

Volkshochschule Wallenfels

Außenstellenleiterin: Kerstin Fleischmann

Frühjahr-/Sommerprogramm 2018 der Volkshochschule

Das neue Semester beginnt in der zweiten Februarwoche, mit Kursen und Veranstaltungen ab Montag, 19. Februar 2018. Programminformationen erhalten Sie ab Anfang Januar über unser Gesamtprogramm und die Flyer mit den regionalen Übersichten, die in der Gemeindeverwaltung und bei Banken und Sparkassen ausliegen, sowie über unsere Homepage www.vhs-kronach.de.

Anmeldungen bitte bei der vhs Kreis Kronach, Rodacher Str. 2a, 96317 Kronach; Tel. 09261/6060-0 oder unter www.vhs-kronach.de.

Vortrag/Workshops :

Barzahlung am Veranstaltungsabend. Bitte melden Sie sich auch für die Vorträge an.

WA 100 Elternunterhalt

Aber nicht unbegrenzt

Kommt ein Elternteil ins Pflegeheim sind die dortigen Kosten meist nicht von der Rente und der Pflegeversicherung gedeckt. In diesen Fällen werden die Kinder vom Sozialhilfeträger herangezogen. Der Vortrag befasst sich mit der Erklärung, wie sich die Kinder in diesen Fällen verhalten sollten, ob und in welchem Umfang sie mit ihrem Einkommen und/oder Vermögen haften und welche Einwendungen sie geltend machen können.

Harald Aust, Montag, 15. Januar 2018, 1 Abend, 19.00-20.30 Uhr, Bildungszentrum Wallenfels, vhs-Raum, Schützenstr. 35, Gebühr EUR 5,-

WA 101 Mobbing - Heraus aus der Opferspirale Workshop

Das Seminar bietet nicht nur Ansatzpunkte dazu, wie man sich aus der Opferspirale befreit, sondern Hinweise erst gar nicht in eine Opferrolle zu gelangen (Prävention). Sie erhalten die Möglichkeit, Einblick in die psychologischen Mechanismen hinter der Fassade, sowohl der Opfer- wie auch Täterseite, zu erhalten. Anhand von Fallstudien und Rollenspielen werden Wege aus dem Mobbing aufgezeigt.

Sonja Hensel, Montag, 12. März 2018, 1 Abend, 18.00-21.30 Uhr, Bildungszentrum Wallenfels, vhs-Raum, Schützenstr. 35, Gebühr EUR 14,-

WA 102 Ätherische Öle - Hilfe bei Schmerzen Workshop

Pflanzenkräfte für Körper, Geist und Seele.

Erfahren Sie, wie Düfte und Anwendung sich positiv auf unsere Gesundheit auswirken und unser Wohlbefinden beeinflussen können. Als Einstieg in die Welt der ätherischen Öle führen wir eine kleine Selbstmassage am Ohr durch. Ein paar Achtsamkeitsübungen sorgen für eine entspannte Atmosphäre. Wir stellen ein speziell auf Gelenkschmerzen abgestimmtes Öl her. Es werden naturreine, biologische ätherische Öle verwendet.

Birgit Fiedler, Montag, 9. April 2018, 1 Abend, 19.00-21.00 Uhr, Bildungszentrum Wallenfels, vhs-Raum, Schützenstr. 35, Gebühr EUR 8,-

Kurse:

WA 200 Rücken fit

Die gelenkschonende Gymnastik stabilisiert den Rücken, löst Verspannungen und sorgt für bessere Haltung, dabei steht auch Ihre individuelle Situation im Mittelpunkt. Sie lernen viele nützliche Tricks kennen, die Ihnen dabei helfen, Ihre Wirbelsäule zu Hause und am Arbeitsplatz zu entlasten. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl.

Bernhard Wenzel, Beginn Mittwoch, 31. Januar 2018, 10 Abende, 19.45-20.45 Uhr, Bildungszentrum Wallenfels, vhs-Raum, Schützenstr. 35, Gebühr EUR 50,-

WA 201 Qi Gong

Qi Gong zeichnet sich durch einen klaren Aufbau und verschiedenen prägnanten, leicht zu erlernenden Übungen aus. Der Schwerpunkt liegt in der Verbindung von Bewegung, Atmung, Vorstellungskraft und innerer Aufmerksamkeit. Die sanften, fließenden Bewegungen, Konzentration und Ruhe helfen, Körper, Geist und Atmung zu harmonisieren und zu entspannen.

