

# HEROLDSBACH

## Leitung:

Barbara Eichhorn, Birkenweg 17  
Dana Knapke, Reuendorfer Weg 10a  
Christa Schlesinger, Klingenstr. 20

**Anmeldung:** Frau Hahn, Gemeindeverwaltung, Tel. 09190 9292-0 ab Mittwoch, 14.09.2011

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, persönliche, telefonische und Online-Anmeldung ist nur mit Lastschrifteinzug möglich.

## Gesellschaft

Ansprechpartnerin: Dana Knapke

### Canada

From the coastal shores to the mountains high... From sea to shining sea... Canada... Yours to discover!

**Vortrag in englischer Sprache** He001  
Lisa Valcic-Meckes  
Freitag, 07.10., 19.30-21.00 Uhr  
€ 4,00 (€ 3,00) Schule  
Anmeldung erforderlich!

### Zeit zum Fühlen, Wahrnehmen und Entspannen (für Frauen)

Nach einem anstrengenden Tag den Körper, den Geist und die Seele ins Gleichgewicht bringen - mit Hilfe von Atementspannungstechniken, Dehnübungen, Mediationen, etc...  
Bitte mitbringen: Kissen, Matte und eine Decke!  
Die Raumgebühren von ca. 12,00 € werden bei der Kursleiterin bezahlt.

**Kurs** He002  
Julia Eger  
Dienstag, 27.09., 19.30-20.30 Uhr, 10 x  
€ 40,00 (€ 36,00) Raum wird noch bekanntgegeben

## Gesundheit - Sport

Ansprechpartnerin: Christa Schlesinger  
Bitte nur Turnschuhe mit weißen Sohlen tragen!

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

Für Männer und Frauen am Vormittag  
**Kurs** He003\*  
Anne Maas  
Mittwoch, 28.09., 8.30-9.30 Uhr, 15 x  
€ 37,00 (€ 33,30) mit Teilnahmebescheinigung Schulturnhalle

### Power Mix mit XCO, Flexi Bar, io Ball

#NEU#  
Ein intensives Kraftausdauertraining auf tolle 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/Innen.  
Bitte Isomatte, Handtuch, Hallenturnschuhe und Getränke mitbringen!

**Kurs** He004  
Birgit Sambale  
Donnerstag, 29.09., 18.00-19.00 Uhr, 15 x  
€ 45,00 (€ 40,50) Schulturnhalle

### Gut in Form - Intensivtraining

Für Bauch - Beine - Po - Rücken  
**Kurs** He005  
Anne Maas  
Donnerstag, 29.09., 19.00-20.00 Uhr, 15 x  
€ 34,00 (€ 30,60) Schulturnhalle

### New Body Styling

Intensives Training für Bauch - Beine - Po zur Kräftigung der Muskulatur und zur Gewebestraffung  
**Kurs** He006  
Andrea Distler  
Dienstag, 27.09., 19.00-20.00 Uhr, 12 x  
€ 28,00 (€ 25,20) 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** He007  
Andrea Distler  
Dienstag, 27.09., 20.00-21.00 Uhr, 12 x  
€ 31,00 (€ 27,90) mit Teilnahmebescheinigung Schulturnhalle

### Konditionstraining für Skifahrer und Wanderer

Abwechslungsreiches Ausdauertraining mit Kräftigungsübungen der gesamten Muskulatur.  
**Kurs** He008  
Anne Maas  
Donnerstag, 29.09., 20.00-21.00 Uhr, 15 x  
€ 34,00 (€ 30,60) 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

- Koordination und Konzentration beim spielerischen gemeinsamen Training zu fördern

**Kurs** He009  
Birgit Kaletsch  
Dienstag, 27.09., 16.45-17.45 Uhr, 12 x  
€ 40,00 (€ 36,00) Schulturnhalle

### Sport für Kinder von 4 - 6 Jahren

#NEU#  
Förderung der Rhythmusfähigkeit, Wahrnehmungs-Schulung und Freude an der Bewegung, Spaß bei Spielen und kreativem Tun.

**Kurs** He010  
Birgit Kaletsch  
Dienstag, 27.09., 16.00-16.45 Uhr, 12 x  
€ 30,00 Schulturnhalle

### Yogilates am Vormittag

Yogilates ist die Verbindung von Yoga und Pilates. Yoga konzentriert sich auf die Atmung, Beweglichkeit und innere Ausgeglichenheit. Pilates kräftigt die tiefliegende Muskulatur und umfasst die Muskeln des Bauches, des Beckenbodens sowie des Rückens. Yogilates ist für jedes Alter und jeden Fitnesszustand geeignet.

Bitte Isomatte und ein Handtuch mitbringen!

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

**Kurs** He011  
Silvia Pfeufer  
Donnerstag, 29.09., 8.00-9.15 Uhr, 10 x  
€ 25,00 (€ 22,50) Kath. Pfarrheim

### Yoga am Abend

**Kurs** He012  
Monika Mai  
Dienstag, 27.09., 18.00-19.30 Uhr, 12 x  
€ 37,00 (€ 33,30) mit Teilnahmebescheinigung Kindergarten St. Michael

### Yoga am Vormittag

Wiedereinsteiger und Einsteiger sind willkommen!

