einem Neubau aus? Diese Fragen werden bei dem Vortrag „Neue innovative Heizsysteme“ beantwortet.

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

### „E-Bike oder Pedelec sicher beherrschen“

**Sa., 12.06.2021** – 17.00-19.30 Uhr - 3 Nachmittage - Parkplatz Kindergarten / Gesamtschule • max. 10 Teilnehmer • **Gebühr:** 15,00 EUR • **Leitung:** Josef Lies

Das Angebot richtet sich an E-Bike-Anfänger, die ein eigenes (verkehrssicheres) E-Bike mitbringen können und an solche Radler, die mehr Sicherheit auf ihrem E-Bike gewinnen möchten. Bringen Sie bitte auch Ihren Fahrradhelm mit.

Fast jeden Tag liest man von Unfällen mit E-Bikes. Warum passieren mit den elektrisch unterstützten Fahrrädern mehr Unfälle als mit normalen Rädern? Was ist da anders? Wie kann man dieses Risiko minimieren?

Ich möchte den Teilnehmern dieses Kurses theoretisch und praktisch die Unterschiede der verschiedenen Antriebskonzepte vermitteln.

1. Nachmittag auf dem Lehrerparkplatz der Gesamtschule: Vermittlung hauptsächlich theoretischer Kenntnisse mit ersten praktischen Übungen zu Geschwindigkeit und Bremsweg, den Besonderheiten beim Halten und Anfahren

und evtl. auch, worauf man bei einem Radwechsel achten muss. Diese Erkenntnisse werden dann an den folgenden Nachmittagen im wahrsten Sinne des Wortes „erfahren“.

2. Nachmittag: Erste geführte Ausfahrt auf (relativ unbefestigten) Radwegen.

3. Nachmittag: Geführte Ausfahrt innerhalb einer geschlossenen Ortschaft (Stadt Hollfeld).

Jede/r Teilnehmer/in ist für die eigene Sicherheit und für die Verkehrssicherheit des Rades selber verantwortlich. Teilnahme auf eigene Gefahr.

## Exkursionen

### Ho007\_1 Exkursion: „Trumsdorf-Alladorf“ Kulturgeschichtliche Wanderung

**Sa., 17.04.2021** • 14.00 Uhr • Treffpunkt: Trumsdorf, Kirche

**Führung:** Dr. Arthur Reischl – Günther Hofmann

Abschließend Einkehr; Gäste sind herzlich willkommen!

### Ho008\_1 Literatur- Wanderwege

ganzjährig - Die Termine und Treffpunkte für die einzelnen Wege werden in der Presse, unter [www.plankenfels.de](http://www.plankenfels.de) und im Mitteilungsblatt veröffentlicht; Individuelle Terminvereinbarungen sind jederzeit möglich.

**Führung:** Harald Schultheiß

**Gebühr:** Gruppen ab 45,00 €, Individualführungen ab 3,00 € / Person, abhängig von Länge und Dauer,

Es handelt sich um sechs auf die lokale Kultur ausgerichtete Wege: Naturkunnstraum Neubürg, Via Imperialismus, Gruppe47, Jean-Paul-Weg, Lochautalweg und Schloß Plankenfels.

Die Länge der Wege und damit die Zeit einer Wanderung hängen von der jeweiligen Variante ab, so kann z.B. der Jean-Paul-Weg auch in Etappen gelaufen werden.



## Sprachen

### Ho 001\_3 Englisch (Teilnehmer mit Vorkenntnissen)

**Beginn: Di., 23.02.2021** • 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 009\_4 Gentle Hatha Yoga (Anfänger)

**Beginn: voraussichtlich Mi.: 24.02.2021** – 18.00 – 19.15

Uhr – Altes Rathaus, Marienplatz 11 - 10 Abende –

**Gebühr:** 45,00 € - Kursleiterin Pia Urban - mitzubringen: Yogamatte, Decke, kleines Kissen

Hier liegt der Fokus auf der Entspannung von Körper, Geist und Seele. Du wirst angeleitet dich neu zu zentrieren, deiner Seele eine Pause vom Alltagsstress zu geben & deinen Körper auf sanfte Art zu mobilisieren.

In diesem Kurs lernst du die Basics des Yoga: du hast viel Zeit in die einzelnen Asanas reinzufühlen und dort so richtig anzukommen.

Um dem Nervensystem zu helfen sich zu entspannen, verbinden wir aktivere Yang Elemente mit passiven Yin Elementen und diese so wieder in Balance zu x. Deine Körperwahrnehmung wird geschult und auch als Yoga Neuling findest du dich hier gut zurecht. Pranayama und Meditation sind hierbei immer ein wichtiger Teil der Yoga Stunde die dann in einer langen Endentspannung mit Traumreise o.ä. ausklingen darf.

#### **Ho 010\_4 Vinyassa Flow Yoga (Intermediate)**

**Beginn: voraussichtlich Mi.: 24.02.2021** – 19.30 – 20.45 Uhr – Altes Rathaus, Marienplatz 11 - 10 Abende – Gebühr: 45,00 € - Kursleiterin Pia Urban - mitzubringen: Yogamatte, Decke, kleines Kissen

In diesem Kurs geht es um Fluss und Leichtigkeit, die Freude an Bewegung und neuen Erfahrungen. Mit Hilfe von Achtsamkeit kommen wir spielerisch in kraftvolle, dynamische Aktivierungen, erfahren neuen Räume & Möglichkeiten und begegnen auch mal den eigenen Grenzen. Sowie sich dein Herzschlag beschleunigt, kommt dein Geist zur Ruhe, kommst du nach Hause zu dir. In der Meditation kannst dich neu ausrichten und letztlich noch mehr Dankbarkeit und Neugierde in deinem Leben finden.

