

## VHS HEROLDSBACH

### Leitung:

Barbara Eichhorn, Birkenweg 17  
Dana Knapek, Reuendorfer Weg 10a  
Christa Schlesinger, Klingenstraße 10

**Anmeldung:** Frau Hahn, Gemeindeverwaltung, Tel. 09190/9292-0 **ab Mittwoch, 01.02.2012**

Sie können sich zu allen Kursen der VHS des Landkreises über das Internet anmelden - [www.vhs-forchheim.de](http://www.vhs-forchheim.de). Selbstverständlich ist aber auch nach wie vor schriftliche, telefonische oder persönliche Anmeldung in der jeweiligen Außenstelle möglich.

Bezahlung der Kursgebühr: schriftliche, telefonische und Online-Anmeldung ist nur mit Lastschriftzug möglich.

### Gesellschaft

Ansprechpartnerin: Dana Knapek

### Umgang mit Stress: Burnout vorbeugen

Sie haben das Gefühl, die Zeit und damit das Leben rennt Ihnen davon? Alle zerren an Ihnen, aus allen Lautsprechern schallt es? Sie kommen kaum noch zur Ruhe? Sie sehen kein Land zwischen den täglichen Anforderungen?

Egal ob Hausfrau und Mutter/Vater, Angestellte/r oder Manager/in: Die Anforderungen wachsen ständig. Das kann spannend sein, kann aber auch negativen Stress erzeugen, der im schlimmsten Fall irgendwann krank macht. Laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO) ist Stress eines der größten Gesundheitsrisiken des 21. Jahrhunderts.

Dieser Kurs bietet die Gelegenheit, den eigenen Umgang mit Stress zu überdenken und zu verbessern. Wir lernen besser für uns zu sorgen und damit unsere Gesundheit zu erhalten.

#### Kurs

**He001**

Kathrin Jakschik

Freitag, 04.05., 17.30-20.30 Uhr und Samstag, 05.05., 10.00-16.00 Uhr (mit Pause)

€ 24,00 (€ 21,60)

Schule

### Verstehen und verstanden werden

Kennen Sie das? Sie haben miteinander geredet und doch bleibt das Gefühl, Ihre/n Gesprächspartner/in nicht verstanden zu haben? Und sie oder er scheint ebenso wenig zu wissen, was Sie sagen wollten? Sie haben "nein" gemeint, aber "ja" kam an? Sie denken, dass sie oder er denkt, dass Sie denken...

Warum das passieren kann und wie Sie diese Fallstricke erkennen und umschiffen können, damit beschäftigen wir uns in dieser Seminarreihe.

#### Kurs

**He002**

Kathrin Jakschik

Dienstag, 14.02., 18.00-20.30 Uhr, 4 x

€ 30,00 (€ 27,00)

Schule

### Gesundheit - Sport

Ansprechpartnerin: Christa Schlesinger

Bitte nur Turnschuhe mit weißen Sohlen tragen!

### **Nordic Walking für Einsteiger**

Lassen auch Sie sich vom Nordic Walking- Fieber anstecken! Diese Trendsportart eignet sich sowohl für den Sporteinsteiger als auch für den trainierten Sportler, da die Intensität der Belastung individuell durch den Stockeinsatz und die Technikvariation dosiert werden kann. Nordic Walking bietet neben dem Ausdauertrainingsreiz optimales Training für Rücken, Bauch- und Pomuskulatur. Bei richtiger Umsetzung der langlaufähnlichen Technik läuft der Fettstoffwechsel auf Hochtouren und es kommt durch die Stockarbeit zu einem höheren Kalorienverbrauch.

Stöcke werden gestellt.