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

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

**Kurs** He013  
Silvia Pfeufer  
Dienstag, 27.09., 9.00-10.30 Uhr, 15 x  
€ 48,00 (€ 43,20) mit Teilnahmebescheinigung Kath. Pfarrheim

## Ernährung

Ansprechpartnerin: Barbara Eichhorn

Materialkosten sind bei der Kursleitung zu zahlen.

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

### Karibische Highlights

Wir kochen paradisiische Rezepte und lassen Urlaubsträume aufkommen. Die Küche Guadeloupes und Martiniques ist durch die französische Küche geprägt, gepaart mit exotischen Früchten und Gemüse der Tropen. So ist eine wunderbar schmeckende Küche entstanden.

**Kurs** He014  
Kerstin Sallet  
Donnerstag, 29.09., 18.00-22.00 Uhr  
€ 12,00 (€ 10,80) + Material € 11,00 Schulküche

### Thailändische Leckerbissen

Die thailändische Küche ist eine der besten der Welt und gerade in Europa wird sie durch die Urlaubsreisenden immer beliebter. Wer knackiges Gemüse, Fleisch und Fisch mit zarter Schärfe mag ist hier genau richtig.

**Kurs** He015  
Kerstin Sallet  
Donnerstag, 13.10., 18.00-22.00 Uhr

€ 12,00 (€ 10,80) + Material € 11,00 Schulküche

#### Hits aus dem Ofen

Neue Ideen für Aufläufe und mehr. Gerichte aus dem Ofen lassen sich gut vorbereiten und im Ofen warm halten. Bei Bedarf kommen sie auf den Tisch zum Genuss in fröhlicher Runde.

**Kurs** He016  
Kerstin Sallet  
Donnerstag, 10.11., 18.00-22.00 Uhr  
€ 12,00 (€ 10,80) + Material € 10,00 Schulküche

#### Antipasti

Leckere Kleinigkeiten aus der Mittelmeerküste 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** He017  
Kerstin Sallet  
Donnerstag, 24.11., 18.00-22.00 Uhr  
€ 12,00 (€ 10,80) + Material € 10,00 Schulküche

#### Hummer und Krustentiere

Hummer zerlegen und zubereiten ist gar nicht so schwer. Trauen Sie sich ran an dieses Festgericht! Als Vorspeise: Jakobsmuscheln in Champagnersoße und Kaisergranaten im Kräutermantel.

**Kurs** He018  
Kerstin Sallet  
Donnerstag, 08.12., 18.00-22.00 Uhr  
€ 12,00 (€ 10,80) + Material € 25,00 Schulküche

#### Sushi & Co.

Heute bereiten wir Sushi und andere asiatische Snacks für ein Buffet zu. Sushi ist nicht nur roher Fisch, sondern kann ebenso vegetarisch wie 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!

**Kurs** He019  
Kerstin Sallet  
Freitag, 13.01., 17.00-22.00 Uhr  
€ 15,00 (€ 13,50) + Material € 11,00 Schulküche

#### Bayerische Highlights

Wir kochen die besten und bekanntesten Gerichte der gehobenen bayerischen Küche: Leckere Schmankerl, raffinierte Vorspeisen, feine Fisch- und kulinarische Fleischgerichte und natürlich ein köstliches Dessert als krönenden Abschluss.

**Kurs** He020  
Kerstin Sallet  
Donnerstag, 19.01., 18.00-22.00 Uhr  
€ 12,00 (€ 10,80) + Material € 11,00 Schulküche

#### Nudeln machen glücklich

Nudeln schmecken unwiderstehlich - und es gibt unendlich viele Möglichkeiten sie zuzubereiten. Pasta Rezepte kann man einfach nicht genug haben.

**Kurs** He021  
Kerstin Sallet  
Donnerstag, 09.02., 18.00-22.00 Uhr  
€ 12,00 (€ 10,80) + Material € 10,00 Schulküche

#### Zu Gast in Malaysia

Malaysia ist ein wahrer Schmelztiegel unterschiedlicher Völker und Kulturen. Entsprechend vielseitig und abwechslungsreich ist die malaysische Küche.

**Kurs** He022  
Kerstin Sallet  
Freitag, 17.02., 18.00-22.00 Uhr  
€ 12,00 (€ 10,80) + Material € 10,00 Schulküche

## Kinder

Ansprechpartnerin: Barbara Eichhorn

#### In der Weihnachtsbäckerei... Backkurs für Kids ab 8 Jahren

Neue Rezepte  
Wir backen verschieden Plätzchen, Cookies, Muffins und andere leckere Köstlichkeiten.  
Mitzubringen: Schürze, Dose oder verschließbares Gefäß!  
Materialkosten sind bei der Kursleitung zu zahlen.

**Kurs** He023  
Cornelia Schkade  
Freitag, 18.11., 15.00-18.30 Uhr  
€ 10,50 + Material € 3,00 Schulküche