Bernhard Wenzel, Beginn Mittwoch, 31. Januar 2018, 10 Abende, 18.30-19.30 Uhr, Bildungszentrum Wallenfels, vhs-Raum, Schützenstr. 35, Gebühr EUR 45,-

WA 202 Qi Gong

Qi Gong zeichnet sich durch einen klaren Aufbau und verschiedenen prägnanten, leicht zu erlernende Übungen aus. Der Schwerpunkt liegt in der Verbindung von Bewegung, Atmung, Vorstellungskraft und innerer Aufmerksamkeit. Die sanften, fließenden Bewegungen, Konzentration und Ruhe helfen, Körper, Geist und Atmung zu harmonisieren und zu entspannen.

Christel Wenzel, Beginn Mittwoch, 28. Februar 2018, 7 Abende, 18.30-20.00 Uhr, Bildungszentrum Wallenfels, vhs-Raum, Schützenstr. 35, Gebühr EUR 47,50

WA 203 Von Walzer bis Jive - 5 -

Für Paare die bereits einen oder mehrere Tanzkurse belegt hatten und ihr Können auffrischen oder festigen wollen. Vergessene Tanzschritte, Drehungen und Haltung werden sich wie von selbst wieder einstellen.

Turniertänzer Thorsten Schiller wird als ihr Trainer die Standardtänze "Langsamer Walzer", "Tango", "Wiener Walzer", "Slowfoxtrott" und "Quickstep" mit ihnen auffrischen. Auch die Lateintänze "Cha-Cha-Cha", "Rumba", "Samba", "Jive" und "Paso-Doble" werden auf dem Programm stehen.

Thorsten Schiller, Beginn Mittwoch, 21. Februar 2018, 6 Abende, 20.00-21.30 Uhr, Bildungszentrum Wallenfels, Aula, Schützenstr. 35, Gebühr EUR 51,-

WA 204 Yoga

Die Praxis des Yoga bewirkt eine Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Yoga umfasst die Techniken, um diese Einheit zu erreichen. Entspannende Wirkung wird durch Körper-, Atem- und Meditative Übungen erreicht.

Mitzubringen sind: bequeme Kleidung, warme Socken, eine Matte, festes Kissen

Elfi Schneider, Beginn Donnerstag, 1. März 2018, 12 Abende, 18.45-19.45 Uhr, Bildungszentrum Wallenfels, vhs-Raum, Schützenstr. 35, Gebühr EUR 54,-

WA 205 xXumba - Fitness

Fitness mit lateinamerikanischen Rhythmen vereint Tanz und Fitness. Alle Altersklassen sind von seiner ansteckenden Musik und den leicht nach zu tanzenden Schritten mitgerissen. Das Workout basiert auf dem Prinzip "Fun and easy to do". Man muss nicht tanzen können. Das Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß daran zu haben.

Stefanie Bär, Beginn Donnerstag, 22. Februar 2018, 10 Abende, 18.00-19.30 Uhr, Bildungszentrum Wallenfels, Turnhalle, Schützenstr. 35, Gebühr EUR 60,-

WA 206 Autogenes Training

Autogenes Training ist eine bewährte Methode zur körperlichen und geistigen Entspannung. Durch die konzentrierte Selbstentspannung kann eine körperlich-seelische und emotionale Ausgeglichenheit erreicht werden, die sich auch oft positiv auf die zwischenmenschlichen Beziehungen auswirkt.

Mitzubringen sind: Warme und bequeme Kleidung, Socken, Matten, kleines Kopfkissen, evtl. Decke

Eva-Maria Guthseel, Beginn Dienstag, 27. Februar 2018, 8 Abende, 18.00-19.00 Uhr, Bildungszentrum Wallenfels, vhs-Raum, Schützenstr. 35, Gebühr EUR 36,-

WA 207 Englisch Conversation A2

Lehrwerk: Let's talk now A2 ab Lektion 1 (Klett)

Sie haben schon einige Zeit Englisch gelernt, möchten die Sprache aber gerne flüssig sprechen und das Gelernte sicher und ohne ständiges Überlegen anwenden? Dann ist Let's Talk Now A2 genau der richtige Kurs für Sie.