#### **Kurs**

**He003**

Birgit Kaletsch

Mittwoch, 20.06., Donnerstag, 21.06., Mittwoch, 27.06., jeweils 18.00-19.30 Uhr

€ 15,00 (€ 13,50) mit Teilnahmebescheinigung      Treffpunkt: Wanderparkplatz Fürstberg

### **Rückhalt - die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken**

Für Männer und Frauen

#### **Kurs**

**He004**

Anne Maas

Mittwoch, 15.02., 8.30-9.30 Uhr, 15 x

€ 37,00 (€ 33,30) mit Teilnahmebescheinigung      Schulturnhalle

### **Power Mix mit XCO, Flexi Bar, io Ball, Power Balance Pads**

Für Männer und Frauen

Ein intensives Kraftausdauertraining zu toller Musik mit Schwerpunkt Tiefenmuskeltraining. Die Kombination aus verschiedenen Workout-Stilen sowie der Geräte (Functional Training) machen jede Stunde einzigartig. Das Powertraining beinhaltet unter anderem Ganzkörperstabilisation, Beweglichkeits- und Kraftübungen. Anschließend beenden wir die Stunde mit Stretching und Relaxation.

Zielgruppe: ambitionierte Sportler/ilnnen.

Bitte Isomatte, Handtuch, Hallenturnschuhe und Getränke mitbringen!

#### **Kurs**

**He005**

Birgit Sambale

Donnerstag, 16.02., 18.00-19.00 Uhr, 10 x

€ 34,00 (€ 30,60)      Schulturnhalle

### **Gut in Form - Intensivtraining**

Für Bauch - Beine - Po - Rücken

#### **Kurs**

**He006**

Anne Maas

Donnerstag, 16.02., 19.00-20.00 Uhr, 10 x

€ 24,00 (€ 21,60)      Schulturnhalle

### **New Body Styling**

Intensives Training für Bauch - Beine - Po zur Kräftigung der Muskulatur und zur Gewebestraffung. Zum Aufwärmen lässt die Kursleiterin „Zumba“ einfließen.

#### **Kurs**

**He007**

Andrea Distler

Dienstag, 14.02., 19.00-20.00 Uhr, 10 x

€ 24,00 (€ 21,60)      Schulturnhalle

## Pilates-Training

Die von Joseph Pilates entwickelte Trainingsmethode begeistert immer mehr Menschen. Die ausgefeilte Mischung aus Körperbeherrschung, Atemtechnik und Entspannung verbessert sowohl die Kondition als auch die Koordination und stellt somit eine wunderbare Alternative zur bisher gewohnten Gruppengymnastik dar. Charakteristisch für Pilates ist die langsame Bewegungsausführung. Nach einem Warm-up werden bei ruhiger Musik die tiefen Bauch- und Rückenmuskeln, die für eine gute Haltung verantwortlich sind, aktiviert, die Körpermitte wird gekräftigt. Der Körper wird dadurch beweglicher und die Muskulatur gestärkt. Mit intensivem Stretching wird die Stunde beendet. Pilates-Training ist für jedes Alter geeignet.

Bitte bequeme Kleidung, zwei Handtücher und Matte mitbringen!

**Kurs** **He008**  
Andrea Distler  
Dienstag, 14.02., 20.00-21.00 Uhr, 10 x  
€ 27,00 (€ 24,30) mit Teilnahmebescheinigung Schulturnhalle

## Konditionstraining für Skifahrer und Wanderer

Abwechslungsreiches Ausdauertraining mit Kräftigungsübungen der gesamten Muskulatur.

**Kurs** **He009**  
Anne Maas  
Donnerstag, 16.02., 20.00-21.00 Uhr, 10 x  
€ 24,00 (€ 21,60) Schulturnhalle

## Turnen Mutter/Vater und Kind

Für Kinder ab ca. 2 Jahren

Geben Sie Ihrem Kind die Möglichkeit

- Freude an der Bewegung zu erleben
- seine motorischen Fähigkeiten zu entwickeln und zu fördern
- Koordination und Konzentration beim spielerischen gemeinsamen Training zu fördern

**Kurs** **He010**  
Birgit Kaletsch  
Dienstag, 14.02., 16.45-17.45 Uhr, 10 x  
€ 34,00 (€ 30,60) Schulturnhalle

## Sport für Kinder von 4 - 6 Jahren

Förderung der Rhythmusfähigkeit, Wahrnehmungsschulung und Freude an der Bewegung, Spaß bei Spielen und kreativem Tun.