Atmung und Bewegung dürfen zusammenfließen, so dass sich Gedanken in Rhythmus und Synchronität lösen. Pranayama hilft dir Konzentration und Fokus zu finden um noch gelassener annehmen zu können was ist. Erfahre aus der Gelassenheit heraus deine wahre Kraft und Größe und lass dich überraschen wie viel mehr du kannst, als du heute noch für möglich hältst.

Freu dich auf eine Reise zu dir, mit dir, für dich!

#### **Ho 001\_4 Achtsame Momente im Alltag**

**Beginn: Mo., 19.04.2021** • 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., 22.02.2021** • 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 002\_4 Kurs I:** 19.00-20.00 Uhr

**Ho 003\_4 Kurs II:** 20.10-21.10 Uhr

#### **Ho004\_4 Pilates (Anfänger) KK-Förderung**

(Kurs-ID 20190313-1093863)

**Beginn: Mi., 24.02.2021** • 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 005\_4 Rückhalt – Ganzheitliche Rückenschule**

**KK-Förderung**

(Kurs-ID 20190313-1093860)

**Beginn: Di., 23.02.2021** • 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 006\_4 Senioren-Rückhalt – Ganzheitliche Rückenschule**

**KK-Förderung**

(Kurs-ID 20190313-1093860)

**Beginn: voraussichtlicher Beginn: Di., 23.02.2021** • **14.00-15.00 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 007\_4 Wassergymnastik für Frauen**

**Beginn: Mi., 24.02.2021** • 20.15-21.15 Uhr • GS Hallenbad • 12 Abende • **Gebühr:** 35,00 EUR • **Leitung:** Margareta Spessert

Sollte keine Hallenbadbenutzung möglich sein, wird Rückengymnastik auf dem Trockenen durchgeführt.

#### **Ho 008\_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.

## **Erkrankungen / Heilmethoden**

#### **Ho009\_1 Ernährung für die Augen (Vortrag)**

**Mo., 12.04.2021** - 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.,: 01.03.2021** • 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.

### Töpfern (Anfänger u. Fortgeschr.)

18.30-21.00 Uhr • **Gebühr:** 20,00 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 töpfeln. Auch Schmuckstücke können angefertigt werden. Am dritten Abend glasieren wir dann die Stücke. Der Abholtermin wird mit den Teilnehmern am letzten Abend vereinbart.



### Termine NEU:

Ho 002\_5 Fr., 23.04. und 07.05.2021  
Ho 003\_5 Sa., 24.04. und 08.05.2021 (siehe Kinder)  
Ho 004\_5 Fr., 11.06. und 25.06.2021  
Ho 005\_5 Sa., 12.06. und 26.06.2021  
Ho 006\_5 Sa., 03.07. und 17.07.2021

### Genussmalen in den Terrassengärten

18.00 bis ca. 22.00 Uhr (ein Abend) • **Gebühr:** 54,00 EUR inkl. Arbeitsmaterial, Aperitif und Menü + Getränke • Altes Rathaus / Terrassengärten (Marienplatz) • mitzubr.: gute Laune, Ideen • **Leitung:** Elfriede Dauer  
Lassen Sie sich verwöhnen und inspirieren ...

Gestalten Sie unter Anleitung von Frau Elfriede Dauer ihr eigenes Kunstwerk mit Aquarellstiften oder Pastellkreise in den Terrassengärten und genießen Sie dazwischen in gemütlichem Ambiente ein darauf abgestimmtes Menü.  
Anmeldung bitte bei Elfriede Dauer, Tel. 0152 249 413 53

Ho 007\_5 Kurs I: Do., 20.05.2021  
Ho 008\_5 Kurs II: Do., 29.07.2021

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

**Beginn: Fr., 26.02.2021** • 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 010\_5 Tanzen macht Spaß (Fortgeschrittene)

**Beginn: Fr., 26.02.2021** • 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 011\_5 Orientalischer Tanz (Anfänger und Wiedereinsteiger)

**Beginn: Mi., 24.02.2021** • 18.00 - 19.00 Uhr • Städt. Kindergarten • 12 Abende • **Gebühr:** 40,00 EUR • **Leitung:** Angelika Popp / Zena, Choreographin und Tänzerin  
Zu mitreißenden orientalischen Rhythmen schwingen wir unsere Hüften und erlernen neue Tanzelemente.

Tanzen sorgt für doppeltes Gleichgewicht: Es fördert die Koordination von Muskeln und bringt Körper und Seele in innere Harmonie. Rhythmusgefühl und Konzentration verbinden sich zu einer sportlichen Einheit und verschaffen Erfolgserlebnisse.

Grundkenntnisse im orientalischen Tanz wären von Vorteil. Mitzubringen ist: bequeme Kleidung und Tanzschlappchen



Grundbildung

## Die „Junge VHS“

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

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.

### Ho 001\_6 Kreatives Töpfern für Kinder (7-12 J.)

**Beginn: Sa., 24.04.2021** • 13.30-16.30 Uhr • **Sa., 08.05.2021** • 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 002\_6 KidsSafe-Kinderschutztraining® für  
Schüler 1. – 6. Klasse**

**Sicherheit kann man lernen!**

**Mi., 19.05.2021** • 15.00-17.30 Uhr • Grundschule Hollfeld •  
mitzubr.: bequeme Kleidung, Turnschuhe, Getränk • max.  
20 TN • **Gebühr:** 17,00 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.

---

## **Datenschutz VHS Hollfeld und Aufseß**

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.