Ute Beetz, Beginn Dienstag, 20. Februar 2018, 15 Abende, 18.00-19.30 Uhr, Bildungszentrum Wallenfels, vhs-Raum, Schützenstr. 35, Gebühr EUR 85,-

WA 208 Erste Schritte mit dem Notebook unter Windows 10

Computerkurs mit eigenem Notebook

Der perfekte Einstieg nicht nur für Senioren!

Für die Teilnahme sollte Ihr Notebook mit dem Betriebssystem Windows 10 ausgestattet sein. Die Teilnehmer erhalten eine umfassende EDV-Einführung in Windows und WordPad. Es wird gezeigt und ausprobiert - ein vergnüglicher und informativer Kurs für jung gebliebene und interessierte Seniorinnen und Senioren! Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Der Einstieg erfolgt durch das Arbeiten mit der Maus und Tastatur, dem Bedienen der Benutzeroberfläche von Windows 10. Die Teilnehmer lernen mit Hilfe von Ordnern zu strukturieren, das Zeichnen mit dem Malprogramm Paint, das Erstellen kleiner Texte mit WordPad und das Bearbeiten und Speichern. Mitzubringen sind: eigenes Notebook

Daniela Wunder, Beginn Montag, 5. März 2018, 7 Nachm., 14.00-16.15 Uhr, Bildungszentrum Wallenfels, EDV-Raum, Schützenstr. 35, Gebühr EUR 109,20 inkl. Schulungsmaterial

WA 209 Internet-Grundkurs kompakt

nicht nur für Senioren

Computerkurs mit eigenem Notebook

Für die Teilnahme sollte Ihr Notebook mit dem Betriebssystem Windows 10 ausgestattet sein. Das Internet ist aus unserem täglichen Leben nicht mehr wegzudenken. Der Kurs vermittelt den Teilnehmern das Rüstzeug, wie sie das Internet optimal für sich nutzen können. Sie lernen effizient mit dem Internet Explorer zu arbeiten, werden Favoriten erzeugen, sie nutzen und in Ordnern organisieren können. Nachdem die Teilnehmer die Sicherheitsrisiken kennengelernt haben, die sich im Internet verbergen und sie wissen, wie sie sich vor Gefahren wirkungsvoll schützen, lernen sie, wie sie sich im Web informieren und Webseiten nutzen. Abgerundet wird der Kurs mit dem Einrichten eines E-Mail-Kontos und vielen nützlichen Informationen rund um das Verfassen, Versenden und Verwalten Ihrer E-Mails. So gerüstet, gelingt den Teilnehmern spielend der Einstieg in die faszinierende Welt der Netze. Mitzubringen sind: eigenes Notebook

Daniela Wunder, Beginn Montag, 28. Mai 2018, 5 Nachm., 14.00-16.15 Uhr, Bildungszentrum Wallenfels, EDV-Raum, Schützenstr. 35, Gebühr EUR 78,- inkl. Schulungsmaterial

WA 210 Frühlingshafte Dekorationsidee

Eine rechtzeitige Anmeldung ist erforderlich (möglichst zwei Wochen vor Kursbeginn), damit die Bestellung von Bastelrohlingen erfolgen kann.

Mitzubringen sind: Bastelunterlage, Schere, Kleber, Heißklebepistole

Judith Geiger, Dienstag, 20. März 2018, 1 Abend, 19.00-20.30 Uhr, Bildungszentrum Wallenfels, vhs-Raum, Schützenstr. 35, Gebühr EUR 6,-

WA 700 Frühlingsbasteln für Kinder

Anmeldung erforderlich (möglichst zwei Wochen vor Kursbeginn)!

Mitzubringen sind: Bastelunterlage, Schere, Kleber, Stifte

Judith Geiger, Freitag, 23. März 2018, 1 Nachm., 16.00-17.00 Uhr, Bildungszentrum Wallenfels, vhs-Raum, Schützenstr. 35, Gebühr EUR 3,-