**Kurs** **He011**  
Birgit Kaletsch  
Dienstag, 14.02., 16.00-16.45 Uhr, 10x  
€ 25,50 Schulturnhalle

## PhysYoFlow

NEU

Man nehme eine Prise Sportphysiotherapie, Pilates und Yoga und runde alles mit einem Flow ab. Übungssequenzen werden, teils verbunden mit der Atmung, zu einer fließenden Bewegungsabfolge verknüpft. PhysYoFlow ist ein Ganzkörpertraining, das unseren Körper in Harmonie bringt.

Bitte Matte, Handtuch und rutschfeste Socken mitbringen!

Bei Anmeldung von Teilnehmern mit Bewegungseinschränkungen bittet die Kursleiterin um telefonische Rücksprache, Tel. 09190/1429.

Die Raumgebühren von ca. 10,00 € werden bei der Kursleiterin bezahlt.

**Kurs** **He012**  
Birgit Sambale  
Montag, 13.02., 9.00-10.00 Uhr, 10 x

€ 30,00 (€ 27,00)

Kath. Pfarrheim

### Yoga am Abend

Yoga bietet die Möglichkeit durch sanfte Körper- und Atemübungen und Meditation zu besserem Körperbewusstsein und zur Entspannung zu kommen.

Bitte Yoga- oder Isomatte, bequeme Kleidung und eine Decke mitbringen!

Die Raumgebühren von € 12,00 werden bei der Kursleiterin bezahlt.

#### Kurs

He013

Monika Mai

Dienstag, 14.02., 18.00-19.30 Uhr, 15 x

€ 48,00 (€ 43,20) mit Teilnahmebescheinigung

Kindergarten St. Michael

### Ernährung

Ansprechpartnerin: Barbara Eichhorn

Materialkosten sind bei der Kursleitung zu zahlen.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Reste-Dose, Schreibsachen!

### Köstliche Meeresfrüchte

Frischer Fisch und frische Meeresfrüchte sind viel schneller und einfacher zuzubereiten als die meisten denken. Entdecken Sie die köstliche Vielfalt, die uns die Meere bieten!

#### Kurs

He015

Kerstin Sallet

Donnerstag, 01.03., 18.00-22.00 Uhr

€ 12,00 (€ 10,80) + Material € 10,00

Schulküche

### Antipasti

Leckere Kleinigkeiten aus der Mittelmeerküche rufen Erinnerungen wach an schöne Urlaubsabende und machen Lust auf die nächste Reise in den Süden. Zu italienischen Klängen und einem Glas Prosecco wollen wir unsere vielfältigen Antipasti genießen.

#### Kurs

He016

Kerstin Sallet

Donnerstag, 08.03., 18.00-22.00 Uhr

€ 12,00 (€ 10,80) + Material € 10,00

Schulküche

### Tapas

Die leckersten Tapas nach Originalrezepten - klein, appetitlich, raffiniert. Warm oder kalt serviert sind Tapas spanische Lebensfreude, die man genießen muss. Dazu gibt es Sherry und ein gutes Glas vino tinto.

#### Kurs

He017

Kerstin Sallet

Donnerstag, 22.03., 18.00-22.00 Uhr

€ 12,00 (€ 10,80) + Material € 10,00

Schulküche

### Fisch - kreativ und leicht zubereitet

Frischer Fisch ist viel schneller und einfacher zuzubereiten als die meisten denken. Entdecken Sie die köstliche Vielfalt von leichten Fischmenüs bis hin zum raffinierten Gourmetrezept!

#### Kurs

He018

Kerstin Sallet

Dienstag, 17.04., 18.00-22.00 Uhr

€ 12,00 (€ 10,80) + Material € 10,00

Schulküche

### Mediterrane Sommerküche

Gesunde Ernährung beugt Krankheiten vor. Die mediterrane Küche beugt vor allen Dingen Herz-Kreislaufkrankungen vor. Wir kochen die besten und gesündesten Rezepte dieser wunderbaren Küche.

<b>Kurs</b>	<b>He019</b>
Kerstin Sallet	
Dienstag, 24.04., 18.00-22.00 Uhr	
€ 12,00 (€ 10,80) + Material € 10,00	Schulküche

### Thailändische Highlights

Das Beste aus Thailands Küchen: Wir stellen unsere Currypasten alle selbst her!

<b>Kurs</b>	<b>He020</b>
Kerstin Sallet	
Donnerstag, 03.05., 18.00-22.00 Uhr	
€ 12,00 (€ 10,80) + Material € 10,00	Schulküche

### Thailändische Küche - Basics

Die Küche Thailands ist ein einzigartiger Balanceakt zwischen den unterschiedlichsten Aromen. Sie lernen die vielfältige Küche Thailands mit leckeren Suppen, wie Tom Kha Gai und Tom Yam Gung kennen, sowie verschiedene Currys mit Fisch und Fleisch. Weiterhin kochen wir Huhn mit Cashew und Satespießchen. Als krönenden Abschluss gibt es ein leckeres Dessert.

<b>Kurs</b>	<b>He021</b>
Kerstin Sallet	
Donnerstag, 10.05., 18.00-22.00 Uhr	
€ 12,00 (€ 10,80) + Material € 10,00	Schulküche

### Fingerfood

Kleine, pikante Schlemmereien, neu interpretiert. Im Glas oder Schälchen oder einfach aus der Hand gegessen. Ideal für Parties, die gut vorzubereiten sind, leicht gelingen und nicht nur super schmecken, sondern auch toll aussehen.

<b>Kurs</b>	<b>He022</b>
Kerstin Sallet	
Donnerstag, 24.05., 18.00-22.00 Uhr	
€ 12,00 (€ 10,80) + Material € 10,00	Schulküche

### Grillen für Gourmets

Neue, außergewöhnliche Grillrezepte der Grillweltmeister mit Fleisch, Fisch und Gemüse aber auch Süßes werden wir heute zubereiten. Auch BBQ-Saucen, Dips und Grillbutter-Kompositionen werden nicht fehlen.

Bei schönem Wetter grillen wir im Garten der Schule und zum Essen darf jeder einen Gast einladen.

<b>Kurs</b>	<b>He023</b>
Kerstin Sallet	
Freitag, 15.06., 17.00-22.00 Uhr	
€ 15,00 (€ 13,50) + Material € 12,00	Schulküche

## Die Küche Singapurs

Singapur ist ein wahrer Schmelztiegel unterschiedlicher Völker und Kulturen. Entsprechend abwechslungsreich ist die Küche Singapurs. Gegrillte Fleischspießchen, Fisch, Gemüse mit Kokosmilch und Zitronengras werden wir zubereiten. Und zur Einstimmung gibt es einen Singapur Sling, der im Raffles Hotel 1915 vom Barkeeper Ngiam Tong Boon zum ersten Mal kreiert wurde.

<b>Kurs</b>	<b>He024</b>
Kerstin Sallet	
Donnerstag, 21.06., 18.00-22.00 Uhr	
€ 12,00 (€ 10,80) + Material 10,00 €	Schulküche

## Arabische Cuisine

Ein Fest für alle Sinne ist die arabische Küche. Wir lernen köstliche Gerichte mit Fleisch, Gemüse und betörenden exotischen Aromen und einer unglaublichen Farbenpracht kennen.

<b>Kurs</b>	<b>He025</b>
Kerstin Sallet	
Donnerstag, 28.06., 18.00-22.00 Uhr	
€ 12,00 (€ 10,80) + Material € 10,00	Schulküche

## Sushi

Heute bereiten wir Sushi und andere asiatische Snacks für ein Buffet zu.

Sushi ist nicht nur roher Fisch, sondern kann ebenso vegetarisch und auch aus gegarten Zutaten hergestellt werden. Es gibt Sushi "all you can eat" und jeder kann 10-20 Stück mit nach Hause nehmen. Behälter bitte mitbringen!

<b>Kurs</b>	<b>He026</b>
Kerstin Sallet	
Freitag, 06.07., 17.00-22.00 Uhr	
€ 15,00 (€ 13,50) + Material € 10,00	Schulküche

## Kinder

Ansprechpartnerin: Barbara Eichhorn

## Hits für Kids - Kochkurs für Kinder ab 8 Jahren

Wir kochen neue Gerichte für kleine Leckermäuler und backen zu Ostern.

Mitzubringen: Schürze, Dose oder verschließbares Gefäß!

<b>Kurs</b>	<b>He027</b>
Cornelia Schkade	
Freitag, 09.03., 15.00-18.30 Uhr	
€ 14,00 + Material € 5,00	Schulküche

## Eltern-Kind Kochkurs

Zum Thema Frühling bereiten wir die passenden Rezepte zu: flotte Schnecke, Raupe Nimmersatt, Schmetterlingsnudeln, fruchtige Sonnenblumen. Auf jeden Fall ist alles lecker, was wir selbst gekocht haben.

<b>Kurs</b>	<b>He028</b>
Kerstin Sallet	
Freitag, 15.06., 14.30-17.00 Uhr	
€ 12,00 (€ 10,80) + Material € 4,50	Schulküche

### **Naturdetektive auf der Suche nach Fledermäusen**

Für Kinder in Begleitung eines Erwachsenen

Bei dieser Nachtexkursion suchen wir nach Fledermäusen, den Namensvettern von Batman. Sie sind klein, sie sind selten, sie sind wichtig - und sie sind ein Meisterwerk der Natur. Wer diesen Gleitern der Nacht begegnen will, mit einem "Bat-Detector" beim (Stimmen-)Fang dabei sein will, mehr über diese bedrohten Tiere erfahren und erlauschen will, ist herzlich eingeladen!

Bitte Taschenlampe, feste Schuhe, schmutzunempfindliche, warme Kleidung, Sitzunterlage und ggf. etwas zum Trinken mitbringen!

<b>Kurs</b>	<b>He029</b>
Ute Gellenthien	
Freitag, 18.05., 20.30-22.30 Uhr	
€ 4,00 Familienpreis € 8,00	Treffpunkt: Ecke Kummertsreuth/Zum Fuchsengraben

### **Naturdetektive erforschen einen Waldteich**

Für Kinder von 7 - 10 Jahren

Mit Keschern, Sieben, Becherlupen und Miniaquarien bewaffnet erforschen wir einen Waldteich und seine Umgebung. Welche Pflanzen und Tiere leben am und im Teich? Wir beobachten die verschiedenen Tiere und erforschen Anpassungen an den Lebensraum "Wasser".

Bitte Gummistiefel, schmutzunempfindliche Kleidung, ggf. etwas zum Trinken und zum Essen mitbringen!

<b>Kurs</b>	<b>He030</b>
Ute Gellenthien	
Freitag, 15.06., 15.00-17.30 Uhr	
€ 4,00	Treffpunkt: Ecke Kummertsreuth/Zum Fuchsengraben

### **Exkursion**

#### **Heil- und Giftpflanzen am Wegesrand**

Exkursion für Erwachsene

Wenn Sie schon immer einmal verschiedene Heil- und Giftpflanzen am Wegesrand kennen lernen wollten, dann sind Sie herzlich zu dieser Veranstaltung eingeladen. Auf diesem Abendspaziergang lernen sie typische Merkmale, Inhaltsstoffe und Anwendungsmöglichkeiten verschiedener Heil- und Giftpflanzen kennen.

<b>Kurs</b>	<b>He031</b>
Ute Gellenthien	
Freitag, 20.07., 18.00-19.30 Uhr	
€ 4,00 (€ 3,60)	Treffpunkt: Wimmelbacher Straße/Aufgang Weinberg/Ameisenbühl